



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



ESPECÍFICAS, MEDIBLES, ALCANZABLES, REALISTAS, A TIEMPO

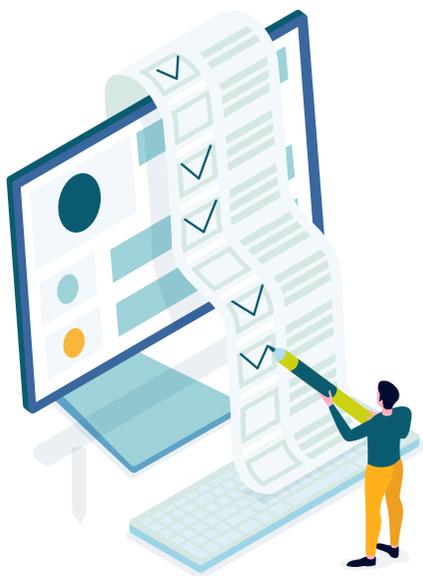
ESPECÍFICA

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

MEDIBLE

Aquí se debe indicar una cantidad (por ejemplo, una hora todos los días laborales a lo largo de cuatro semanas), 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, Sergio forma parte del equipo de ventas de una empresa; una meta alcanzable y realista sería aumentar sus ventas mensuales 10% durante todo el año.



A TIEMPO

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

