

META SMART

Mi meta para el manejo del estrés:

La técnica de manejo del estrés que implementaré para alcanzar mi meta:

Explica detalladamente cómo se lleva a cabo esta técnica. Incluye ejemplos o pasos para mayor claridad.

¿Qué recursos utilizaré para apoyar el logro de mi meta? (personas, materiales, aplicaciones, etc.)

Meta	<i>Escribe la meta que tienes en mente.</i>
Inicial	
S	<i>¿Cuál es el resultado que deseas lograr? (¿quién, qué, cuándo, por qué y cómo?)</i>
Específica	
M	<i>¿Cómo puedes medir tu progreso? ¿Con qué frecuencia evaluarás ese progreso?</i>
Medible	
A	<i>¿Qué habilidades necesitas? ¿Qué recursos son necesarios? ¿Cuál es tu motivación para lograr esta meta?</i>
Alcanzable	
R	<i>¿Qué te indica que tu meta es alcanzable? ¿Cuáles son los posibles obstáculos?</i>
Relevante / Realista	
T	<i>¿Cuál es la fecha límite? ¿Es realista esta fecha límite?</i>
Temporal	
Meta	<i>Revisa lo que has escrito para tu meta inicial y escribe una nueva meta basada en la información anterior.</i>
SMART	