



Guía para la definición de metas **SMART:**

ESPECÍFICAS, **M**EDIBLES, **A**LCANZABLES, **R**REALISTAS, A **T**IEMPO



ESPECÍFICA

Esta parte de tu meta se presenta habitualmente como una tarea, empleando un verbo que implique una acción; por ejemplo, leer o escribir.



MEDIBLE

Aquí se debe indicar una cantidad (por ejemplo, seis horas por semana), la cual sea útil para medir el progreso alcanzado.





ALCANZABLE Y REALISTA

Las metas deben definirse con base en los recursos con los que se cuenta y establecerse en un nivel de dificultad apropiado, es decir, que representen un reto y no una contrariedad; por ejemplo, si Sergio lleva tres años estudiando portugués en la preparatoria, una meta alcanzable y realista sería leer un compendio de textos en portugués en el primer semestre de la universidad.



A TIEMPO

Tu meta debe tener una delimitación temporal clara; por ejemplo, se cumplirá al final del semestre o se concretará en seis semanas.

