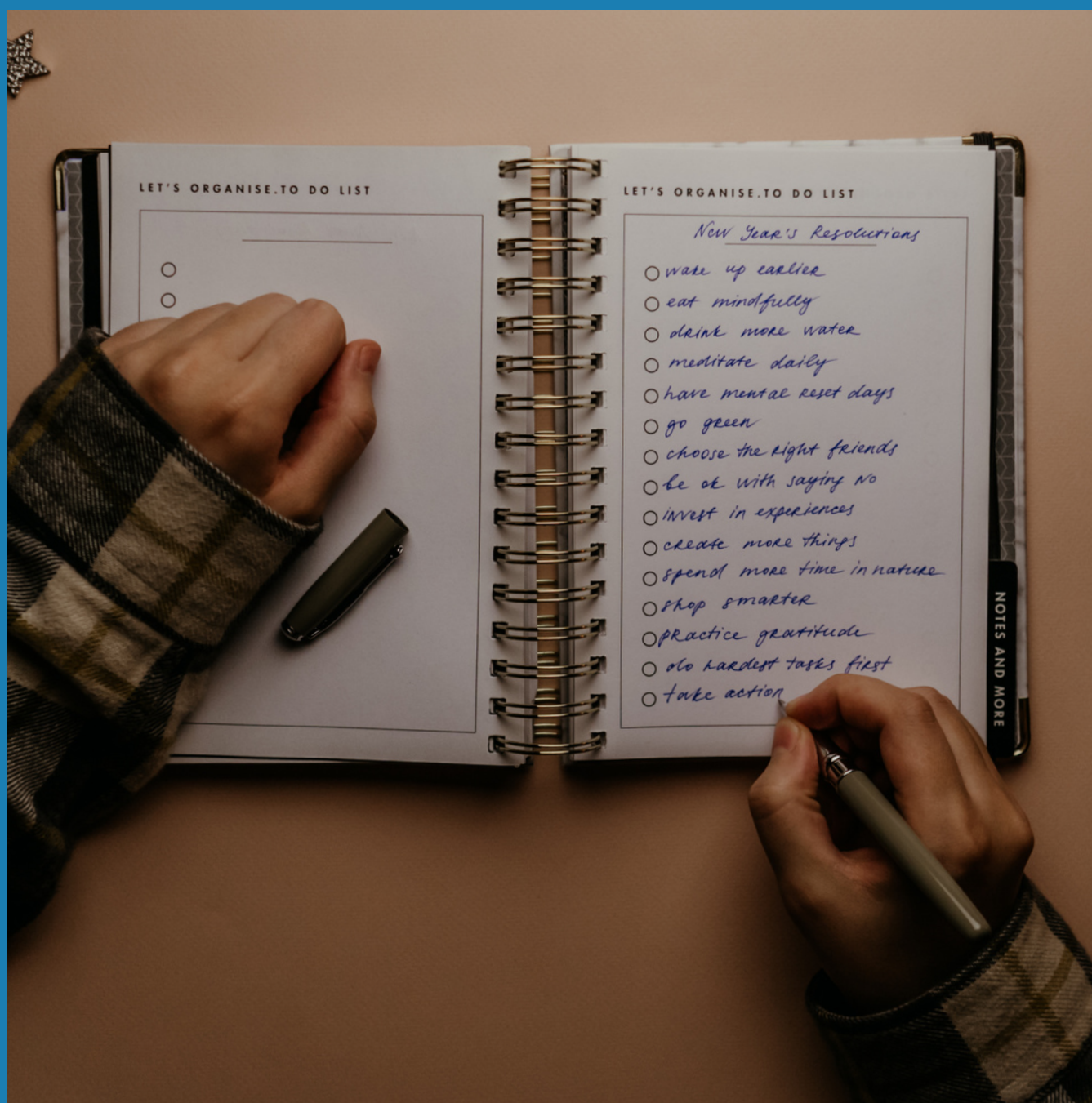


EN ESTE 2024 PAS ESPAÑA TE ACOMPAÑA A RE-ESTRUCTURAR TU LISTA DE OBJETIVOS





UNA LISTA DE OBJETIVOS...

...es diferente a una lista de buenos
propósitos



**A continuación,
te contamos las
diferencias**



Los propósitos se caracterizan por:

- **Visión muy amplia:**
son generales y están relacionados con un cambio ideal pero no concreto. Ej: "Este año voy a ser más saludable"
- **Valores personales:**
en tono de aspiraciones a largo plazo o cambios fundamentales en la forma de vivir. "Ej. Me propongo a dejar de fumar"
- **Son menos medibles:**
porque se enfocan en cambios ideales pero más amplios en la vida. Ej: "En 2024 voy a crecer profesionalmente".
- **Más flexibles:**
Los propósitos pueden adaptarse y evolucionar a lo largo del tiempo. Este es el mayor riesgo y el motivo de que no se cumplan.



Los objetivos se caracterizan por:



- **Especificidad:** planteamiento directo, realista, específico y medible. Ej: "Perder 5 kilogramos en tres meses"
- **Cuantificar:** un objetivo implicar medir resultado y evaluar concretamente si se han alcanzado o no.
- **Plazos definidos:** tienen un período de tiempo específico para su logro.
- **Acción concreta:** requieren acciones específicas y planificadas para alcanzarlos. O sea, una estrategia. No llegan por obra y arte del destino

E n e r o

2024 Objetivos



**Asociación de
Profesionales y
Psicólogos de Alta
Sensibilidad de
España - PAS
España ©**



**Aquí bajo te dejamos
herramientas fáciles de
usar y esperamos que te
sean de utilidad**



FÓRMULA SMART PARA DISEÑAR TUS OBJETIVOS



Specific (específico)

Un objetivo específico se circunscribe a un aspecto, tarea o acción determinada de una empresa. Es específico porque nos dice exactamente lo que esperamos lograr.

Mensurable (medible)

La meta tiene que ser medible. De otra manera, no es posible interpretar si los resultados están dentro de lo esperado.

Achievable (alcanzable)

Por alcanzable nos referimos a un objetivo que sea perfectamente realizable en las condiciones con las que se cuenta. Es muy importante plantearse metas realistas.

Relevant (relevante)

Una meta relevante es aquella que está en línea con los objetivos generales del negocio. No tiene sentido plantearse acciones cuyos resultados no estén alineados a los objetivos de la empresa.

Timely (temporal)

Los objetivos SMART siempre tienen un tiempo determinado para ser completados.

Objetivos SMART ¿cómo establecerlos?

METAS SMART

ÀREA:

ESPECÍFICAS

M
EDIBLES

ALCANZABLE

R
ELEVANTES

T IEMPO

OTRA FORMA PARA DISEÑAR TUS OBJETIVOS

1 **2** : OBJETIVO FINAL

OBJETIVOS 2º

3 ¿QUÉ QUEREMOS? ¿POR QUÉ? ¿PARA QUÉ? PASOS PARA LOGRARLO

4 1 2 3 4 5 6 7 8 9

5 6 7 8 9

6 7 8 9

7 ¿CUÁNTO? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO? ¿PARA QUÉ?

8

CORTO PLAZO

MEDIANO PLAZO

LARGO PLAZO

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1 Prioridad | 5 Reforzadores |
| 2 Definición | 6 Estrategia |
| 3 Añadidos | 7 Resultados |
| 4 Justificación | 8 Feedback (evaluación) |

