**Organizador de objetivos smart**

Mi objetivo en la gestión del estrés:

La técnica de gestión del estrés que pondré en práctica:

Explica, con detalle, cómo se realiza esta técnica. Incluye ejemplos o pasos para mayor claridad.

¿Qué recursos utilizarás para apoyar tu objetivo (por ejemplo: personas, herramientas, aplicaciones, etc.)?

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo inicial** | *Escribe el objetivo que tienes en mente:* |
|  |
|  |
| **S - eSpecífico** | *¿Cuál es el resultado que deseas? (Piensa en quién, qué, cuándo, por qué, cómo)* |
|  |
| **M - Medible** | *¿Cómo puedes medir tu progreso? ¿Con qué frecuencia evaluarás tu progreso?*  |
|  |
| **A - Alcanzable** | *¿Qué habilidades necesitas? ¿Qué recursos son necesarios? ¿Cuál es tu motivación para hacerlo?* |
|  |
| **R - Realista/Relevante** | *¿Cómo sabes que tu objetivo es alcanzable? ¿Cuáles son tus posibles obstáculos?*  |
|  |
| **T - Temporal** | *¿Cuál es tu fecha límite? ¿Esta fecha límite es realista?* |
|  |
|  |
| **Objetivo SMART** | *Revisa lo que has escrito. Elabora una nueva declaración de objetivos basada tu trabajo anterior.* |
|  |