**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? |
| **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 | |  |