

Transcript in English-Spanish

Video: How to write a SMART goal

Video: Cómo escribir una meta SMART

Welcome back. So we've learned that it's important to keep working through your frustrations by using the right learning strategies. The more you work through your frustration, the more your brain grows, right?

Bienvenidos de nuevo. Así que hemos aprendido que es importante seguir trabajando a través de sus frustraciones al usar las estrategias de aprendizaje correctas. Mientras más trabajen en sus frustraciones, cuanto más crecen sus cerebro, ¿cierto?

But it can be difficult to work through that frustration without a clear direction. That's why it's important to make **SMART** goals. It's an acronym. It goes like this: **S**pecific, **M**easurable, **A**ctionable, **R**ealistic, **T**imely.

Pero puede ser difícil superar esa frustración sin una dirección clara. Por eso es importante proponer SMART metas. Es un acrónimo. Va así: **e**Specífico, **M**edible, **A**ccionable, **R**ealista, a **T**iempo.

Because look, you can wish all you want and say: “One day I'm gonna go to the moon.” And you can want that like your life depended on it. But a wish is not a goal.

Porque mira, puedes desear todo lo que quieras y decir: “Un día voy a ir a la luna” y puedes querer eso como si tu vida dependiera de ello. Pero un deseo no es una meta.

An example of a moon plan that consists of smart goals would go something like this. In 20 years, I will have studied enough physics and chemistry, flown jet planes in the Air Force, worked out four times a week, and gotten a job as an astronaut for NASA. And this will enable me to fly a spacecraft to the moon and put my feet on it for science reasons.

Un ejemplo de un plan lunar que consiste en una meta SMART sería algo así. En 20 años, habré estudiado suficiente física y química, volado aviones jet en la fuerza aérea, ejercitado cuatro veces a la semana y conseguido un trabajo como astronauta para la NASA. Y esto me permitirá volar una nave espacial a la luna y poner mis pies en ella por razones científicas.

Specific: Put your feet on the moon.

eSpecífico: Poner tus pies en la luna.

Measurable: Are your feet touching the surface of the moon?

Medible: ¿Están tus pies tocando la superficie de la Luna?

Actionable: It is actionable, that is to say doable, to study physics and chemistry, enlist in the Air Force, and go to the gym.

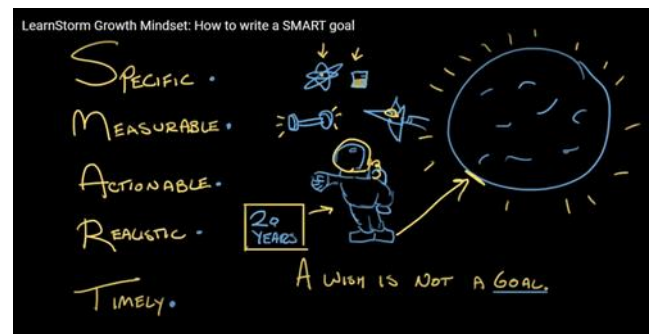
Accionable: Es accionable, es decir, es factible estudiar física y química, alistarse en la Fuerza Aérea e ir al gimnasio.

Realistic: It's hard, but it's not impossible to become an astronaut.

Realista: Es difícil, pero no es imposible convertirse en astronauta.

Timely: Here's where more realism kicks in. You won't be able to go to the moon as an astronaut overnight. 20 years seems a little more reasonable.

a Tiempo: Aquí es donde el realismo tiene más efecto. No podrás ir a la luna como un astronauta durante la noche. 20 años parece un poco más razonable.



But let's take this back to a more sensible time scale and look at our friend, Thinky Pinky. "Hey buddy!" TP here is interested in pull ups, wants to be able to lift their entire mass with just the arms, this one. But pull ups are hard. So let's take a look at Thinky Pinky's reflection journal:

Pero tomemos esto de vuelta a una escala de tiempo más sensata y mira a nuestro amigo Thinky Pinky "¡Hola amigo!" TP aquí está interesado en hacer levantamientos, quiere ser capaz de levantar toda su masa con solo los brazos. Pero los levantamientos son difíciles. Así que echemos un vistazo a la reflexión del diario de Thinky Pinky:

Quote, "I want to be able to do two consecutive pull ups by the end of the year by practicing pull ups at the gym three times per week." Why is this a smart goal?

Cita, "Quiero ser capaz de hacer dos levantamientos consecutivos para fin de año practicando levantamientos en el gimnasio tres veces por semana" ¿Por qué es un objetivo SMART?

S is for specific: TP wants to work on pull ups. And they're not interested in biking or weight training. There's one skill that Thinky Pinky wants to work on and that's pull ups.

S es por eSpecífico: TP quiere trabajar en levantamientos. Y no está interesado en el ciclismo o el entrenamiento con pesas. Hay una habilidad que Thinky Pinky quiere trabajar y eso son los levantamientos.

M is for measurable: What's the metric for TP's success? Two in a row. Two pull ups, one right after the other. You've either done it or you haven't. Measurable.

M es por medible: ¿Cuál es la métrica para el éxito de TP? Dos seguidos. Dos levantamientos, uno seguido del otro. Lo has hecho o no lo has hecho. Medible.

A is for actionable: Can it be broken down into individual tasks? Yeah. Go into the gym three times a week to practice feels very actionable indeed.

A es por accionable: ¿Puede desglosarse en tareas individuales? Sí. Ir al gimnasio tres veces por semana para practicar se siente muy accionable de hecho.

R is for realistic: TP's not training to lift a car. Just some pull ups.

R es por realista: TP no está entrenando para levantar un automóvil. Solo algunos levantamientos.

T is for timely: There's a time limit on this. Thinky Pinky wants to do this in a year's time.

T es por a tiempo: Hay un límite de tiempo para esto. Thinky Pinky quiere hacer esto en un año.

Altogether, that's a smart goal you got there, TP. With the power of persistence, smart goals, and the right kind of help, you can do anything you set your mind to. You can learn anything! Happy goal setting!

En conjunto, tienes un objetivo SMART ahí TP. Con el poder de la persistencia, objetivos SMART y el tipo correcto de ayuda, puedes hacer cualquier cosa que te propongas. ¡Tú puedes aprender cualquier cosa! ¡Feliz establecimiento de metas!