

ORGANIZADOR DE METAS SMART

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

<p>S</p> <p>ESPECÍFICO ¿Qué quieres hacer exactamente?</p>	<p>¿Qué quieres hacer exactamente?</p> <p>¿Qué (3) pasos vas a dar cada día para ayudarte a conseguir esta meta?</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.
<p>M</p> <p>MEDIBLE ¿Cómo sabrás cuándo lo has alcanzado?</p>	<p>¿Cómo se mirará el éxito?</p> <p>¿Cómo medirás tu progreso?</p> <p>¿Con qué frecuencia examinarás tu progreso?</p>
<p>A</p> <p>ALCANZABLE ¿Está en tu mano lograrlo?</p>	<p>¿Esperas encontrarte con obstáculos? ¿Cómo planeas superarlos?</p> <p>¿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?</p>



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

