



Universitat
de les Illes Balears

#SeràsUIB

Objectius intel·ligents

Oficina per al Programa
d'Orientació i Transició
a la Universitat



**Govern de les
Illes Balears**
Conselleria d'Educació
i Universitats

COMPROMESA
AMB L'AGENDA 2030



#SomUIB

seras.uib.cat

Els propòsits que ens marcam com a referència guien la nostra conducta, tant en una direcció d'aproximació a l'acció desitjada com en el sentit contrari. A la nostra vida personal, acadèmica, professional i social anirem trobant diverses situacions o reptes que ens obligaran a planificar i a decidir com els plantam cara.

Per poder afrontar situacions difícils, com decidir què vull estudiar, compaginar els interessos amb la professió, demostrar que som vàlid en allò per què m'he preparat o com estudiar per a un examen que em resulta difícil d'entendre, és essencial definir clarament què vull aconseguir i quines passes he de seguir per assolir-ho de manera satisfactòria. Això es coneix com a fixació i definició d'objectius, una fase prèvia a la consecució.

Les diferents etapes vitals per les quals passam ens poden situar en una posició de vulnerabilitat si no sabem com afrontar-les. Per això, és important anticipar-se a l'angoixa que pot sorgir en haver de prendre decisions importants. En aquest sentit, és fonamental ser capaç de dissenyar una tècnica que ens permeti centrar les nostres accions en una idea o conjunt de valors orientats a un pla d'acció clar.

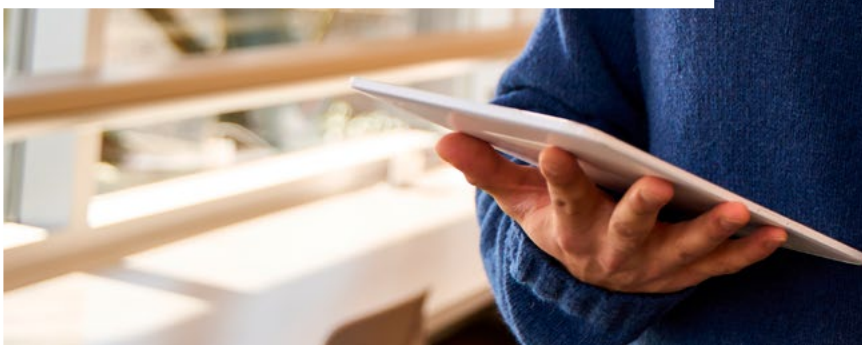
La presa de decisions és una funció cognitiva superior que implica processos complexos. Aquesta capacitat es desenvolupa mitjançant la combinació d'altres funcions que ajuden a seleccionar l'opció més adequada. Els processos previs a la presa de decisions finals són essencials per aconseguir un bon ajust de la cognició i la conducta humana.



Els objectius són fites a assolir i, per tant, han de complir unes característiques concretes. L'autor George T. Doran (1981) proposa el concepte d'**objectius SMART** i identifica cinc qualitats que els objectius han de complir:

- **(S) Específic:** clar i definit. Respon a preguntes com: què vull aconseguir? Com ho aconseguiré?
- **(M) Mesurable:** ha de ser quantificable o tenir indicadors clars d'èxit. Respon a preguntes com: com sabré que he assolit l'objectiu?
- **(A) Assolible:** realista, tenint en compte les capacitats i els recursos de la persona. Respon a preguntes com: és possible assolir aquest objectiu tenint en compte el temps i els recursos disponibles?
- **(R) Rellevant:** ha de ser important i s'ha d'alinejar amb els interessos i els valors de la persona. Respon a preguntes com: per què és important assolir aquest objectiu?
- **(T) Temporal:** ha de tenir un termini clar. Respon a preguntes com: quan vull aconseguir-ho? Quant de temps ens torbarem a aconseguir-ho?

Aquesta definició i classificació de les característiques dels objectius ens permet veure el grau de realisme amb què s'ajusta l'objectiu fixat. És una manera de fer-lo operatiu segons les nostres capacitats i recursos disponibles. Per tant, aquesta tècnica ens pot resultar útil per analitzar l'entorn en què ens movem (amenaces i oportunitats) i afrontar-lo amb les millors estratègies possibles. No obstant això, hem de tenir en compte que vivim en un entorn canviant, de manera que aquests objectius poden modificar-se i han de ser flexibles i ajustables en funció de les condicions.



→ Exemple pràctic:

Som un estudiant de segon de batxillerat i faig el darrer trimestre del curs. La PAU s'acosta i vull millorar el rendiment acadèmic. Aquestes setmanes són decisives per al meu futur immediat i em preocupa no ser capaç d'estudiar tot el que hauria d'estudiar. L'altre dia, la meva classe va assistir a una xerrada que havia organitzat la UIB a la meva escola, en la qual ens varen ensenyar els recursos i eines disponibles, entre els quals hi havia aquest document sobre com descriure i classificar els meus objectius. Per això, vaig decidir establir-me uns objectius per afrontar l'estudi mitjançant la tècnica SMART:



Objectiu general: accedir al grau de Pedagogia a la UIB.

- **(S) Específic:** Vull accedir al grau de Pedagogia a la UIB. Per aconseguir-ho, em propòs millorar la meva nota mitjana: dedicaré més hores d'estudi i aprofitaré al màxim les assignatures en què puc treure més bona nota.
- **(M) Mesurable:** Estudiar tres hores diàries després de classe entre setmana i els caps de setmana cinc hores repartides entre el matí i l'horabaixa. Intentar superar-me en les assignatures que més bé se'm donen.
- **(A) Assolible:** Consider que puc fer aquest esforç final, ja que no tinc activitats extraescolars i la meva preferència ara és centrar-me per fer un bon final de curs i aconseguir arribar tranquil i tan preparat com pugui a la PAU. Les meves habilitats i la meva energia són favorables per afrontar aquest repte. Em vull organitzar de tal manera que pugui treure el màxim partit a les meves fortaleces.



- **(R) Rellevant:** Per poder accedir al grau de Pedagogia és necessari assolir les notes d'accés mínimes i, per tant, és fonamental aproximar-m'hi tant com pugui sense obsessionar-me per la qüestió numèrica. He d'intentar donar el màxim de mi, que és el que realment m'importa en aquest moment, perquè ja estem a prop de la data clau, i per al meu desenvolupament acadèmic i professional és imprescindible entrar al grau. He de ser constant i practicar la força de voluntat.
- **(T) Temporal:** Per fer la PAU queden tres setmanes, per tant, els esforços d'implementar un estudi més conscient i dedicat serà durant aquest període. Després, si amb el meu màxim esforç he aconseguit accedir-hi, hauré de formular la matrícula i, si no, no podré dir que no m'he esforçat tant com he pogut en el termini que m'havia fixat.

Objectius SMART	Nom:
	Data:
(S) Descriure (què):	
(M) Seguiment (quant):	
(A) Flexibilitat (com):	
(R) Alienament (amb què):	
(T) Límit temporal (quant):	
Formulació final:	



Universitat
de les Illes Balears