**Diseño de metas**

|  |  |
| --- | --- |
| **Características SMART** | *Llena estos espacios con tus respuestas* |
| **Específico** |
| ¿Qué quieres lograr?¿En qué tiempo lo lograrás?¿Ante que dificultades y retos te enfrentarás?¿Cuáles de tus fortalezas te ayudarán a conseguir tu meta? |  |
| **Medible** |
| ¿Cómo medirás el alcance de tu meta? (al día, semanal, mensual o anual).¿Quién te puede ayudar a verificar el alcance? |  |
| **Alcanzable y real** |
| ¿Con cuáles capacidades y habilidades cuentas para alcanzar tu meta?Si no cuentas con las capacidades necesarias, ¿cómo y dónde puedes desarrollarlas? |  |
| **Relevante** |
| ¿Estás considerando tus capacidades y debilidades para el logro de tu meta?¿Tu meta es congruente con lo que te da significado, la cantidad de tiempo y las actividades que necesitas realizar para alcanzarla? |  |
| **Tiempo** |
| Ni tan corto que no puedas alcanzar la meta en ese plazo, ni tan largo, que te olvides de ella. |  |

**Ahora tu meta desglósala en objetivos concretos semanalmente, y apóyate de este esquema semanal.**

**Seguimiento semanal**

1. ¿Qué actividades tenía planeadas para esta semana?

|  |  |
| --- | --- |
| Cumplí: | No cumplí: |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Qué me funcionó? | ¿Qué no me funcionó? |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Qué requiero hacer? | ¿Qué necesito dejar de hacer? |
|  |  |

1. ¿Qué agradezco?

Lecciones aprendidas… (¿Qué aprendí en esta semana acerca de mí?)

**Avance semanal**

Del \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (día) al \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (día):

****