¿QUE ÉS M.A.R.T.E?

M MEDIBLE
¿CUÁNTO?

Ha de tener alguna medida de control para determinar si esta alcanzado

Utiliza un calendario o un bloc de notas para apuntar lo conseguido

Establecer METAS es importante para conseguir tus objetivos de cambio
Define claramente lo que quieres logra, cómo crees que puedes lograrlo y que necesitas para tener éxito



A ALCANZABLE
¿CÓMO?

Elige un objetivo que esté a tu alcance

Debe ser realista, de lo contrario corres el riesgo de frustrarte

R REALISTA
¿CON QUÉ?

Asegúrate que los objetivos que eliges encajan en tu vida

Considera tu situación personal, familiar o cualquier problema que dificulte el objetivo

T TEMPORAL
¿CUANDO?

Asegúrate que los objetivos que eliges encajan en tu vida

Ayuda a evitar caer en la relajación y dejar el objetivo alargarse en el tiempo

E ESPECÍFICO
¿QUÉ?

El objetivo debe ser lo más concreto posible.

Cualquier persona que sepa de tu objetivo, debe saber exactamente que pretendes y cómo

¿Cuál es tu objetivo M.A.R.T.E?

LIVEWORKSHEETS