



Almudena Ortega
Coach ACC y Psicóloga

“Creo mis propios objetivos”

Todos tenemos sueños y aspectos que nos gustaría mejorar o conseguir en nuestra vida. Muchas veces nos marcamos metas con mucha ilusión, pero a lo largo del camino nos desmotivamos y las acabamos dejando de lado.

Esto suele pasar por varios motivos:

1. **El objetivo no es del todo claro.**

Es más una idea o una aspiración que algo concreto. No nos hemos parado a pensar qué es exactamente lo que queremos conseguir.

2. **No hay un plan realista.**

Queremos llegar al objetivo, pero no sabemos bien cómo hacerlo paso a paso.

3. **Las expectativas no encajan con la realidad.**

Nos ponemos retos sin tener en cuenta nuestro contexto actual, nuestro tiempo o nuestros recursos, y eso acaba frustrándonos.



Almudena Ortega
Coach ACC y Psicóloga

Primer paso: convertir tu meta en algo realista :D

Para empezar a trabajar tus metas, lo primero es transformarlas en objetivos reales y alcanzables. Para eso podemos usar la herramienta del **objetivo SMART**.

SMART significa:

- S: Específico
- M: Medible
- A: Alcanzable
- R: Relevante
- T: Limitado en el tiempo

¡¡¡¡Vamos a “smartizar” tu objetivo paso a paso !!!



Almudena Ortega
Coach ACC y Psicóloga

S – Específico

Cuanto más claro y concreto sea tu objetivo, más fácil será alcanzarlo. Pregúntate:

¿Qué es exactamente lo que quiero conseguir?

Ejemplos:

<i>Objetivo poco específico</i>	<i>Objetivo específico</i>
Quiero ahorrar más dinero este año	Quiero ahorrar 100 € al mes durante los próximos 12 meses para comprarme una bicicleta de montaña
Quiero pasar más tiempo con mi familia	Quiero hacer una salida de ocio al mes con mi familia



Almudena Ortega
Coach ACC y Psicóloga

M – Medible

Necesitas una forma de comprobar si estás avanzando. Esto te ayudará a no olvidarte del objetivo y a ver si vas por buen camino. Puedes marcarte un momento a la semana o al mes para revisar cómo vas.

Pregúntate:

¿Cómo sabré que estoy logrando mi objetivo?

A – Alcanzable

Aquí toca ser sincero/a contigo. Ten en cuenta tus recursos, tu contexto y los posibles obstáculos. Respóndete a estas preguntas:



Almudena Ortega
Coach ACC y Psicóloga

- ¿Qué recursos tengo para conseguirlo?
- Del 1 al 10, ¿cuánta energía estoy dispuesta/o a poner?
- Del 1 al 10, ¿qué tan capaz me siento de lograrlo?

R – Relevante

Para no perder la motivación, es clave saber por qué ese objetivo es importante para ti. Esto será tu motor cuando flaqueen las ganas.

Pregúntate:

- ¿Para qué quiero conseguirlo?
- ¿Qué cambiará en mi vida cuando lo logre?



Almudena Ortega
Coach ACC y Psicóloga

T – Limitado en el tiempo

Un objetivo sin fecha suele quedarse en intención. Ponle una fecha concreta: día, mes y año. Lo ideal es que no sea a más de un año. Si lo es, divídelo en metas más pequeñas.

Pregúntate:

¿Qué día quiero haberlo conseguido?

Último paso: plan de acción

Una vez tengas tu objetivo SMART, crea tu propio plan de acción. Piensa en acciones diarias, semanales o mensuales que te acerquen poco a poco a tu meta.

Espero de corazón que esta guía te ayude a empezar a caminar hacia tus sueños de una forma más realista, motivadora y eficaz



Almudena Ortega
Coach ACC y Psicóloga



Almudena Ortega Minguito
Coach ICC y Psicóloga

Email: almudenaormin.coach@gmail.com

Web: almudenapsicologacoach.com

Tel: 623 21 02 34

