

META:

S	Específico	¿Qué quiero cumplir? ¿Por qué quiero cumplir esto? ¿Cuáles son los requisitos? ¿Cuáles son las restricciones?	
M	Medible y Calculable	¿Cómo mediré el progreso? ¿Cómo saber cuando la meta sea cumplida?	
A	Alcanzable y Con Palabras de Acción	¿Cómo se puede lograr la meta? ¿Cuáles son los pasos lógicos que debo tomar?	
R	Realista y Relevante	¿Vale la pena esta meta? ¿Es este el momento adecuado? ¿Tengo los recursos necesarios para cumplir esta meta? ¿Esta meta va en línea con mis objetivos a largo plazo?	
T	Tiempo-Limitado	¿Cuánto tiempo tardara en cumplir esta meta? ¿Cuándo se debe cumplir esta meta? ¿Cuándo voy a trabajar en esta meta?	