Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

¿QUÉ ES UN OBJETIVO SMART?

Nuestra salud a menudo está determinada por las decisiones que tomamos: hacer ejercicio, tomar los medicamentos o usar el cinturón de seguridad. A veces nuestras decisiones pueden incluso salvarnos la vida. Cuando decidimos tomar decisiones saludables, a menudo nos fijamos un objetivo. Ser SMART a la hora de fijar objetivos puede ayudarnos a alcanzarlos.

Utilizar la estrategia de los objetivos SMART nos ayuda a ser más específicos sobre nuestros objetivos, haciéndolos más alcanzables. Un objetivo SMART puede fijarse siguiendo cinco pasos sencillos.

ESPECÍFICO

El objetivo debe indicar claramente lo que quiere lograr.

En lugar de "quiero estar más sano", INTENTE "quiero hacer ejercicio tres veces a la semana".

MEDIBLE

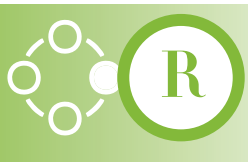
Cuando un objetivo es medible, usted puede saber claramente si lo ha alcanzado o no.

En lugar de "estudiar más", INTENTE "estudiar una hora al día después de clase".

ALCANZABLE

Los objetivos deben ser realistas. Debe fijarse un objetivo que realmente pueda alcanzarse en un futuro cercano.

En lugar de "convertirme en futbolista profesional", INTENTE con "asistir a todas las prácticas de fútbol de este semestre".



RELEVANTE

Los objetivos deben ser verdaderamente importartes para usted y para lo que desea.

Piense en lo que más le importa y en qué objetivos le harían más feliz si los alcanzara.

TIEMPO DETERMINADO

Asegúrese de fijar un plazo cuando establezca su objetivo.

En lugar de "aprender a cocinar algún día", INTENTE "aprender tres recetas nuevas antes de que acabe el año".

¿CUÁLES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE UN OBJETIVO SMART?

Porque deseo estar más sano (R), comeré cinco (A) frutas o verduras al día al menos cinco días a la semana (S, M) para finales de este mes (T).

Para mejorar la salud de mi corazón (R), daré un paseo de una milla (S, M) todos los días (A) durante las próximas seis semanas (T).

Como quiero estar en mejor estado físico (R), haré ejercicio en el gimnasio Fit Today levantando pesas (S,A), ya que es mi actividad favorita, tres días a la semana (M) durante los próximos tres meses (T).

Para más información, visite
https://tinyurl.com/29ta2dhr