

OBJETIVOS SMART

Instrucciones: Describe brevemente el objetivo que quieres alcanzar) Ejemplo: Quiero mejorar mi condición física. Esto te ayudará a garantizar que tus objetivos sean claros, concretos y viables.

S	ESPECÍFICO	<ul style="list-style-type: none">A. ¿Qué es exactamente lo que desea lograr?B. ¿Quién está involucrado o es responsable?C. ¿Dónde se llevará a cabo (si corresponde)?D. ¿Por qué es importante este objetivo?
M	MEDIBLE	<ul style="list-style-type: none">A. ¿Cómo se hará el seguimiento del progreso?B. ¿Cuáles son los indicadores clave de rendimiento (KPI)?C. ¿Cómo se sabrá cuando se haya alcanzado el objetivo?
A	ALCANZABLE	<ul style="list-style-type: none">A. ¿Es realista el objetivo teniendo en cuenta sus recursos y limitaciones?B. ¿Qué pasos o acciones emprenderá para alcanzar el objetivo?C. ¿Dispone de las habilidades y el apoyo necesarios?
R	RELEVANTE	<ul style="list-style-type: none">A. ¿El objetivo se alinea con los objetivos de su empresa?B. ¿Contribuirá a su éxito y crecimiento a largo plazo?C. ¿Es ahora el momento adecuado para perseguir este objetivo?
T	TEMPORAL	<ul style="list-style-type: none">A. ¿Cuándo comenzará a trabajar en el objetivo?B. ¿Cuál es la fecha de finalización prevista?C. ¿Existen hitos o puntos de control a lo largo del camino?

OBJETIVOS SMART

Instrucciones: Describe brevemente el objetivo que quieres alcanzar) Ejemplo: Quiero mejorar mi condición física. Esto te ayudará a garantizar que tus objetivos sean claros, concretos y viables.

S	ESPECÍFICO	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
M	MEDIBLE	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
A	ALCANZABLE	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
R	RELEVANTE	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
T	TEMPORAL	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Plantilla de Metas SMART

1. Meta General:

(Describe brevemente el objetivo que quieres alcanzar)

Ejemplo: Quiero mejorar mi condición física.

2. Desglose SMART:

S (Específico):

¿Qué exactamente quieres lograr? Sé detallado.

Ejemplo: Voy a correr 5 kilómetros sin parar.

M (Medible):

¿Cómo medirás tu progreso y sabrás que alcanzaste tu meta?

Ejemplo: Registraré mis kilómetros diarios usando una aplicación como Strava.

A (Alcanzable):

¿Es realista considerando tus recursos actuales? ¿Cómo planeas lograrlo?

Ejemplo: Empezaré corriendo 2 kilómetros y aumentaré gradualmente.

R (Relevante):

¿Por qué esta meta es importante para ti? ¿Cómo se alinea con tus valores o aspiraciones?

Ejemplo: Quiero estar más saludable y tener más energía para mi día a día.

T (Temporal):

¿Cuál es la fecha límite para alcanzar esta meta? ¿Qué pasos intermedios tomarás?

Ejemplo: Quiero alcanzar los 5 kilómetros en 12 semanas, corriendo tres veces por semana.

3. Plan de Acción:

(Define tareas específicas para lograr tu meta)

Semana 1-2: Correr 2 km, tres veces por semana.

Semana 3-4: Aumentar a 3 km.

Semana 5-8: Llegar a 4 km con un ritmo constante.

Semana 9-12: Completar 5 km sin pausas.

4. Seguimiento y Revisión: Específica

(¿Cuándo y cómo evaluarás tu progreso?)

Ejemplo: Cada domingo revisaré mi registro semanal para asegurarme de que estoy progresando según el plan.

Tabla Resumen SMART

Criterio	Detalles
Específico	Correr 5 km sin parar
Medible	Usar una app para registrar distancia y tiempos
Alcanzable	Comenzar con distancias cortas y progresar gradualmente
Relevante	Mejorar mi salud y tener más energía
Temporal	Alcanzable en 12 semanas con un plan semanal

Nota: Adapta esta plantilla a cualquier meta personal o profesional.