

METAS SMART



Identifica un objetivo que sea específico, medible, alcanzable, relevante y con plazos determinados (SMART). Divídelo en pasos viables, cada uno con su propia fecha límite.

S

Específico

¿Qué es lo que quieres lograr?

Ejemplo: "Voy a realizar ejercicios de fuerza y cardio durante 45 minutos por sesión, alternando entre días de entrenamiento de fuerza (pesas) y días de cardio (correr, bicicleta)."

M

Medible

¿Cómo medirás tu progreso?

Ejemplo: "Marcaré en mi calendario cada día que complete una sesión de ejercicio, y mi objetivo es tener al menos 5 marcas por semana."

A

Alcanzable

¿Es realista lograrlo con los recursos y tiempo disponibles?

Ejemplo: "Ya tengo 3 días de ejercicio a la semana como hábito, por lo que añadir 2 días más es un progreso razonable. Ajustaré mi agenda para tener tiempo suficiente."

R

Relevante

¿Por qué este objetivo es importante para mí?, ¿Cómo contribuye a mis objetivos a largo plazo?

Ejemplo: "Quiero fortalecer mi cuerpo y mejorar mi resistencia para sentirme más saludable y lleno de energía. Esta meta me ayudará a estar sano física y mentalmente"

T

Tiempo

¿Cuál es mi fecha límite?

"Me comprometo a ejercitarme 5 veces por semana durante los próximos 3 meses. Evaluaré mi progreso al final de cada mes para ajustar mi plan si es necesario."

METAS SMART



Identifica un objetivo que sea específico, medible, alcanzable, relevante y con plazos determinados (SMART). Divídelo en pasos viables, cada uno con su propia fecha límite.

S

Específico

¿Qué es lo que quieres lograr?

M

Medible

¿Cómo medirás tu progreso?

A

Alcanzable

¿Es realista lograrlo con los recursos y tiempo disponibles?

R

Relevante

¿Por qué este objetivo es importante para mí?

T

Tiempo

¿Cuál es mi fecha límite?