

Hoja de Establecimiento de Metas SMART / SMARTER

Esta hoja práctica te ayudará a diseñar, evaluar y revisar tus metas siguiendo el modelo SMART / SMARTER. Completa cada apartado con la mayor claridad posible y utiliza el espacio para reflexionar sobre tus avances.

1. Definición de la meta principal

Escribe tu meta general de forma clara y concreta:

S (Específico): ¿Qué quiero lograr exactamente?	
M (Medible): ¿Cómo sabré que lo logré? Define métricas.	
A (Alcanzable): ¿Es realista según mis recursos y capacidades?	
R (Relevante): ¿Cómo se conecta con mis valores o metas globales?	
T (Temporal): ¿Cuál es la fecha límite o el plazo de logro?	
E (Evaluado): ¿Cómo voy a medir y dar seguimiento a mi progreso?	
R (Revisado): ¿Qué ajustes haré y qué aprendizajes obtuve?	

2. Plan de acción

Enumera las acciones concretas que necesitas realizar para cumplir tu meta:

Acción	Responsable	Recursos necesarios	Fecha límite	Estado / Notas

3. Seguimiento y Reflexiones

Usa este espacio para anotar observaciones, aprendizajes y ajustes realizados durante el proceso:

Checklist de Autoevaluación SMART / SMARTER

- ¿La meta está claramente definida y es específica?
- ¿Existen indicadores claros para medir el progreso?
- ¿El objetivo es realista y alcanzable con los recursos disponibles?
- ¿La meta está alineada con mis prioridades y valores?
- ¿Hay una fecha límite o plazo claramente definido?
- ¿Tengo mecanismos para evaluar periódicamente mi progreso?
- ¿He revisado y aprendido del proceso para futuras metas?

Firma / Compromiso personal: _____