

METAS+

A continuación las características de un objetivo bien formulado según el modelo **METAS+**. Te recomiendo hacer las preguntas en orden numérico.

2

El objetivo debe ser *Medible*.

- ¿Cómo vas a medir tu progreso?
- ¿Cómo vas a saber que lograste lo que te propones?
- ¿Cómo sabrás que vas camino hacia tu objetivo?
- ¿Con qué frecuencia vas a medir tu progreso?

1

El objetivo debe ser *Específico*.

- ¿Qué exactamente quieres lograr?
- ¿Cómo podrías describirlo con mayor precisión?
- ¿Dónde lo deseas alcanzar?
- ¿Con quién o quiénes lo vas a lograr?
- ¿Qué estarás haciendo cuando lo logres?
- ¿Cómo vas a lograr hacer eso que deseas hacer?
- ¿Qué verás?
- ¿Qué escucharás?
- ¿Qué sentirás?

El objetivo debe tener un plazo de *Tiempo*.

- ¿Cuándo quieres alcanzarlo?
- ¿Cuánto tiempo necesitarás para alcanzarlo?

METAS+

3

El objetivo debe ser *Alcanzable*.

Organiza tu recursos.

- ¿De qué recursos dispones para alcanzarlo?
- ¿Qué recursos vas a necesitar?
- ¿Dónde encontrarás los recursos que necesitas?
- ¿Qué importancia tienen esos recursos para alcanzarlo?

El objetivo debe estar razonablemente bajo tu control.

- ¿Qué tanto está bajo tu control?
- ¿Hasta qué punto controlas el logro de este objetivo?
- Si no está bajo tu control, ¿qué tendrías que lograr que sí esté bajo tu control?
- Si depende otro, ¿Cómo puedes lograr para influenciar a esa persona?

5

El objetivo debe ser *Significativo*.

- ¿Por qué es importante lograrlo?

4

El objetivo debe ser *Positivo (+)*.

Debe ser expresado en términos positivos.

- Debe expresar lo que se quiere lograr, no lo que se desea evitar o no se quiere.

El objetivo debe ser ecológico.

- ¿Qué consecuencias (positivas o negativas) tiene lograrlo?
- ¿Cómo afecta tu balance de vida alcanzarlo?
- ¿A quiénes puede afectar la consecución de este objetivo?
- ¿Cuáles serían las consecuencias para esas personas?
- ¿Bajo qué circunstancias no estarías dispuesto/a a alcanzarlo?