Metas SMART

Convierte una intención amplia en una meta concreta y con fecha.

Mi meta en una frase

qué quieres lograr, en positivo y concreto.

Específica (S): qué, exactamente

qué harás, dónde y con quién; evita las generalidades.

Medible (M): cómo sabré que avancé

un número, una frecuencia o una señal observable.

Alcanzable (A): es realista con mis recursos

¿qué necesitas y qué ya tienes? ajústala si hace falta.

Relevante (R): por qué me importa

con qué valor o necesidad tuya se conecta.

Con fecha (T): cuándo, y mi primer paso

una fecha de revisión y el primer paso pequeño.

Obstáculo probable y mi apoyo

qué podría estorbar y a quién o qué recurso recurrir.

Las metas demasiado grandes se abandonan más fácil. Revisa y ajusta sin culparte.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo