

Registro de Plan de Acción y Metas SMART

Las metas SMART deben ser:

eSpecíficas: tiene que detallar con claridad qué hará, dónde lo hará y cómo va a cumplir la meta.

Meditables: defina claramente cómo sabrá cuándo ha llegado a la meta.

Alcanzables: un objetivo que sea realista y que pueda alcanzar (debe ser un reto que requiera esfuerzo, pero no tan difícil que sea imposible de alcanzar).

Relevante: que vaya de acuerdo a su meta general.

Tiempo: deben ser claras en cuando hará la tarea y por cuanto tiempo cuanto.

Ejemplo: *En las próximas dos semanas Voy a caminar por mi vecindario, después de la cena, por 20 minutos, 3 veces a la semana.*

Comida - Meta SMART:

Actividad Física - Meta SMART:

Cuidado Personal y Manejo del Estrés - Meta Smart:

Acciones que planeo tomar entre hoy y la próxima sesión:

Fecha: _____