



TE ACOMPAÑAMOS A PLANIFICAR TUS OBJETIVOS A CONCIENCIA, PARA TRANSFORMAR TUS SUEÑOS EN LOGROS CONCRETOS PARA EL AÑO QUE VIENE.

METAS DE vida



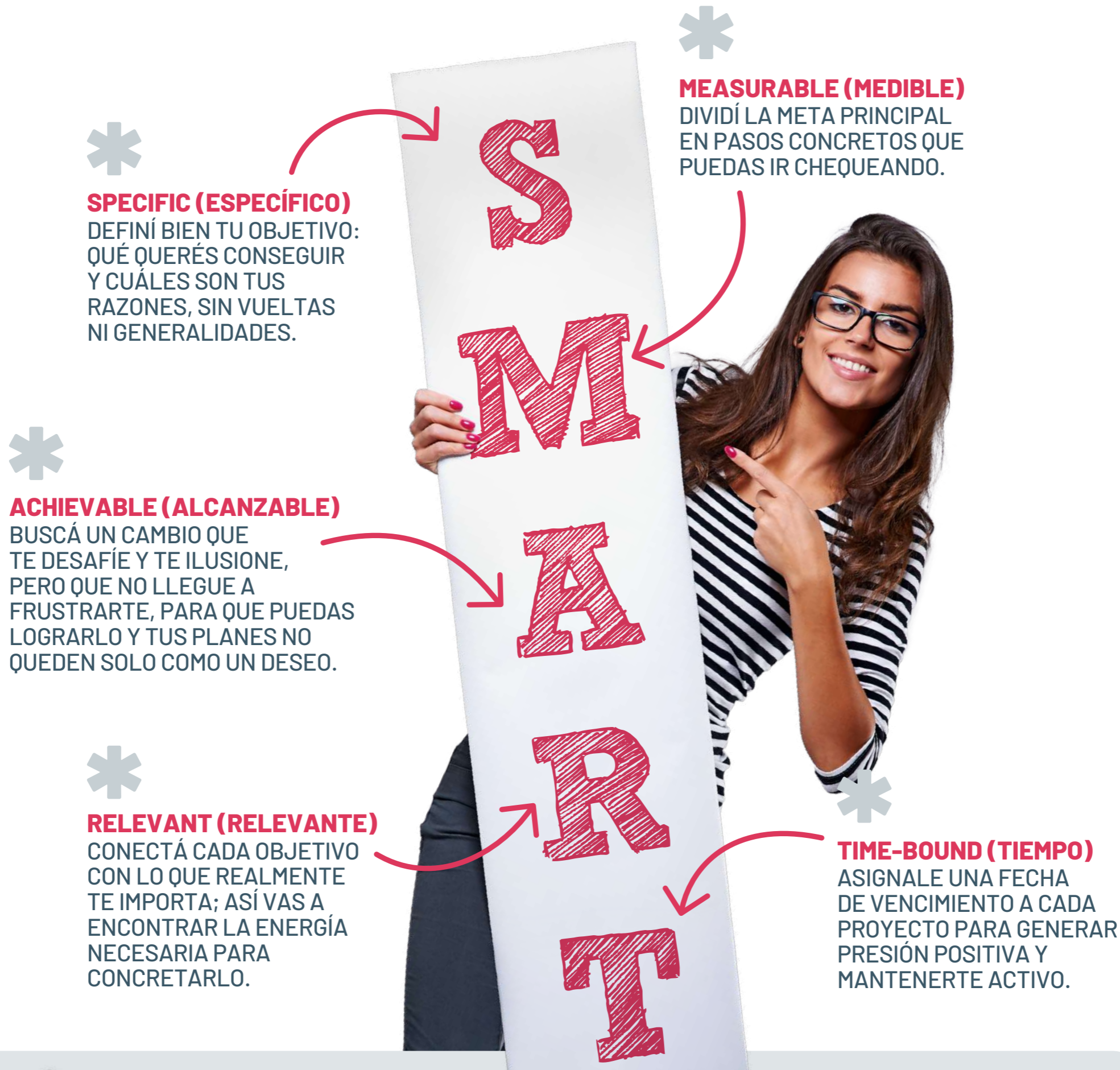
Proyectos que se hacen realidad

Cuando diciembre llega a su fin, es natural hacer balances y pensar en aquello que queremos lograr el año próximo. Son los proyectos nuevos los que nos llenan de ilusión y nos motivan a avanzar. Pero para que esos planes se hagan realidad necesitamos algo más que entusiasmo: hay que organizarse y pasar a la acción. Reflexionar acerca del proyecto de vida colabora con la estabilidad emocional y también ayuda a estar más fuerte a la hora de enfrentar obstáculos. Y, dentro de este gran propósito, tener objetivos definidos funciona como una brújula que le da propósito y dirección a la vida, algo que se relaciona en forma directa con una mejor salud mental.

LA CLARIDAD EN TUS OBJETIVOS, LA PLANIFICACIÓN CERTERA Y LA MOTIVACIÓN INTERNA SON EL FUEGO NECESARIO PARA ALCANZAR LAS METAS QUE LE DAN DIRECCIÓN Y PROPÓSITO A LA VIDA.

▶ LETRA POR LETRA

Se conoce como "modelo SMART" a una herramienta que se usa para definir objetivos que pueden ser laborales o personales. Es una ayuda para organizar prioridades y enfocarse en lo que realmente importa. Cada letra de la palabra SMART, que significa "inteligente" en inglés, representa una característica clave:



Un plan sencillo

Entre tus metas para el próximo año, incluí algunas que sean simples pero que apunten directamente a mejorar tu calidad de vida: inaugurar la tradición de cenar con los abuelos —o los hijos y sus parejas— todos los domingos, encontrarte con una amiga para caminar todos los sábados, aprender un idioma. Es cuestión de planearlo y animarse.

En todos los planos

La Clínica Universitaria de Navarra propone plantearse objetivos reales a corto plazo como una forma de mantenerse vital y positivo:



1. LABORALES
SUMAR UN PROYECTO NUEVO O CAMBIAR A UN TRABAJO MÁS ATRACTIVO



3. FAMILIARES
MEJORAR ALGÚN ASPECTO DEL VÍNCULO INTRAFAMILIAR



2. PERSONALES
APRENDER UNA HABILIDAD, COMENZAR A PRACTICAR UN DEPORTE, ENCONTRAR TIEMPO PARA MEDITAR

En todos estos casos se puede aplicar el modelo SMART para facilitar el cambio.

¿Sabías que...?

George T. Doran presentó el modelo SMART en 1981 en la revista *Management Review* como un enfoque sistematizado para plantearse metas claras y alcanzables.

"UNA META SIN UN PLAN ES SOLO UN DESEO", ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY.