Lista de verificación de objetivos SMART



Objetivo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha límite: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**(Specific) Especifico:**

□ He sido específico al describir qué meta planeo lograr y por qué quiero lograrla.

□ He sido muy claro sobre qué acciones específicas voy a tomar.

□ Mi meta me desafiará. (Si no lo hace, no cambiará).

□ Mi objetivo es algo que quiero lograr para mí, no para nadie más.

**(Measurable) Medible:**

□ He identificado los indicadores que me dirán cuándo he alcanzado cada hito y mi objetivo final.

□ He creado un plan sobre cómo alcanzaré cada hito.

□ He utilizado números o valores para poder realizar un seguimiento de mi progreso.

**(Attainable) Alcanzable:**

□ Mi objetivo es realista.

□ Mi objetivo está a mi alcance.

□ Mi objetivo me exige invertir mi tiempo, energía y esfuerzo para alcanzarlo.

□ Tengo recursos para mantenerme motivado cuando me siento frustrado.

**(Relevant) Relevante:**

□ He documentado mi "POR QUÉ" en detalle.

□ He enumerado los beneficios que veré una vez que haya alcanzado mi objetivo.

□ Mi objetivo encaja con mis planes futuros.

□ ¿Ahora es el momento adecuado para iniciar este objetivo?

□ Tengo planes para mantenerme motivado cuando me siento frustrado.

**(Timely) Con base en el tiempo:**

□ Me he fijado una fecha límite para alcanzar mi objetivo.

□ Mi objetivo es alcanzable para la fecha límite, si me mantengo enfocado y motivado.

□ Mi objetivo es factible incluso con los otros compromisos que tengo actualmente.

□ Tengo un plan para superar cualquier obstáculo que se interponga en mi camino.

□ Tengo mis hitos en su lugar.