

Guía para el diseño de objetivos SMART en proyectos de Psicología de la Intervención Social fundamentados en el Contextualismo Funcional

David Carmona Barrales

1. Integrando los objetivos SMART y el Contextualismo Funcional: Proyectos SMART-CF

El modelo SMART es una herramienta útil para definir objetivos claros y alcanzables en el campo de la Intervención Social. El acrónimo SMART hace referencia a cinco criterios que deben cumplir los objetivos (figura 1): **Específico (Specific)**, **Medible (Measurable)**, **Alcanzable (Attainable)**, **Relevante (Relevant)** y **Temporal (Time-bound)**.

Figura 1: Esquema de los objetivos SMART. Fuente: elaboración propia



(S) Específico (Specific); El objetivo debe ser concreto y detallado. Evita generalidades y define con precisión lo que se quiere lograr.

(M) Medible (Measurable); Todo objetivo debe contar con indicadores que permitan medir su progreso. Esto facilita el seguimiento y la evaluación continua.

(A) Alcanzable (Attainable); Los objetivos deben representar un desafío, pero deben ser realistas y factibles de alcanzar con los recursos disponibles.

(R) Relevante (Relevant); El objetivo debe ser significativo y alinearse con las prioridades y necesidades del grupo destinatario. En este punto, se asegura que el esfuerzo invertido tendrá un impacto positivo.


(T) Temporal (Time-bound); Todo objetivo debe estar delimitado por un marco temporal claro. Esto ayuda a establecer hitos y evaluar el progreso en cada etapa.


En la intervención social, el foco debe estar en cómo las personas interactúan con su entorno y qué cambios funcionales se buscan en esas interacciones. En los proyectos de intervención social, la formulación de objetivos debe considerar no solo su precisión y viabilidad, sino también su funcionalidad en un contexto determinado. La metodología SMART se alinea bien con el enfoque del contextualismo funcional, ya que permite establecer objetivos en función de cómo las personas interactúan con su entorno y de cómo estas interacciones pueden modificarse o fortalecerse para alcanzar un impacto social significativo. Establecer objetivos SMART desde esta perspectiva favorece que la intervención sea flexible, adaptable y efectiva en la realidad social de las personas participantes.

A continuación, describimos cada criterio SMART, aplicado a un ejemplo para un **programa de reducción del aislamiento social en personas mayores**:

1. Específico (Specific)


Desde el **contextualismo funcional**, un objetivo específico debe describir **con precisión las interacciones sociales que queremos fomentar, eliminar o modificar** y en qué contexto se llevarán a cabo.


 Ejemplo **NO SMART**: “Mejorar la calidad de vida de las personas mayores en mi municipio”.
Problema: No describe qué acciones concretas facilitarían esta mejora ni qué aspectos específicos de la calidad de vida se abordarán.

 Ejemplo **SMART**: “Establecer una red de voluntariado intergeneracional en mi municipio que conecte a 100 personas mayores en situación de aislamiento con personas jóvenes voluntarias en un plazo de 12 meses, promoviendo encuentros semanales en espacios comunitarios para fortalecer sus redes sociales”. **Aporte:** Se define **qué tipo de interacción social se potenciará**, con **quiénes** y en **qué condiciones**.

2. Medible (Measurable)


Desde el enfoque del contextualismo funcional, los indicadores deben reflejar no solo cuántas personas participan, sino también cómo cambia su comportamiento en el entorno social.


 Ejemplo **NO SMART**: “Promover el uso de la tecnología entre las personas adultas mayores para mejorar su comunicación”. **Problema**: No se define cómo se medirá el impacto ni qué comportamientos específicos se espera modificar.

 Ejemplo **SMART**: “Realizar 10 talleres de formación en competencias digitales en el Centro de Participación Activa de mi municipio en el próximo año, capacitando a al menos 80 personas mayores en el uso de aplicaciones de mensajería y videollamadas, midiendo su grado de autonomía antes y después de la intervención mediante cuestionarios de autoeficacia digital”. **Aporte**: Se establece un indicador de cambio conductual (uso autónomo de la tecnología), permitiendo evaluar la funcionalidad del objetivo.

3. Alcanzable (Attainable)


Desde la perspectiva del contextualismo funcional, un objetivo alcanzable es aquel que se ajusta a las condiciones y recursos del entorno y que permite la adaptación progresiva de los participantes a nuevas formas de interacción social.


 Ejemplo **NO SMART**: “Eliminar completamente la soledad de las personas mayores en mi municipio en un año”. **Problema**: La soledad es un fenómeno multidimensional y su erradicación total no es realista en un período tan corto.

 Ejemplo **SMART**: “Reducir en un 30% la sensación de soledad de las personas mayores participantes en el programa, evaluada mediante encuestas de bienestar psicológico antes y después de la intervención”. **Aporte**: En lugar de intentar eliminar “la soledad”, se busca una reducción medible y realista dentro del contexto de intervención.

4. Relevante (Relevant)

Desde el enfoque del contextualismo funcional, un objetivo relevante debe alinearse con las necesidades y valores de la comunidad, considerando el impacto de la intervención en su contexto social y cultural.

 Ejemplo **NO SMART**: “Organizar un ciclo charlas sobre la historia de la tecnología para personas mayores en Mi municipio”. **Problema**: Aunque puede ser interesante, no contribuye directamente a modificar el comportamiento relacionado con la interacción social.

 Ejemplo **SMART**: “Implementar un programa de mentoría digital en el que jóvenes voluntarias/os enseñen a 50 personas mayores en mi municipio a utilizar herramientas digitales para comunicarse con familiares y amistades en un periodo de seis meses”. **Aporte**: Se diseña una intervención que tiene un impacto directo en el comportamiento social de las personas participantes, facilitando interacciones significativas.

5. Temporal (Time-bound)

Desde el **contextualismo funcional**, establecer plazos permite analizar **cómo evoluciona el comportamiento en el tiempo**, lo que facilita ajustes en la intervención.



Ejemplo **NO SMART**: “Crear espacios de encuentro intergeneracional para mejorar la inclusión social de las personas mayores”. **Problema**: No se especifica cuándo ni con qué frecuencia se realizarán los encuentros.



Ejemplo **SMART**: “Poner en marcha tres grupos de encuentro intergeneracional en centros educativos de mi municipio en un periodo de seis meses, con sesiones quincenales de dos horas cada una, midiendo la asistencia y la satisfacción de los participantes”. **Aporte**: Se establece una estructura temporal clara, lo que permite analizar cómo se consolida el cambio en el comportamiento social de las personas participantes.

La metodología SMART, aplicada desde el contextualismo funcional, permite diseñar objetivos que no solo sean específicos y medibles, sino que también que sean más oportunos en cuanto a su función dentro del contexto social en el que se desarrollan.