

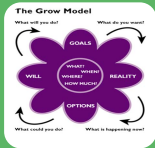


AÑO NUEVO, RETO NUEVO

AÑO NUEVO, RETO NUEVO



Introducción



El modelo GROW



La metodología SMART



Te proponemos un reto



Nuestro presente

Introducción



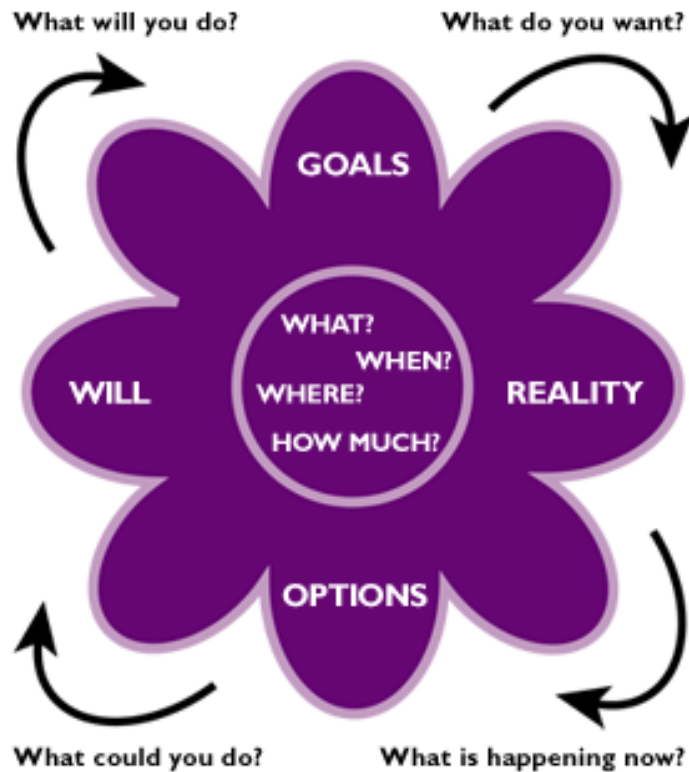
Coincidiendo con la llegada del año nuevo nos formulamos nuevos propósitos y renovamos antiguas aspiraciones.

Pero, ¿cómo hacer para que todo ello no caiga en saco roto?

El modelo GROW (“CRECER” en inglés) nos puede ayudar.

El modelo GROW

The Grow Model



Siguiendo el modelo GROW podemos definir metas u objetivos, analizando nuestra situación actual; y sopesando las opciones que tenemos, diseñar un plan de acción y llevarlo a cabo con voluntad y compromiso.

El modelo GROW

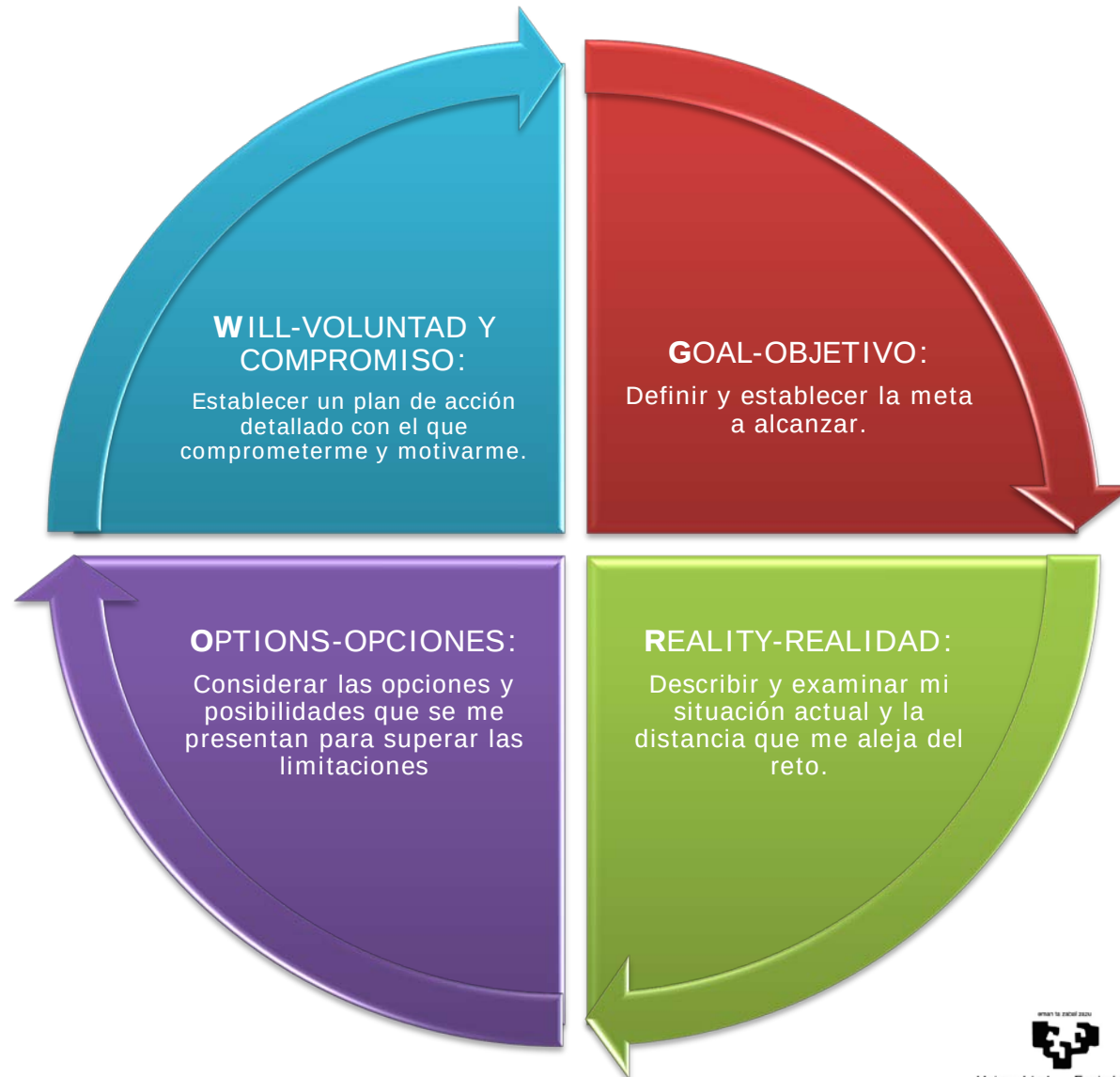
Acrónimo GROW

G-oal

R-eality

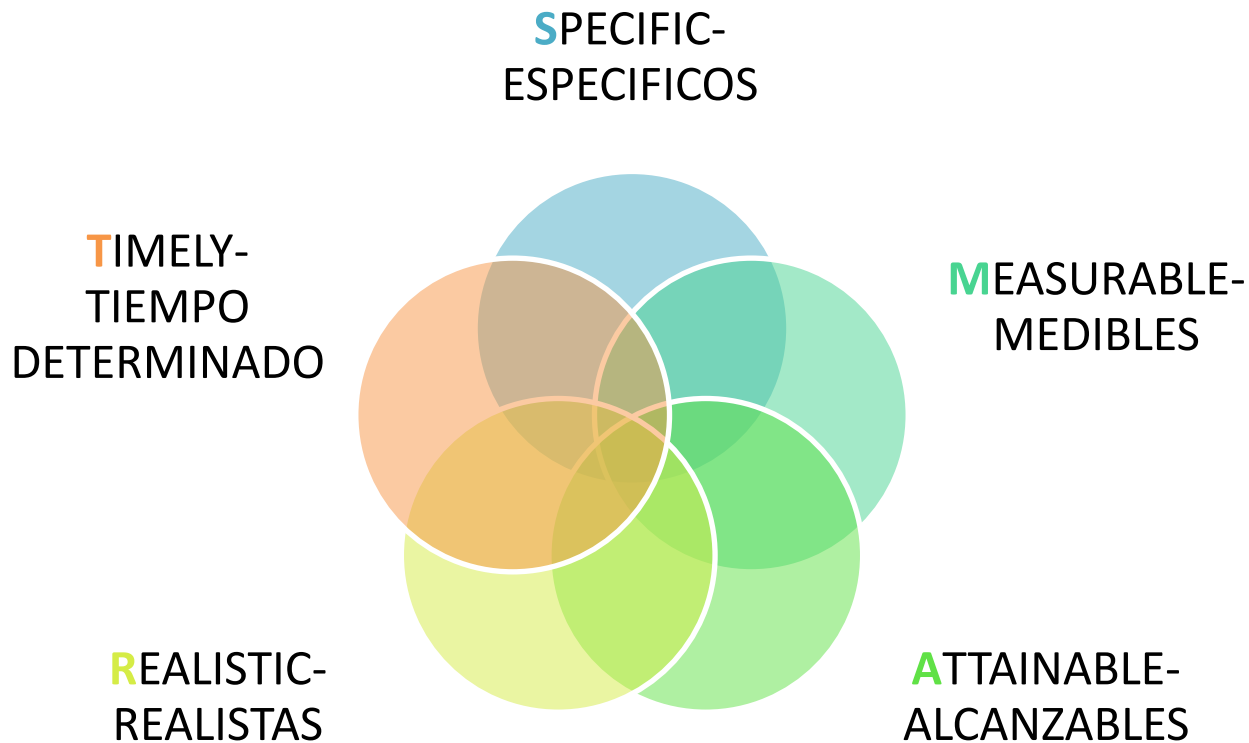
O-ptions

W-ill



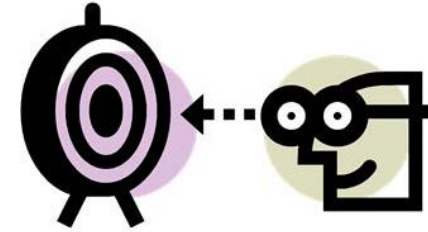
La metodología SMART

El acrónimo inglés SMART nos describe cómo deben ser nuestros **OBJETIVOS**, y resulta una metodología muy útil para definirlos:



La metodología SMART

ESPECÍFICO



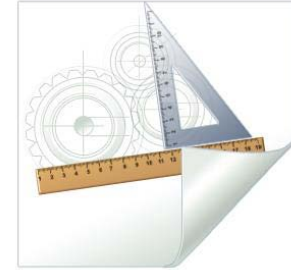
Cuanto más detallado sea, mejor será su comprensión al no dejar espacio a las interpretaciones dudosas.

Podemos preguntarnos:

- ¿Qué quiero lograr exactamente?
- ¿Quién está involucrado?
- ¿En qué espacio físico voy a trabajar para conseguirlo?
- ¿En qué plazo de tiempo debo alcanzarlo?
- ¿Cuáles son mis fortalezas y mis debilidades?
- ¿Cuáles son mis oportunidades y mis amenazas?
- ¿Qué beneficios obtendré si lo consigo?
- Y lo más importante, ¿para qué?

La metodología SMART

MEDIBLE



El objetivo tiene que ser medible. Es necesario definir claramente el método o sistema de medición, estableciendo los indicadores a emplear para evaluar el grado de consecución del objetivo.

De lo contrario, corremos el riesgo de caer en una interpretación sesgada, considerándolo alcanzado o no, de manera interesada.

La metodología SMART

ALCANZABLE



El objetivo debe ser realizable, ambicioso pero no imposible de lograr. Se trata de salir de tu “zona cómoda”, de luchar por algo que parece difícil pero alcanzable, pues lo contrario causará frustración y desánimo.

Podemos preguntarnos:

- ¿Tengo las habilidades necesarias para alcanzar esta meta?
- Si no las tengo, ¿podría desarrollarlas?
- ¿Para su desarrollo puedo diseñar un plan de capacitación?

La metodología SMART

REALISTA



Un objetivo puede ser alcanzable, pero no realista, si no se fundamenta en la propia realidad.

El objetivo debe estar en sintonía con mis valores y con mi visión de la vida, y se ha de poder lograr con las herramientas de las que dispongo.

Me puedo preguntar:

- ¿Este objetivo está alineado con mi visión del mundo ?
- ¿Es fiel a mis valores y principios?

La metodología SMART

TIEMPO DETERMINADO



Definir el plazo concreto que tardaré en conseguir el objetivo.

Este periodo no debe ser ni tan corto que haga imposible conseguirlo, ni tan largo que cause una dispersión de la iniciativa.

Es importante fijarse una fecha para valorar si se han cumplido los objetivos.

Te proponemos un reto

Por diferentes razones (por salud, para mejorar físicamente, para adelgazar, etc.) podemos plantearnos el siguiente objetivo:

“ESTE AÑO SÍ QUE PRACTICO DEPORTE”

Tal y como está definido ese objetivo,

¿es ESPECÍFICO? NO
¿es MEDIBLE? TAMPOCO



Su definición debe concretarse.

A continuación, te proponemos un ejemplo.

Te proponemos un reto

ESPECÍFICO: “Correr la media maratón Behobia-San Sebastián de 2012”

TIEMPO DETERMINADO: La carrera se celebra el 11 de noviembre de 2012. Dispongo de 10 meses para prepararme físicamente acudiendo varias veces a la semana al gimnasio y realizando carreras preparatorias.

MEDIBLE: Correrla en menos de 2 h. y 40 min. (tiempo máximo de control marcado por la organización)

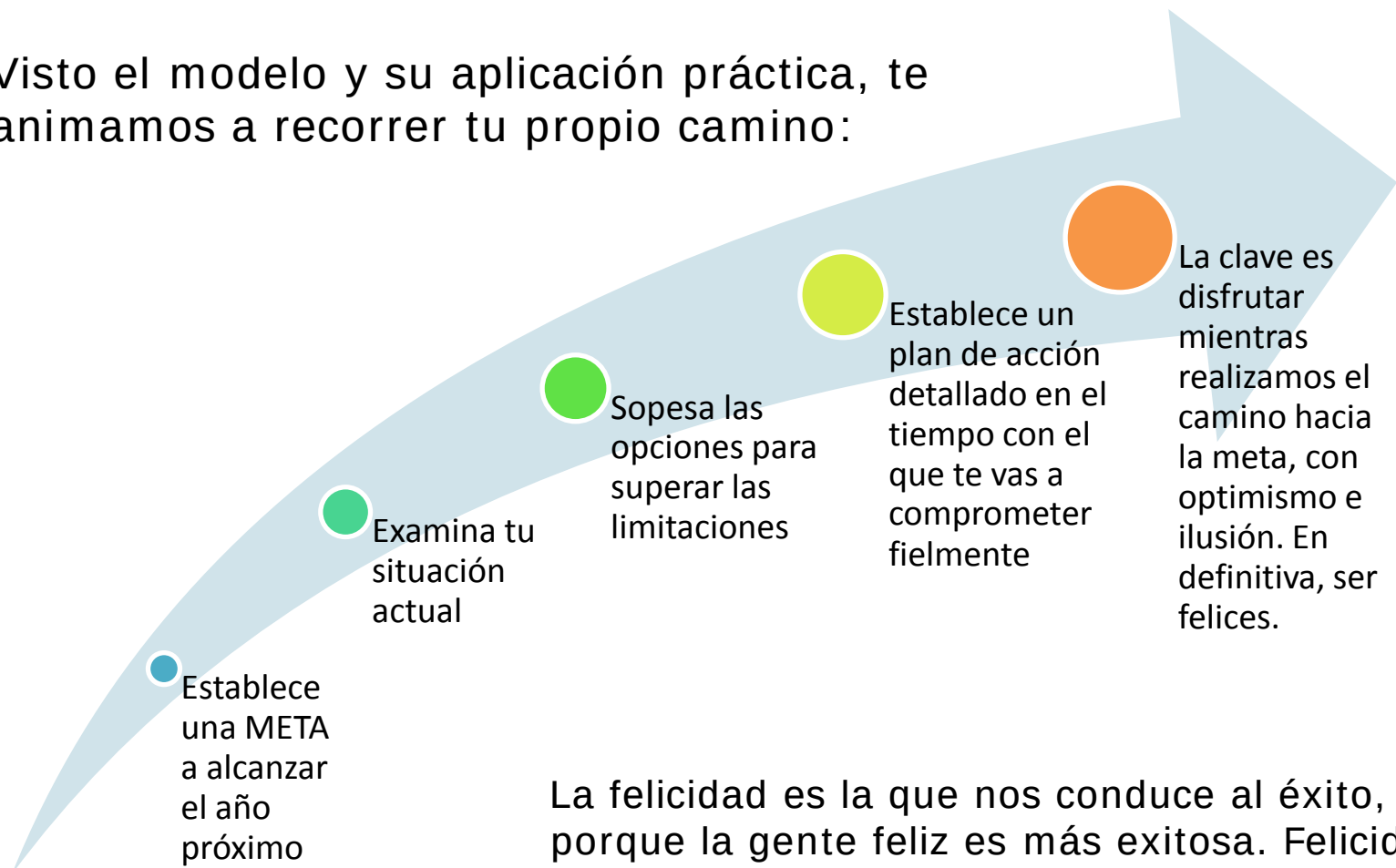
REALISTA: ¿realmente me gusta correr, creo en los valores y en las virtudes del deporte?, o ¿pienso que correr es de cobardes?

ALCANZABLE: La pasada edición llegaron en un tiempo inferior al marcado casi 17.500 participantes, lo que demuestra que está al alcance de bastantes deportistas.

Partiendo de mi forma física actual: ¿puedo conseguir prepararme a tiempo para realizar esa marca?, ¿dispongo de tiempo libre y dinero para la inscripción y el gimnasio? y ¿conozco alguna otra persona que comparta mi reto?

Te proponemos un reto

Visto el modelo y su aplicación práctica, te animamos a recorrer tu propio camino:



La felicidad es la que nos conduce al éxito, porque la gente feliz es más exitosa. Felicidad entendida como sentirse bien consigo mismo, con su familia, con su trabajo... con la vida.

Nuestro presente



Y esta cápsula es
nuestro presente para
toda la Comunidad
Universitaria

No pospongas la felicidad
a la consecución de tu
meta.

No pongas excusas para
ser feliz,
ni la condiciones con:
“si fuera...”, “si tuviese...”,
“cuando haga...”,
“cuando consiga...”

La felicidad está en el
presente.

La vida es un regalo;
por eso el hoy se
denomina "presente".



EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional