



## MATURE GUÍA DEL TUTOR

### Módulo 1



2016-1-ES01-KA204-024951

**Actividad 1.2 –  
Desarrollo de objetivos  
SMART**

En este ejercicio lo importante es aprender a desarrollar un plan basado en objetivos.

Los participantes trabajarán en parejas, cada miembro de la pareja deberá desarrollar su plan y explicárselo a su compañero/a, que formulándole preguntas le ayudará a completar el plan pensando en todo.

Técnica SMART: Habrá que comprobar que todos los objetivos individuales son:

- Específicos. Es importante que sea específico para que tenga enfoque. El nivel de especificidad tiene que ser suficiente para que otra persona lo entienda.
- Medibles. Es necesario establecer indicadores para ir midiendo si estamos en el camino correcto. En la medida en que lo cuantifiquemos es más fácil de medir.
- Alcanzables. Teniendo en cuenta los recursos (de tiempo, económicos), la meta, ¿es alcanzable? ¿te ves haciéndolo? (si uno no se ve, hay que replantear el objetivo porque seguramente no será adecuado).
- Realistas. En lo que no depende de nosotros, ¿se puede alcanzar?
- Temporalizables. Sirve para hacer el seguimiento hay que hacer un plan de acción, ¿qué recursos? ¿en qué tiempo?

Cuando los objetivos son a corto plazo hay que ser más específico con todo.

La última actividad del modulo se centra en evitar la procrastinación y poder decidir entre todo lo que hay que hacer. Para ello utilizaremos la matriz de Eisenhower.

**Actividad 1.3 –  
Evitando la  
procrastinación. La  
matriz de Eisenhower**

Se trabajará por parejas, cada miembro de la pareja ayudará al otro a pensar, le planteará preguntas indicadas que le ayuden a pensar sobre él/ella misma. El objetivo es diferenciar lo importante de lo urgente y saber cómo gestionarlo.



**Enlaces útiles:**

**[Matriz](http://alegriadevivir.es/lograr-metas-gestionando-bien-tu-tiempo/)** de Eisenhower <http://alegriadevivir.es/lograr-metas-gestionando-bien-tu-tiempo/>