### **Logo  Description automatically generated**

### **Ejercicio 6: Fijación de metas**

Mi meta:

**¿Mi meta es SMART?**

**S**pecific [Específica]:

Qué:

Quién más está involucrado:

Cuándo:

Dónde:

Cómo:

Por qué:

**A**chievable [Alcanzable]:

¿Qué habilidades o recursos tengo para alcanzar esta meta?

¿Qué habilidades o recursos necesito para completar esta meta?

¿Cómo los puedo obtener?

**R**elevant [Relevante]: ¿Esta meta vale la pena? ¿Satisfará mis necesidades? ¿Encaja en mis planes inmediatos y a largo plazo?

**M**easurable [Mensurable]:

Mi objetivo:

¿Cómo sabré cuando haya alcanzado mi meta?

Otras notas para mí:

**T**ime-bound [Ligada al tiempo]: ¿Para cuándo quiero alcanzar esta meta?

Mes: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Día: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Año: 20\_\_\_