

# Guía breve para redactar objetivos SMART



(*Specific... Measurable... Achievable... Realistic... Time-Bound*)  
Específico... Medible ... Alcanzable ... Realista ... Limitado en tiempo



## Específico:

por lo general, **este componente se expresa como una asignación**, usando un verbo de acción, como “leer”, “ahorrar” o “escribir”. No se utilizan verbos como “comprender”, “reflexionar” o “pensar” y que no estén relacionados con una acción.



## Medible:

esta parte de tu meta incluye una medida de la acción que puede ser en **cantidad de acciones realizadas o tiempo**; por ejemplo “6 horas por semana”, y podrás utilizarlo para medir el progreso.





## Alcanzable y Realista:

las metas deben ser posibles de lograr considerando tus recursos (**alcanzable**), y deben establecerse en el nivel correcto de dificultad, uno que sea desafiante pero no abrumador (**realista**). Por ejemplo, si Juan ha estudiado por 3 años una lengua extranjera, es una meta alcanzable y realista que pueda leer una novela en esa lengua en un periodo corto de tiempo.



## Limitado en tiempo:

El objetivo **debe tener una medida de tiempo** relacionada con el término en el que se va a lograr. Por ejemplo: "al final del semestre" o "en seis semanas".

## Ejemplos de objetivos SMART

- Tomar tres decisiones relevantes en mi vida académica utilizando los procesos de pensamiento crítico en los próximos seis meses.
- Leer al menos cinco artículos al mes acerca de cómo mejorar continuamente mis habilidades de pensamiento crítico, en el próximo mes.
- Aplicar el proceso de pensamiento crítico en todos los proyectos de la asignatura de Ética Profesional a lo largo del semestre actual.

