

Objetivos SMART

Utilice el formato SMART (acrónimo en inglés formado por Specific [específico], Measurable [medible], Actionable [alcanzable], Relevant [relevante] y Time bound [con límite de tiempo]) cuando establezca objetivos para garantizar el éxito. Establecer unos objetivos SMART implica pensar en lo que le ayudará a lograr el objetivo con éxito. Trabaje en un objetivo que desee lograr con esta hoja de trabajo de objetivos SMART.

Objetivo: _____

S pecific (Específico)

Su objetivo debe ser lo más específico posible. Por ejemplo, un objetivo simple de "Estar saludable" se puede interpretar de muchas maneras diferentes. Sin embargo, un objetivo de "Quiero mejorar mi salud a través de hábitos alimenticios saludables y comiendo más porciones de frutas y verduras todos los días" es específico.

Haga que el objetivo sea específico: _____

M easurable (Medible)

Su objetivo debe ser medible. Suponga que su objetivo es mejorar la salud a través de hábitos alimenticios saludables comiendo más frutas y verduras todos los días. En este caso, su progreso se puede medir asignando cantidades específicas de frutas y verduras al día. Agregar una medida tangible a su objetivo le ayudará a reconocer si logró o no su objetivo.

Medida tangible para su objetivo: _____

A ctionable (Alcanzable)

Alcanzable significa que su objetivo es apropiado y posible de lograr. Supone un desafío en el buen sentido. Piense en cómo se asegurará de conseguir el objetivo: ¿qué medidas de acción son necesarias? Enumere algunas medidas de acción que puede tomar para lograr su objetivo.

R elevant (Relevante)

Su objetivo debe ser relevante para el objetivo general de mejorar la salud. Asegúrese de que los objetivos a corto plazo estén alineados con los objetivos a largo plazo y con los objetivos que desea lograr.

Objetivo a corto plazo: _____

Objetivo a largo plazo: _____

Objetivos que desea alcanzar: _____

T ime Bound (Con límite de tiempo)

Vincule el objetivo a un cronograma alcanzable. Al desarrollar un cronograma alcanzable, puede realizar un seguimiento de su progreso y, al mismo tiempo, mantenerse motivado. Al llegar a la fecha límite de su objetivo, puede volver a evaluar el objetivo para determinar cómo cambiará para continuar progresando. Por ejemplo, "Comeré 2 porciones de verduras y 2 porciones de fruta al día durante las próximas 3 semanas".

Cronología del objetivo: _____