

¡meta SMART!

<i>específico</i>	¿Qué exactamente lograrás? Indica lo que quieres lograr, por qué quieres hacerlo, quién trabajará en el equipo y cuándo deseas iniciarlo.
<i>Mensurable</i>	¿Cómo sabrás cuando hayas alcanzado esta meta? Determina cuáles serán las formas de medir el avance.
<i>Alcanzable</i>	¿Eres capaz de lograr la meta en esa cantidad de tiempo? Identifica las habilidades para lograr el objetivo y lo que es que te motiva hacia el logro de la meta.
<i>Relevante</i>	¿Por qué es significativa para tu vida esta meta? Indica la razón por la que estás estableciendo la meta y si está alineada con los objetivos generales.
<i>Tiempo</i>	¿Cuándo lograrás esta meta? Identifica cuál será la fecha límite y si esa fecha es realista o no.

¿Qué es una meta SMART?

Fecha de hoy:

Fecha objetivo:

Fecha de inicio:

lograda:

S

1. ¿Qué hace que tu meta sea ESPECÍFICA?
 - ¿Cuál es el resultado deseado? (quién, qué, Cuándo, por qué, cómo)

M

2. ¿Cómo puedes MEDIR tu objetivo?
 - ¿Cómo sabrás cuándo hayas alcanzado este objetivo?
 - ¿Cómo puedes medir el avance?

A

3. ¿Cómo ALCANZARÁS tu meta?
 - ¿Cuáles habilidades se necesitan?
 - ¿Cuáles recursos son necesarios?
 - ¿Cómo influye el medio ambiente en el logro del objetivo?
 - ¿El objetivo requiere la cantidad adecuada de esfuerzo?

R

4. ¿Qué hace que tu objetivo sea RELEVANTE?
 - ¿Cómo sabrás cuando hayas alcanzado este objetivo?

T

5. ¿Cuál es el tiempo establecido para terminar de lograr tu meta?
 - ¿Cuándo se logrará este objetivo?
 - ¿Es realista la fecha límite?

¡Haz tu meta SMART!

Fecha de hoy:

Fecha objetivo:

Fecha de inicio:

lograda:

S

1. ¿Qué hace que tu meta sea ESPECÍFICA?

M

2. ¿Cómo puedes MEDIR tu objetivo?

A

3. ¿Cómo ALCANZARÁS tu meta?

R

4. ¿Qué hace que tu objetivo sea RELEVANTE?

T

5. ¿Cuál es el tiempo establecido para terminar de lograr tu meta?