

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS SMART

En Clínica del Éxito creemos que cada objetivo es una oportunidad de transformación. Definir tus metas de manera clara y estructurada te permitirá avanzar con conciencia en tu proceso de sanación, liberación y crecimiento personal. Utiliza esta plantilla para escribir tus objetivos SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Realista y en Tiempo determinado) de forma alineada a tu bienestar integral.

Vas a escribir 3 objetivos SMART en total, y cada objetivo debes desarrollarlo en distintas áreas de tu vida, ejemplo: familiar, laboral, social, financiero, salud, etc. en un tiempo de corto, mediano y largo plazo.



PROGRAMA:

EL MÉTODO LIRA

OBJETIVOS “SMART”

¿Qué son los objetivos SMART? ¿Para qué sirven? ¿Cómo funcionan?



Ejemplo de cómo desarrollar tu objetivo SMART:

Área de tu vida: Bienestar y salud
Objetivo genérico: Bajar de peso
Específico: Bajar de peso con ejercicio y dieta.
Medible: Bajar 4 kg.
Alcanzable: Bajar de peso moderadamente
Realista: Para mejorar mi salud.
Tiempo: Al 30 de noviembre del 2025.



A continuación, con el ejemplo anterior, desarrolla tus objetivos SMART de corto, mediano y largo plazo.

OBJETIVO 1 Corto plazo (3 meses)	OBJETIVO 2 Mediano plazo (6 meses)	OBJETIVO 3 Largo plazo (12 meses)
Área de tu vida: 	Área de tu vida: 	Área de tu vida:
S - Específico Describe con claridad qué quieres lograr. Sé concreto, usa verbos de acción y evita generalidades.		
M - Medible Define cómo sabrás que has alcanzado el objetivo. ¿Qué indicadores o resultados podrás medir?		
A - Alcanzable Asegúrate de que el objetivo es realista según tus recursos y contexto. ¿Es posible cumplirlo?		
R - Realista Confirma que este objetivo está alineado con tu proceso de sanación, crecimiento o liberación.		
T - Tiempo determinado Establece un plazo definido. ¿En cuánto tiempo esperas lograrlo?		





Ejemplo de cómo desarrollar tu objetivo SMART final:

Declaración/Manifestación:

Agradezco al universo porque bajé 4 kg de peso, haciendo ejercicios 4 veces por semana y reduciendo el consumo de azúcar a la mitad, al 15 de octubre del 2025. Gracias, gracias, gracias. Hecho está, hecho está, hecho está.

Objetivo SMART Final

- Redacta tu objetivo SMART a corto plazo (3 meses) en una sola frase, uniendo los cinco elementos anteriores. Redactalo en presente como si ya lo hubieras logrado. Utiliza el ejemplo anterior como referencia.

Agradezco al universo por

- Redacta tu objetivo SMART a mediano plazo (6 meses) en una sola frase, uniendo los cinco elementos anteriores. Redactalo en presente como si ya lo hubieras logrado. Utiliza el ejemplo anterior como referencia.

Agradezco al universo por

- Redacta tu objetivo SMART a largo plazo (12 meses) en una sola frase, uniendo los cinco elementos anteriores. Redactalo en presente como si ya lo hubieras logrado. Utiliza el ejemplo anterior como referencia.

Agradezco al universo por

