



# Centro de Entrenamiento e Información

## SMART GOAL WORKSHEET

META:				
<b>S</b>	Específico	¿Qué quiero cumplir? ¿Por qué quiero cumplir esto? ¿Cuáles son los requisitos? ¿Cuáles son las restricciones?		
<b>M</b>	Medible y Calculable	¿Cómo mediré el progreso? ¿Cómo saber cuando la meta sea cumplida?		
<b>A</b>	Alcanzable y Con Palabras de Acción	¿Cómo se puede lograr la meta? ¿Cuáles son los pasos lógicos que debo tomar?		
<b>R</b>	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?		
<b>T</b>	Tiempo-Limitado	¿Cuánto tiempo tardara en cumplir esta meta? ¿Cuándo se debe cumplir esta meta? ¿Cuándo voy a trabajar en esta meta?		

El contenido de este recurso se desarrollaron bajo una subvención del Departamento de Educación, # H328M200055 estadounidense. Sin embargo, estos contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación de Estados Unidos, y usted no debe asumir respaldo por parte del Gobierno Federal.



559-229-2000 • 4440 N First St., Fresno, CA 93726 • [www.epuchildren.org](http://www.epuchildren.org) • 844-445-0305