Teoría de objetivos y ejemplos SMART: de la meta al plan realizable

Fecha: 2026-10-25

Una frase precisa también puede describir una meta imposible o poco útil. Define primero qué significa el resultado, qué condiciones lo permiten y qué pruebas revisarás. Después utiliza una comprobación de la formulación y un plan de acción. Los ejemplos son situaciones didácticas originales ficticias, no resultados medidos ni promesas al lector.

La teoría explica una relación; SMART comprueba la formulación

La teoría de Locke y Latham estudia la relación entre objetivos y desempeño de tareas. SMART comprueba si una meta elegida es específica, medible, alcanzable, relevante y delimitada en el tiempo. Son herramientas diferentes. Cinco casillas cumplimentadas no demuestran que la tarea valga la pena ni que existan los recursos.

Empieza con una pregunta sencilla: ¿qué será posible cuando exista el resultado? «Escribir cinco páginas» puede ser una meta de producción, pero si se exige una comparación razonada, el número de páginas no basta como criterio de finalización. Define destinatario, resultado y límites antes de elegir la cifra.

Comprobar dificultad, conocimientos y comentarios

Las condiciones estudiadas incluyen compromiso con la meta, capacidad e información sobre el resultado. La investigación sobre metas de aprendizaje distingue descubrir un método de exigir más producción. Una tarea desconocida puede necesitar primero una prueba o un ejemplo explicado.

En nuestro ejemplo, el estudiante aún no sabe usar una fórmula de hoja de cálculo. En vez de prometer un informe terminado, compara dos métodos con datos de práctica, explica la fórmula y después intenta el informe. Antes de aceptar una meta, comprueba materiales, tiempo, una fuente de comentarios y compromisos que compiten. Una meta más alta no crea la habilidad ausente.

Ejemplos SMART completos para distintas funciones

Cada ejemplo ficticio indica producto, comprobación y fecha. La viabilidad se contrasta con la persona y los recursos señalados; la relevancia nace de la tarea real. Sustituye cantidades y fechas sin copiarlas como carga obligatoria. Docente o empresa pueden añadir criterios.

Función	Ejemplo de objetivo	Viabilidad y calidad
Universitario	Antes del viernes, comparar dos fuentes asignadas en una página y explicar un desacuerdo.	Fuentes disponibles; criterios del tutor y revisión acordada de un compañero.
Escolar	Antes del viernes, resolver cinco problemas de porcentajes sin ayuda y corregir el razonamiento.	Tres huecos y un ejemplo resuelto; se comprueba comprensión, no vídeos vistos.
Empleado	En dos semanas, preparar una instrucción reutilizable y probarla en un caso acordado.	El responsable confirma el alcance y un compañero señala pasos confusos.
Docente	Antes de la clase de la próxima semana, reescribir tres consignas y comprobar si un colega entiende los productos esperados.	Material existente y revisión acordada; no se garantizan resultados del alumnado.
Educador infantil	Para la próxima reunión, redactar una actividad con inicio, acción y cierre y comentar su claridad con un colega.	Usar requisitos y materiales del centro; es la meta de preparación del educador.
Pequeño equipo empresarial	En cuatro semanas, probar dos descripciones del servicio en cinco conversaciones acordadas y registrar objeciones reales.	Tiempo y consentimiento acordados; las conversaciones son pruebas, no ventas supuestas.
Vida personal	Esta semana, acordar una tarde compartida y comprobar el domingo si funcionó el acuerdo.	Verificar disponibilidad de todos; no se puede ordenar el consentimiento ajeno.

Relacionar la meta con acciones fechadas y dependencias

Un plan de acción nombra resultado, etapas, responsabilidad, tiempos y comprobación. Es más concreto que una lista de deseos. En la comparación de fuentes responde quien escribe; un compañero revisa solo si acepta. La etapa siguiente necesita un producto anterior utilizable. Conserva la meta visible y programa la próxima acción disponible.

Etapa	Próxima acción	Responsable / dependencia	Revisión	Prueba de finalización
Pregunta	Leer la consigna y elegir la pregunta comparativa	Autor; consigna disponible	Lunes	Pregunta y criterios escritos
Material	Leer ambas fuentes y señalar ubicaciones	Autor; pregunta clara	Martes	Dos notas con ubicaciones
Borrador	Redactar comparación y desacuerdo	Autor; notas listas	Miércoles	Borrador original de una página
Comentarios	Hacer una pregunta precisa al revisor acordado	Autor y compañero que aceptó; borrador listo	Jueves	Comentario y decisión de revisión
Entrega	Comprobar referencias, archivo y envío	Autor; cambios terminados	Viernes	Archivo legible y entrega confirmada
Mi plan				

Registrar pruebas en lugar de un porcentaje decorativo

Anota punto de partida, criterio, pruebas actuales y próxima decisión. Dos respuestas correctas de cinco preguntas elegidas equivalen al 40% de ese pequeño conjunto, no al 40% de dominio de la materia. Puede haber borrador con referencias sin comprobar. Elige una medida acorde con la meta y conserva el vínculo con el trabajo.

Meta / punto inicial	Comprobación	Prueba observada	Decisión / próxima revisión
Cinco problemas; ningún intento autónomo	Razonamiento comprobado en el conjunto elegido	Dos soluciones autónomas correctas; tres pendientes	Practicar el error repetido; reintentar el viernes
Comparación; dos fuentes elegidas	Argumento de una página y referencias comprobadas	Borrador presente; una referencia incierta	Verificar antes de entregar
Mi meta			

Acordar la siguiente meta en una revisión laboral

Lleva a una revisión anual u otra conversación trabajo real, comentarios y límites. Separa lo ocurrido de la propuesta futura. Acuerda con el responsable producto, calidad, recursos, titular y fecha. «Ser más productivo» no da una comprobación útil a ninguna parte.

Por ejemplo, preparar el próximo trimestre una instrucción probada para un proceso recurrente, con borrador después de dos semanas y revisión de un compañero. El alcance puede cambiar si otra prioridad ocupa ese tiempo. Es un ejemplo de planificación, no un formulario obligatorio de recursos humanos ni una promesa de ascenso.

Una ficha para adultos, estudiantes o niños acompañados

Completa con tus palabras: qué importa ahora; qué quiero hacer o producir; qué mostrará que está listo; qué sé hacer; ayuda y materiales necesarios; primera acción; cuándo comprobaré; qué reduciré si no cabe.

Una persona adulta puede preguntar a un niño: «¿Qué te gustaría probar? ¿Qué me mostrarás? ¿Qué ayuda necesitas?» Deja que elija una acción manejable y describa el resultado. Un adolescente puede usar los mismos campos sin convertirlos en una nota de personalidad. Después del primer intento, ajusta el plan al trabajo que realmente puedas mostrar.

¿La teoría dice que la meta más difícil siempre es mejor?

No. Cuentan conocimientos, recursos, compromiso, comentarios y otras tareas. Un trabajo desconocido puede necesitar primero una meta de aprendizaje.

¿Cada tarea marcada es progreso?

La marca muestra que ocurrió la acción. El progreso hacia la meta aún depende del producto y del criterio acordado.

Guardar meta, acción y pruebas en My Day

En My Day para Windows, guarda resultado y criterio en un proyecto o nota, fecha la acción disponible y conserva el trabajo. Tú valoras las pruebas y modificas el plan; la aplicación no certifica la formulación SMART ni la competencia profesional.

1. Anotar un resultado y su comprobación.
2. Crear la primera acción fechada.
3. En la revisión, añadir la prueba y elegir la próxima decisión.

Fuentes

- Locke & Latham (2002), original research review
- Locke & Latham (2006), New Directions in Goal-Setting Theory
- Seijts & Latham (2005), learning versus performance goals
