

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