

Metas inteligentes (S.M.A.R.T.)

ESPECÍFICOS

Su meta debe ser clara y estar bien definida. Evita las declaraciones vagas. ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?

MEDIBLE

Su meta debe incluir criterios que le permitan realizar un seguimiento del progreso y medir el éxito. Utilice números o hitos específicos. Pregúntate: ¿Cuánto tiempo, cuánto tiempo, y cuántos?

ALCANZABLE

Asegúrese de tener las habilidades y los recursos necesarios para lograr su meta. Su meta debe ser realista, lo suficientemente desafiante como para mantenerte motivado, pero no lo suficientemente difícil como para desalentarte.

RELEVANTE

Su meta debe alinearse con sus objetivos y valores generales. Pregúntate: ¿Tu meta es significativa y vale la pena para ti? ¿Cómo mejorará tu vida tu meta?

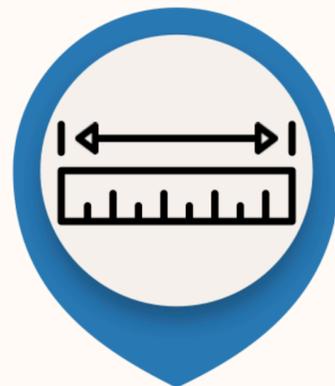
TEMPORAL

Su meta debe tener una fecha límite para crear urgencia y mantenerlo motivado y responsable.

S



M



A



R



T

