



S

Específico, concreto y detallado para determinar tu visión.

- ¿Qué quieres lograr?
- ¿En cuánto tiempo lo lograrás?
- ¿Ante qué dificultades y retos te enfrentarás?
- ¿Cuáles de tus fortalezas te ayudarán a conseguir tu meta?

M

Medible para garantizar avances.

- ¿Cómo medirás el alcance de tu meta? (al día, semanal, mensual, anual).
- ¿Quién te puede ayudar a verificar el avance?

Alcanzable, real, retador y flexible.

A

- ¿Con cuáles capacidades y habilidades cuentas para alcanzar tu meta?
- Si no cuentas con las capacidades necesarias, ¿cómo y dónde puedes desarrollarlas?

R

Relevante, atractivo y con significado.

- Ni tan corto que no puedas alcanzar la meta en ese plazo.
- Ni tan largo, que te olvides de ella.

Tiempo definido para alcanzarla.

T

METAS SMART