

GUÍA PRACTICA DE ANÁLISIS DE OBJETIVOS



S

ESPECÍFICO

1 OBJETIVO INICIAL

Escribe aquí tu tal como te lo has planteado hasta ahora.

Hazte las preguntas QUE? CUANDO? DONDE? COMO? Tantas veces como puedas hasta que se te agoten las respuestas Apunta todas las respuestas en un papel.

2

Con todas las respuestas del punto anterior, seguramente tu objetivo se habrá transformado. Recuerda que cuanto mas detalles mas fácil sera encontrar el camino y el plan de acción.

ESCRIBE AQUI TU OBJETIVO ESPECÍFICO

M

MEDIBLE

Es momento de números, debes colocar la forma en que medirás el progreso y la obtención de tu objetivo.

Ejemplo: bajar 5 kilogramos de peso corporal Si no es medible Es necesario replantear el objetivo para que lo sea

3 4

Parámetros de medición de tu objetivo

A

ALCANZABLE

Es hora de investigar. Tu objetivo debe ser alcanzable. Para cerciorarte de ello investiga casos concretos de personas que ya lo hayan logrado.

No olvides informarte de como lo han hecho, aunque no tienes por que hacerlo de igual manera

5 6

Escribe aquí los nombres de personas o grupos que han conseguido el objetivo y en cuanto tiempo lo han hecho. indica como has obtenido la informacion (buscadores, redes sociales, en persona, etc.)

R

REALISTA

En este apartado ten en cuenta cual es tu potencial recursos actuales y añade el parámetro de tiempo para concluir **si o no** en este apartado.

SI TU RESPUESTA ES NO DEBES REFORMULAR TU OBJETIVO

7 8

¿En que te basas para concluir que SI es realista?

T

EN TIEMPO

¿Cuánto tiempo tienes para conseguir el objetivo?

9 10

Si es necesario puedes rectificar el tiempo en esta casilla o puedes dejarlo en blanco para hacerlo luego con el análisis de objetivos mediante el **método de LAS 3 C**

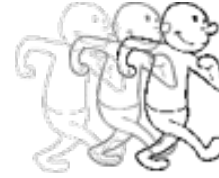
S ESPECIFICO	1	2
M MEDIBLE	3	4
A ALCANZABLE	5	6
R RELISTA	7	8
T EN TIEMPO	9	10

Análisis de objetivos

MÉTODO DE LAS 3C



Análisis del Corredor



En este punto bucearemos en el **aspecto humano** del Objetivo:
Es decir investigaremos profundamente acerca de **nosotros mismos**
Para esta tarea nos centraremos en dos aspectos fundamentales:

**¿Que me
IMPULSA?**

**¿Que me
FRENA?**

Análisis de objetivos

MÉTODO DE LAS 3C



Análisis del Combustible



El combustible son los **RECURSOS y HABILIDADES** que necesitas para llegar a destino. Identificarlos claramente es indispensable para no perder tiempo y dar pasos firmes para lograr lo que quieres, No te centres sólo en lo que te falta sino en todo lo necesario para lograr tu sueño.

RECURSOS	HABILIDADES

Es decir el **entorno en que estas inmers@** y sus características.

proceso

UNIDADES	OBSTÁCULOS

El diagrama de flujo comienza con un recuadro centralizado que contiene el texto "Educación Emocional y Social". Desde este punto central, se ramifican dos flechas: una hacia la izquierda que apunta a un recuadro etiquetado como "Oportunidades", y otra hacia la derecha que apunta a un recuadro etiquetado como "Obstáculos".

Análisis de objetivos

PLAN DE ACCIÓN



Las etapas de análisis son importantes y te aseguro que darán sus frutos. Para que ello ocurra debes combinarla con esta ultima:

EL PLAN DE ACCIÓN.

A partir de este momento tus pasos hacia el objetivo serán reales y tangibles.

Estratégicamente el plan de acción aunque quizás te lleve menos tiempo que las otras etapas, representa vital importancia en todo el proceso.

En este momento intervienen **tus decisiones** y debes hacerlo con atención. Dedica tiempo de calidad a esta etapa, estar tranquil@ y centrad@ son requisitos indispensables.

Uno de los errores mas comunes que las personas cometemos, cuando pensamos en un objetivo, es dejarnos llevar por nuestros impulsos y entrar inmediatamente en acción. Saltandonos las etapas de análisis y toma de decisiones. Eligiendo acciones sobre la marcha, a veces sin sentido y otras que nos retrasan o hacen perder el tiempo. El resultado de esto es simple, caemos en la desmotivación y las excusas.

Si has llegado hasta aquí estas haciendo lo más conveniente para obtener buenos resultados!

¡Arriba ese animo!

¡Ya estas más cerca de lograr tu objetivo!



Recomendaciones:

- Recopila toda la información de los análisis anteriores, desde las primeras preguntas, la plantilla SMART y los resultados de tu trabajo con el Método de las 3C.
- Recuerda que proponerse un objetivo es un acto creativo puesto que estás creando una nueva realidad para ti que hasta este momento no tenías.
- Puedes pegarlas sobre un gran papel y colocarlo en la pared o sobre una mesa donde puedas observar todo el proceso detenidamente.
- Lee atentamente todo lo que has escrito. Como el proceso de análisis lleva tiempo, muchas veces olvidamos información.
- Hazte con un rotulador fluorescente y ya estás list@ para confeccionar tu PLAN DE ACCIÓN

**MANOS
A LA
OBRA!**





Para hacer el plan de acción tenemos dos opciones:

- 1) Hacer un **plan de acción troncal y de líneas base**
- 2) Hacer un **plan de acción de líneas detalladas** con todas las acciones necesarias hasta la concreción del objetivo

Te recomiendo que hagas a priori el plan de acción troncal. Es decir uno que contenga las líneas más importantes para ponerte en marcha.

¿Por qué?

Hay dos aspectos importantes una vez que nos ponemos en acción:

- La Evaluación periódica de nuestro avance
- La rectificación del plan en base a los resultados que la experiencia sobre el terreno no aporta.

Si no tienes mucha experiencia en estos tipos de análisis es mejor hacer el primero e ir aportando mejoras para no perder tiempo. (Recuerda no perder de vista nunca tu objetivo principal y tus análisis iniciales)

“Cualquier objetivo bien planteado es una suma de objetivos más pequeños o sub-objetivos. Esto es muy importante a la hora de ponerse en acción, sobre todo cuando el objetivo es grupal. En un equipo bien organizado no todos hacen lo mismo, ni en el mismo tiempo. Cada integrante puede estar ocupandose del sub-objetivo para el cual tiene más habilidades. Todos contribuyen con sus acciones a un fin común. Ojo! es importante ordenar los sub-objetivos cronológicamente ya que muchas veces la concreción de uno depende del logro del otro”



Toma la plantilla de análisis del **Método de las 3C** correspondientes al **Análisis del corredor**. Elige los tres aspectos que mayor peso o importancia tienen en la concreción de tu objetivo Elige 1 de **LO QUE TE IMPULSA** y 2 de **LO QUE TE FRENA**. Resáltalos con tu rotulador fluorescente

Es importante que te tomes tu tiempo para hacerlo: ESTAS TOMANDO DECISIONES. De aquí saldrán tus primeras acciones para lograr el objetivo.

Ejemplo:

Que me IMPULSA	Que me FRENA
• Voluntad • Perseverancia • Manitas • Lógica deductiva • Asertividad • Entusiasmo • Resiliencia	• Miedo • Vergüenza • Impaciencia • Cansancio • Forma física • Salud • Soledad

Cuando en este punto los elementos elegidos como importantes en la construcción de nuestro objetivo son de tipo emocional (por ejemplo miedo, impaciencia, vergüenza, etc) se debe profundizar un poco más en ellos antes de generar su plan de acción.

Preguntas como ¿A qué tengo Miedo? ¿Cuándo tengo miedo? ¿Por qué tengo miedo? pueden ayudarte a extraer información importante para resolverlos. Es bueno contar con un coach o mentor que te ayude en ésta parte para que no caigas en soluciones standard a un tema tan personal. *Las creencias que tiene toda persona son las responsables de muchas de las emociones que nos frenan.*



Toma la plantilla de análisis del **Método de las 3C** correspondientes al **Análisis del combustible**. Elige los dos aspectos que mayor peso o importancia tienen en la concreción de tu objetivo y que sea necesario obtener o desarrollar **Elige 1 RECURSO y 1 HABILIDAD**. Resáltalos con tu rotulador fluorescente

Es importante que cuantifiques los recursos. Puedes inicialmente utilizar un valor aproximado e ir modificandolo en la medida que los demás planes de acción van arrojando datos

Ejemplo:

RECURSOS	HABILIDADES
• Tiempo • Dinero • Conocimientos • Tecnología • Vestimenta • Transporte • Alimentos	• Informática • Idioma • Liderazgo • Oratoria • Comunicación • Empatía • Visión global

inglés
First Certificate

3 trajes +
2 pares de zapatos

“El trabajo adecuado de esta parte desmonta lo que llamamos excusas universales :Tiempo y Dinero.

Fíjate que la persona del ejemplo necesita trajes y zapatos y comprarlos no es la única opción. Hay muchas personas que consiguen recursos en forma gratuita o canjeandolos por otras cosas que en este momento ya no son importantes en su vida.

Con respecto a el desarrollo de habilidades como el idioma del ejemplo ocurre lo mismo: hoy en día hay miles de formas de acceder al conocimiento en forma gratuita .Solo necesitas organizarte, tener paciencia y claro tu objetivo final”



Toma la plantilla de análisis del **Método de las 3C** correspondientes al **Análisis del camino**. Elige los tres aspectos que mayor peso o importancia tienen en la concreción de tu objetivo **Elige OPORTUNIDAD y 2 OBSTÁCULOS**. Resáltalos con tu rotulador fluorescente

Has una lista de posibles acciones que podrías hacer para Potenciar la oportunidad y no dejarla escapar y para salvar los obstáculos actuales

Ejemplo:

OPORTUNIDADES

- Mejor vida social
- **Generar una red**
- Encontrar pareja
- Nuevas ideas
- Conocer necesidades
- Ser útil para los demás
- Retos desconocidos

OBSTÁCULOS

- Poca necesidad
- Escasa financiación
- Relaciones sociales
- **Distancia**
- Presión social
- Poca información
- **Competencia**

Generar una red:

planificar una base de datos con todos los contactos generados en las entrevistas.

Distancia:

Compartir piso en Madrid durante la semana

Competencia:

Generar una característica en mi servicio que me distinga de los demás

(Burger King y MC Donals dan el mismo servicio, sin embargo son diferentes)



HA LLEGADO EL MOMENTO DE GENERAR TU PLAN DE ACCIÓN!

- Toma cada uno de los puntos que has resaltado con fluorescente y conviértelo a cada uno en **subobjetivos** necesarios para llegar a tu meta.
- Ordenalos por prioridad teniendo en cuenta todo lo que has analizado.
- Contesta detalladamente cada una de las preguntas que te plantea el gráfico de abajo Hazlo para cada subobjetivo
- Recuerda que siempre puede modificar el orden, si ves que al confeccionar el plan algo es incompatible
- Puedes colocar más de una acción para cada subobjetivo, pero sólo coloca las que sean necesarias para obtenerlo En este caso menos es más
- En las acciones que generes ten en cuenta tus talentos y habilidades. Así te costará menos y disfrutarás más

MI PLAN DE ACCIÓN							
SUBOBJETIVOS	¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿CON QUÉ?	¿CUÁNDO?		¿CON QUIÉN?	REVISIÓN (FECHA)
				Inicio	Fin		
SUBOBJETIVO Nº1							
SUBOBJETIVO Nº2							
SUBOBJETIVO Nº3							
SUBOBJETIVO Nº4							
SUBOBJETIVO Nº5							

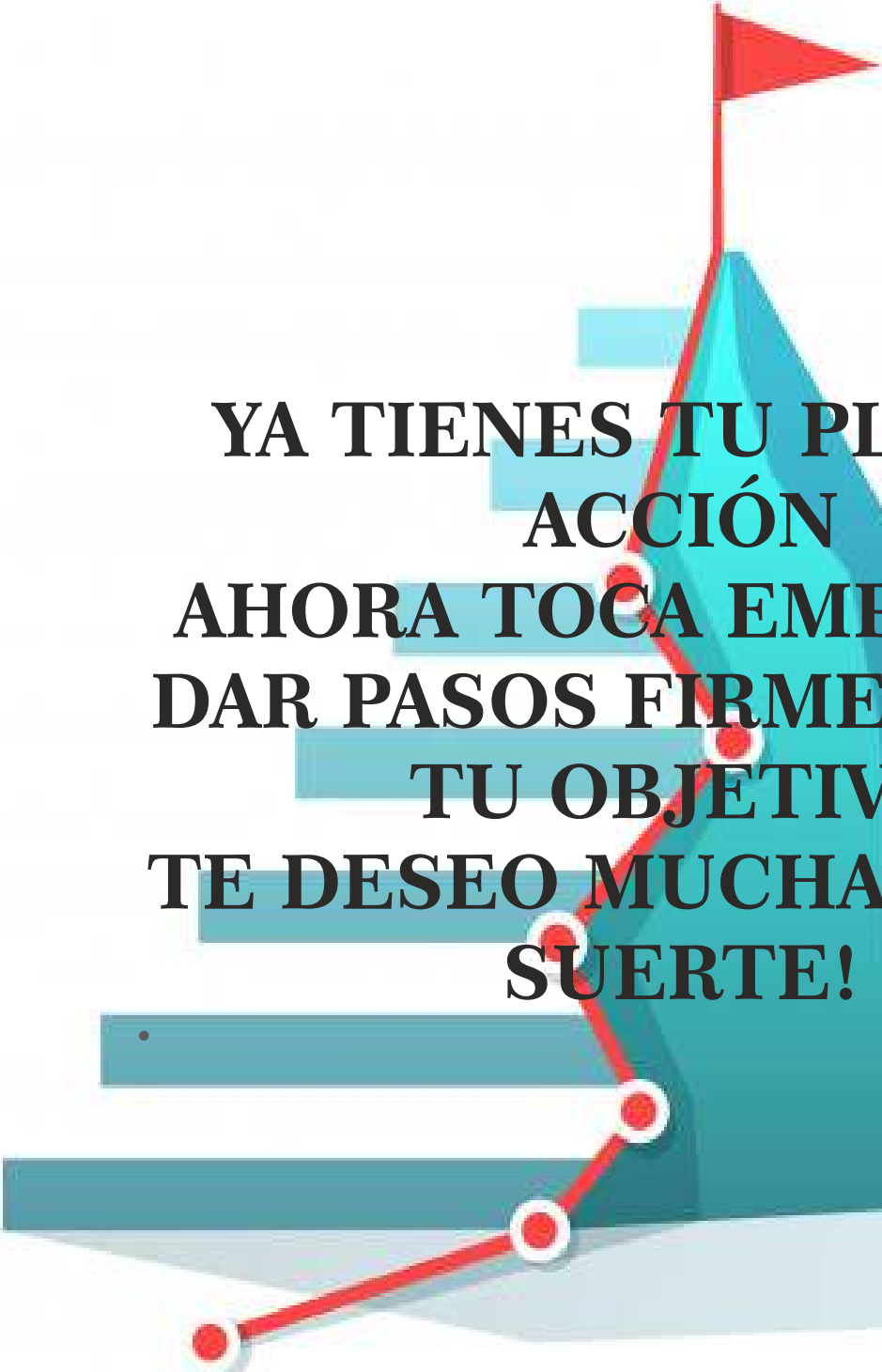
Hay dos aspectos importantes una vez que nos ponemos en acción:

- La Evaluación periódica de nuestro avance
- La rectificación del plan en base a los resultados que la experiencia sobre el terreno no aporta.

[illegible][illegible][illegible]



ENHORABUENA!
ENHORABUENA!
ENHORABUENA!



**YA TIENES TU PLAN DE
ACCIÓN
AHORA TOCA EMPEZAR Y
DAR PASOS FIRMES HACIA
TU OBJETIVO
TE DESEO MUCHA MUCHA
SUERTE!**

