

¿Listos para establecer nuestros primeros objetivos SMART?



<https://therapeute-estefaniaortiz.com> [@therapeute_estefaniaortiz](https://www.instagram.com/therapeute_estefaniaortiz) contact@therapeute-estefaniaortiz.com



INTRODUCCIÓN DEL EJERCICIO



Establecer objetivos está bien.

Establecerlos de forma clara, realista y comprensiva es aún mejor.

Este sencillo ejercicio puede hacerse solo o en pareja, para **aclarar las intenciones y fijar objetivos que reflejen la realidad sin dejar de ser motivadores.**

¿La idea? Empezar con una visión amplia y luego afinarla gradualmente utilizando **el método del embudo**, así se evita fijar expectativas demasiado precisas o frustrantes con demasiada rapidez.



PASOS A SEGUIR - ETAPAS DEL EJERCICIO

1. PENSAR EN UN OBJETIVO

Empieza por identificar un área de la vida o un deseo que te gustaría explorar: relación amorosa, proyectos de vida, finanzas, salud, realización personal, etc.

Pregúntate lo siguiente:

«¿Qué tipo de cambio o progreso me gustaría ver en mi vida (o en nuestra vida juntos) en los próximos meses?»



2. COMPROBAR QUE CUMPLE LOS CRITERIOS SMART



Teniendo en cuenta el objetivo inicial, responde solo o juntos estas 5 preguntas:

S	Específicos	¿Qué se quiere conseguir exactamente?
M	Medibles	¿Cómo se sabrá que se ha conseguido?
A	Alcanzables	¿Se dispone de los recursos necesarios?
R	Realistas	¿Lo permiten las limitaciones externas?
T	Duración limitada	¿Qué plazo se va a fijar?

3. OBSERVAR LOS CAMBIOS A LO LARGO DEL TIEMPO



Revisar este objetivo cada semana o cada 2 semanas.

Tal vez hayan cambiado ciertas condiciones y se necesite ajustar o reorientar los esfuerzos.

- También podéis crear una simple tabla o nota en vuestro teléfono para anotar los progresos. -

4. HACER UN BALANCE EN LA FECHA LÍMITE



Una vez cumplido el plazo:

- Realizar una evaluación honesta: ¿se ha logrado el objetivo? ¿Parcialmente? ¿Por qué sí o por qué no?
- **Felicitar por el esfuerzo y el aprendizaje.**
- Definir un nuevo objetivo o ajustar el anterior si es necesario.

Trabajar en nuestros objetivos sienta las bases para una vida o una relación más consciente, alineada y satisfactoria.



He creado una **plantilla** sencilla para ayudarte a fijar objetivos por ti mismo o en pareja, teniendo en cuenta la realidad... sin dejar de ser cuidadoso y estar alineado.

Contiene **ejemplos concretos** que te ayudarán a comprender mejor el ejercicio y a avanzar con calma, aunque te falte la inspiración.

Para recibirla, ¡envíame un mensaje privado!

[🌐 https://therapeute-estefaniaortiz.com](https://therapeute-estefaniaortiz.com) [📱 @therapeute_estefaniaortiz](#) [✉ contact@therapeute-estefaniaortiz.com](mailto:contact@therapeute-estefaniaortiz.com)

