

Cuaderno de Metas de Bienestar SMART

Convierte un deseo en un plan realizable

Las metas le dan dirección a tu camino de bienestar — pero las metas vagas rara vez se cumplen. El marco SMART convierte un deseo como «quiero ser más saludable» en un plan claro y realizable.

El Marco SMART

- **Específica** — Define exactamente qué harás.
- **Medible** — Decide cómo sabrás que está funcionando.
- **Alcanzable** — Elige algo realista para tu vida en este momento.
- **Relevante** — Conéctala con lo que realmente te importa.
- **Con tiempo definido** — Establece una fecha o plazo para revisarla.

Áreas Comunes de Metas de Bienestar

- Movimiento y actividad física
- Nutrición e hidratación
- Sueño y descanso
- Estrés y salud emocional
- Conexión social

De Vaga a SMART

Meta Vaga	Versión SMART
Quiero ser más saludable.	Caminaré 15 minutos después de cenar, 4 días a la semana, durante el próximo mes.
Quiero dormir mejor.	Apagaré las pantallas antes de las 9:30 p.m. en días de semana y lo registraré durante 2 semanas.

Consejos para dar Seguimiento a tu Progreso

- Usa un rastreador o calendario sencillo — el progreso visual motiva.
- Celebra los pequeños logros en el camino, no solo el resultado final.
- Espera tropiezos. Ajusta el plan, no lo abandones.

- Revisa tus metas con tu coach con regularidad.

CONSEJO DE TU COACH

Una meta que realmente cumplirás vale más que una meta perfecta que abandonarás.

ESCRIBE TU PROPIA META SMART**Meta #1**

Componente	Tu Respuesta
E – Específica	
M – Medible	
A – Alcanzable	
R – Relevante	
T – Con tiempo definido	

Meta #2

Componente	Tu Respuesta
E – Específica	
M – Medible	
A – Alcanzable	
R – Relevante	
T – Con tiempo definido	