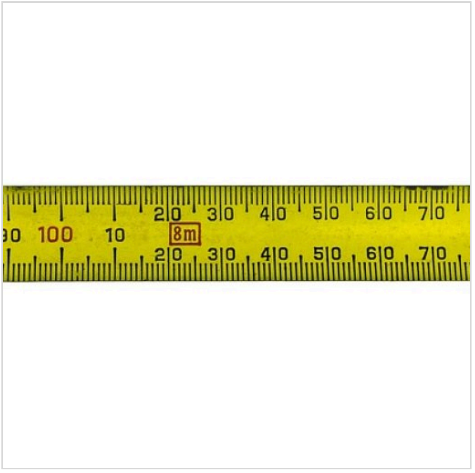
LUMBRE



Metas específicas y medibles

Materia: Del deseo al plan: metas y vida

01/11/2026

Antes de empezar

Una meta vaga no se puede empezar ni revisar: no dice quién hace qué, cuánto ni para cuándo. Esta lección enseña a llenar cuatro casillas —sujeto, verbo, cantidad y fecha— y a distinguir la cantidad que sirve para seguir el avance de la que solo decora un deseo. También explica el límite: la especificidad es una herramienta para decidir y revisar, no una obligación de medir todo lo que haces. Al terminar podrás formular una meta propia en una línea y decidir qué no vas a medir.

QUÉ APRENDERÁS

- Formular una meta con sujeto, verbo, cantidad y fecha, y explicar por qué la especificidad facilita el seguimiento sin convertir la vida en una hoja de cálculo.

Qué vas a poder hacer al terminar

«Voy a hacer ejercicio» suena a decisión y no dice nada. ¿Qué ejercicio? ¿Cuántos días? ¿Hasta cuándo? Una meta específica responde cuatro casillas: sujeto, verbo, cantidad y fecha. No es una manía de consultores: es lo que permite saber si la meta se empezó, si avanza y si conviene ajustarla. Esta lección llena esas casillas con un ejemplo y después pone el límite: la especificidad sirve para decidir y revisar, no para medir cada minuto de la vida.

> **La pregunta que responde esta lección**
>
> ¿Cuánta precisión necesita una meta para ser seguible? La suficiente para saber qué hacer esta semana y cómo revisarlo el domingo. Todo lo demás es contabilidad.

1. Por qué «mejorar» no sirve como meta

Hay verbos que prometen un cambio y no nombran ninguna conducta: mejorar, crecer, ser constante, estar mejor, cuidarse. No son mentiras; son categorías. Una categoría no se puede hacer un martes por la mañana. Para que la meta exista hace falta bajar del verbo abstracto a una acción que se vea, y eso casi siempre obliga a elegir una parte del deseo y dejar otras para después.

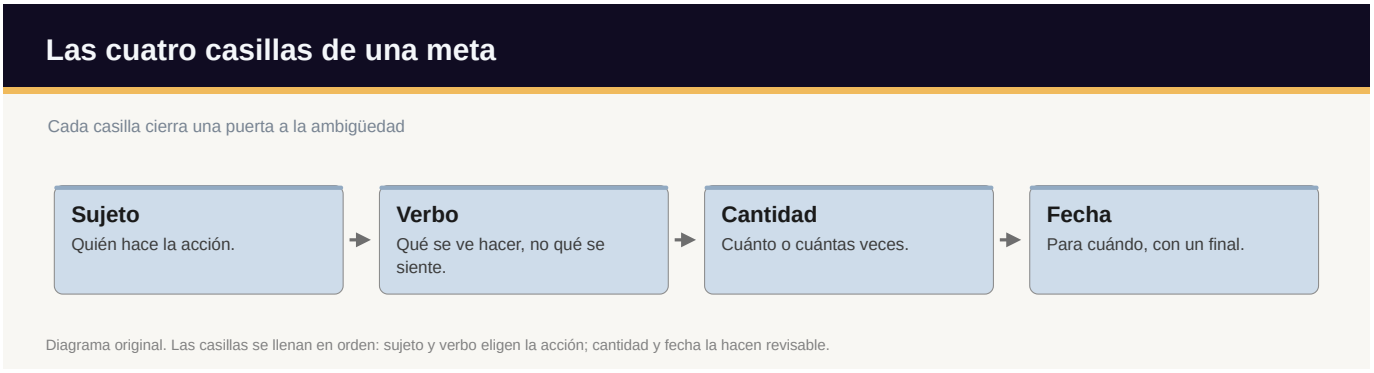
La teoría del establecimiento de metas de Edwin Locke y Gary Latham sostiene que las metas específicas y con cierto grado de dificultad tienden a producir mejor desempeño que las metas vagas en tareas acotadas. La condición importa: tareas con un resultado observable y con control sobre los medios. La evidencia que acompaña a esa teoría es

amplia y también muestra sus límites; en asuntos donde el resultado depende de otras personas o del azar, la precisión ayuda a ordenar el intento, no a asegurar el desenlace.

- Lo que la investigación permite decir: en tareas acotadas, una meta específica suele orientar mejor la atención y el esfuerzo que una meta vaga.
- Lo que no permite decir: que toda meta específica se cumpla, ni que medir más sea siempre mejor. La relación depende del tipo de tarea y del contexto.
- Lo que queda de tu lado: elegir una cantidad que dependa de ti y revisarla con un registro propio, sin convertir el registro en un juicio sobre tu valor.

2. Las cuatro casillas

La primera casilla es el sujeto: quién. No «hay que» ni «sería bueno», sino una persona concreta, que eres tú. La segunda es el verbo: qué se ve hacer. La tercera es la cantidad: cuánto, cuántas veces o durante cuánto tiempo. La cuarta es la fecha: para cuándo, con un final. Las cuatro juntas caben en una línea, y esa línea es la meta.



Mira la segunda caja: si el verbo describe un sentimiento, todavía no hay conducta. Los sentimientos acompañan la meta, pero no se pueden programar.

Un ejemplo con las cuatro casillas: «Yo camino treinta minutos, tres mañanas por semana, hasta el 30 de junio». El sujeto soy yo; el verbo es caminar; la cantidad son tres mañanas de treinta minutos; la fecha es el 30 de junio. Nada de eso asegura que camine, pero cualquier persona que lea la frase sabe qué preguntarle el domingo: ¿caminaste tres veces o no?

Cada casilla y su error típico

La meta falla casi siempre en la misma casilla

Casilla	Pregunta que responde	Error típico
Sujeto	¿Quién hace la acción?	«Hay que» sin responsable
Verbo	¿Qué se ve hacer?	«Mejorar» sin conducta
Cantidad	¿Cuánto o cuántas veces?	Un número que no depende de ti
Fecha	¿Para cuándo?	«Algún día» o fecha sin margen

Diagrama original. Los cuatro errores aparecen juntos en las metas de año nuevo; corregir uno solo ya cambia la frase.

La tercera fila es la más traicionera: un número que no controlas convierte la meta en una lotería con buena letra.

> **El límite de la precisión**
>
> Una meta puede ser específica y estar equivocada. Si mides lo que no importa, la precisión te ayuda a llegar al lugar incorrecto más rápido. Antes de llenar las casillas, revisa que la cantidad elegida represente de verdad lo que quieres.

Estas prácticas acompañan y no sustituyen la atención de un profesional de la salud mental. Y en lo económico: esto es orientación general y no asesoría financiera personalizada.

3. Medir sin convertir la vida en una hoja de cálculo

Una meta puede seguirse de tres maneras. Por el resultado: ¿se alcanzó el objetivo? Por el proceso: ¿ocurrió la acción que lo hace posible? Por una señal cualitativa: ¿el trabajo tuvo el sentido que buscabas? Las tres son legítimas, y casi ninguna meta necesita las tres a la vez. Elegir dos indicadores, como mucho tres, es suficiente para saber si vas bien; añadir más suele producir la ilusión de control y una tarde perdida en la hoja de cálculo.

El antídoto no es medir menos por desconfianza, sino medir lo que decide algo. Una pregunta útil antes de anotar un número: ¿qué haría distinto si este número sube o

baja? Si la respuesta es nada, el número es decoración. Y hay un criterio que conviene escribir antes de empezar: cuándo vas a considerar que es suficiente. Sin ese criterio, cualquier avance parece poco y la meta se vuelve una deuda infinita.

Tres formas de seguir una meta y qué revisa cada una.

Tipo	Ejemplo	Qué revisa
Resultado	Tener el borrador terminado	Si el objetivo se alcanzó
Proceso	Escribir tres tardes por semana	Si la acción ocurrió
Señal cualitativa	Salir de la sesión con una idea clara	Si el trabajo tuvo sentido

De la meta vaga a la meta revisable

Cada peldaño añade una condición comprobable

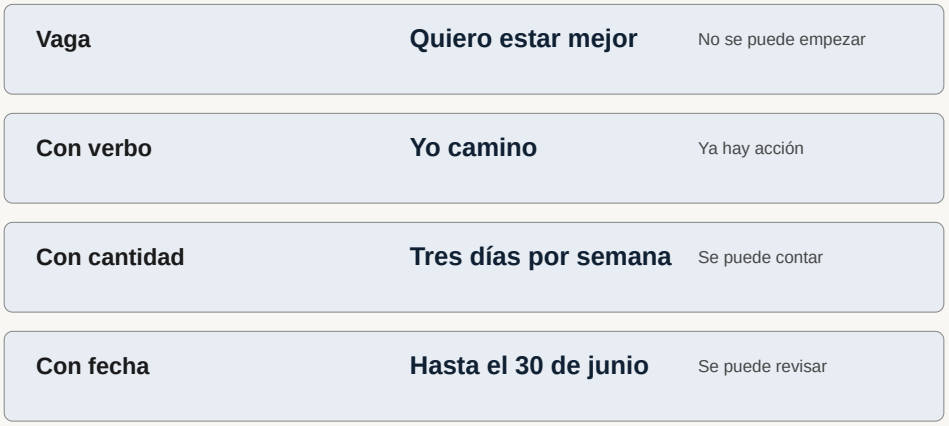


Diagrama original. La meta no se vuelve mejor por tener más números, sino por tener los que permiten decidir y revisar.

El último peldaño no añade motivación: añade un momento para mirar el registro. Sin ese momento, la meta se olvida sin dejar rastro.

4. Dos ejemplos resueltos

Los dos casos son ficticios y las cantidades son un ejemplo, no una prescripción. Sirven para ver cómo se llenan las casillas y dónde se pone el límite.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Ejemplo resuelto 1: de «quiero leer más» a una meta con cuatro casillas

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

2. Ejemplo resuelto 2: una meta con parte cualitativa

5. Tu ejercicio

El producto de la lección es una meta en tres líneas. La primera lleva las cuatro casillas y cabe en un renglón. La segunda explica por qué esa formulación se puede seguir: qué anotarás y cuándo lo revisarás. La tercera dice qué no vas a medir y por qué, para que la precisión no se coma el sentido. Si la meta es grande, escribe también una meta de proceso para las próximas cuatro semanas; el resultado puede esperar, el proceso empieza el lunes.

Antes de cerrar, prueba la frase con otra persona: léela y pídele que te pregunte qué harás esta semana. Si la respuesta no sale de la propia frase, falta una casilla. Si sale sin dudar, tienes una meta que se puede empezar y revisar, que es todo lo que una formulación puede dar.

3. ¿Cuál de estas metas tiene las cuatro casillas: sujeto, verbo, cantidad y fecha?

☐ Quiero leer más este año.

☐ Yo leo 20 minutos, cinco noches por semana, hasta el 31 de diciembre.

☐ Leer es importante para mí.

☐ Voy a intentar leer cuando pueda.

4. Cuantas más variables mida una meta, mejor será el seguimiento.

☐ Verdadero

☐ Falso

5. Una meta seguible responde quién hace qué, _____ y _____.

6. Une cada casilla con la pregunta que responde.

6.	Sujeto	_____
6.	Verbo	_____
6.	Cantidad	_____
6.	Fecha	_____

Opciones: ¿Quién hace la acción? · ¿Qué se ve hacer? · ¿Cuánto o cuántas veces? · ¿Para cuándo, con qué final?

7. Clasifica cada enunciado según esté formulado con las cuatro casillas o siga siendo vago.

Elementos:

- Yo escribo 300 palabras, cuatro mañanas por semana, hasta el 15 de julio
- Quiero escribir más y mejor
- Yo llamo a dos personas de mi red cada viernes de este mes
- Debería cuidar mejor mi salud este año
- Yo practico inglés 15 minutos, de lunes a viernes, hasta el 30 de septiembre
- Quiero ser más constante con el ejercicio

Específica	· · ·
Vaga	· · ·

8. Ordena las casillas al formular una meta en una línea.

La fecha con un final _____

El verbo que se ve hacer _____

El sujeto que hace la acción _____

La cantidad contable _____

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

9. Un taller escribió estas cinco frases sobre metas medibles. Marca las que no se sostienen.

10. Producto de la lección: escribe una meta en tres líneas. La primera con las cuatro casillas —sujeto, verbo, cantidad y fecha— en un solo renglón. La segunda con lo que vas a anotar y el día en que lo revisarás. La tercera con lo que decides no medir y por qué.

Si la cantidad no depende de ti, cámbiala por una que sí. Si la fecha no tiene un final, no es fecha: es una dirección. Y si no puedes escribir la tercera línea, probablemente estás midiendo demasiado.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

11. Memoria: las casillas y sus errores

Empareja cada término con lo que aporta. Con estas seis parejas puedes revisar cualquier meta que escribas.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

12. Tarjetas de repaso antes de la lección tres

Fuentes y para saber más

La afirmación sobre metas específicas se limita a lo que la teoría del establecimiento de metas sostiene y a su campo de aplicación: tareas acotadas con resultado observable. No se afirma que la especificidad asegure el cumplimiento ni que medir sea siempre mejor. Las dos fuentes de abajo permiten consultar definiciones y revisiones; las cantidades de los ejemplos son ficticias y no provienen de ningún estudio.

American Psychological Association `https://www.apa.org/`Busca «goal setting» y «SMART goals» en la divulgación de la APA: qué dice la psicología sobre metas específicas y qué límites tiene el modelo.

PubMed `https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/`Busca «goal setting theory Locke Latham»: revisiones sobre metas específicas, desempeño y condiciones en las que el efecto aparece.

Project Gutenberg `https://www.gutenberg.org/`Busca «William James Principles of Psychology» (1890), en dominio público: atención, hábito y esfuerzo como antecedentes de la conversación actual.

Para dominar este tema

Ya sabes llenar las cuatro casillas y también sabes cuándo detenerte: dos o tres indicadores, un criterio de suficiencia escrito y una lista explícita de lo que no vas a medir. La especificidad no es una moral del rendimiento; es una forma de que la meta se pueda empezar y revisar sin castigo. Lo siguiente es el procedimiento WOOP: deseo, resultado, obstáculo y plan, con el obstáculo interno en el centro.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

13. Chequeo de la lección

Para mirarlo de otra manera

La receta y el plato

Una meta vaga es como decir «quiero cocinar algo rico»: no hay lista, no hay tiempo y no hay forma de saber si salió. Una meta específica es la receta con porciones y horno. La receta no asegura que el plato guste, pero sin ella ni siquiera puedes empezar.

La prueba de la otra persona

Lee tu meta a alguien y pídele que te pregunte qué harás esta semana. Si la respuesta no está en la frase, falta una casilla. Repite el ejercicio hasta que la pregunta se conteste sola.

No todo se mide igual

Cuando una meta no se deja contar, no significa que no sirva: significa que su seguimiento es cualitativo. Escribe una señal que puedas reconocer sin número, como una conversación que no habrías tenido con prisa, y revísala con la misma seriedad.

Referencia curricular

Materia:	Del deseo al plan: metas y vida
Dominio:	ATR

Versi\u00f3n interactiva completa (con actividades, v\u00eddeos y autoevaluaci\u00f3n):

https://atraccion.lumbre.lat/object/atr-met-r01-oa02

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat