

# Tu Meta

Estos elementos te ayudarán a establecer una meta y a realizar un plan de acción



## MEDIBLE

¿Cómo vas a medir tu progreso?



## E SPECÍFICA

¿Qué quieres lograr?



## TEMPORAL

¿Cuándo quieres lograrlo?



## ALCANZABLE

¿Es posible alcanzar esa meta en el tiempo indicado?



## SIGNIFICATIVA

¿Por qué es importante para tí lograrlo?

En

voy a

(tiempo)

(qué quieres lograr)

Quiero lograrla porque

(cuál es tu motivación)

Es una meta realista y puedo medirla con

(cómo vas a medir tu progreso)

Nombre y firma

Fecha