**ORGANIZADOR DE METAS SMART**Mientras repasamos los pasos del modelo de metas SMART, escribe notas para tu propio objetivo en la siguiente tabla.

|  |  |
| --- | --- |
| **S****ESPECÍFICO**¿Qué quieres hacer exactamente? | ¿Qué quieres hacer exactamente?¿Qué (3) pasos cas a dar cada día para ayudarte a conseguir esta meta?1.
2.
 |
| **M****MEDIBLE**¿Cómo sabrás cuándo lo has alcanzado? | ¿Cómo se mirará el éxito? ¿Cómo medirás tu progreso? ¿Con qué frecuencia examinarás tu progreso? |
| **A****ALCANZABLE**¿Está en tu mano lograrlo? | ¿Esperas encontrarte con obstáculos? ¿Cómo planeas superarlos?¿Qué necesitas para tener éxito? ¿Tienes las habilidades y recursos necesarios para lograr tu meta? Si no, ¿cómo te asegurarás de tener lo que necesitas? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **R****RELEVANTE**¿Es consistente con tus metas superiores? | ¿Cómo se alinea esta meta con mis metas generales?¿Por qué es importante para mí alcanzar esta meta? |  |
|  |
| **T****A TIEMPO**¿Cuándo exactamente quieres lograr tu meta? | ¿Cuándo empezaré?¿Cuándo tengo previsto terminar esta meta? |  |
|  |
| **Reformula tu meta original para incluir todos los elementos del modelo SMART** |