

Actividad: Comprobación de objetivos MARTE, metaobjetivo y visión

***Documento MARTE metaobjetivo y visión**

ACTIVIDAD PERSONAL

1. Convertir /Evaluar nuestros objetivos personales en objetivos M.A.R.T.E

Una metodología muy conocida y usada en la definición de objetivos es la llamada SMART, que fue acuñada por primera vez en 1987 por George T. Doran en la revista Management Review. En castellano, usamos la versión MARTE, que incluye la variable de “Retador”, no incluida en la formulación en inglés.

La clave a este nivel es evaluar el objetivo previamente definido para ver si sigue las características de una buena formulación de objetivos basada en el modelo MARTE.

Por este modelo los objetivos deben reunir las siguientes características (Medibles, Alcanzables, Retadores, Temporales y Específicos):

- ✓ **Medibles:** Cuantificables para valorar si han sido alcanzados o no. Hay una gran diferencia entre «conseguir cambiar mis rutinas de estudio» y «conseguir aumentar mis horas de estudio en dos horas diarias».
- ✓ **Alcanzables:** Han de ser realistas y posibles. El hecho de que los objetivos no sean alcanzables provoca que la persona que los trata de conseguir no esté motivada y que los abandone por generar frustración.
- ✓ **Retadores:** Aunque alcanzables, los objetivos han de ser también retadores, ilusionantes y atractivos.
- ✓ **Temporales:** A realizar en un determinado periodo de tiempo. Sin fechas, al final siempre se quedan en el olvido, son solo sueños o deseos que nunca se cumplen.
- ✓ **Específicos: claros y concretos.** Que no ofrezcan duda ni confusión.

Ej. MARTE de una alumna: “Superar este curso escolar en el plazo de dos meses llegando a mi máxima capacidad en Tecno y Lengua, en torno a un 7; al menos un 5 en las restantes y haciendo un esfuerzo de superación en euskera que es la que más dificultades tengo”.

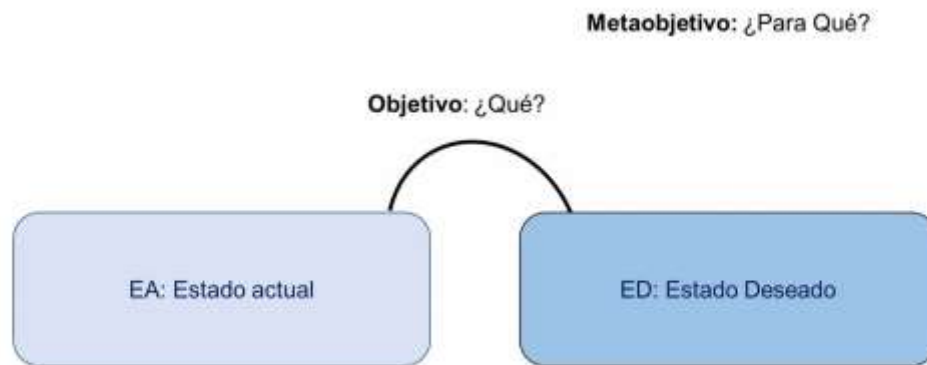
Ver un par de ejemplos y permitir a los profes modificar sus definiciones MARTE.

2. Definir el Metaobjetivo y la Visión



TRABAJO INDIVIDUAL definir el metaobjetivo y la visión.

Definir el metaobjetivo: Si profundizamos un poco en nuestro objetivo, nos daremos cuenta de que siempre perseguimos algo más. ¿Y si pensamos en el objetivo del objetivo? O dicho de otra manera ¿para qué quiero ese objetivo? la respuesta a eso es lo que llamamos metaobjetivo. El metaobjetivo responde a la pregunta: ¿Para qué es importante conseguir el objetivo?



Ej. Metaobjetivo alumna: Para poder disfrutar unas buenas vacaciones, sentirme capaz de conseguir cosas y bien conmigo misma.

Definir la visión: Si pensamos en cómo vamos a estar si logramos nuestro objetivo en nuestro estado deseado, nos daremos cuenta de que podemos definir en una frase esta visión, con la que describir estados mentales o emocionales proyectados en el futuro. Tiene que ser algo inspirador, que nos cree una imagen atrayente y fácil de retener.

Ej. Visión alumna: Me veo disfrutando en la playa con mis amigos con la satisfacción de saber que el año que vienen voy a un curso nuevo.

