Diez áreas de vida, una ficha y frases originales

Fecha: 2026-10-25

Los valores describen lo importante; una prioridad decide la atención del periodo; una meta nombra un resultado. Las diez áreas son un menú, no una clasificación de deberes. Elige dos, explica por qué ahora y qué recibirá menos tiempo. Respeta responsabilidades y consentimiento. Fija una fecha real de revisión.

Campos: área, situación actual, importancia, cambio deseado, tiempo/ayuda, lo que aplazo, primera acción y revisión. Por ejemplo, este mes prioriza estudio y familia: un bloque de práctica y una visita acordada, aplazando un proyecto opcional.

Frases editoriales originales, sin atribución a personas famosas: «Una meta importante merece una decisión real en mi semana». «Un sistema es aquello a lo que regreso; una meta es lo que compruebo». «El tiempo familiar y laboral necesita un acuerdo, no solo una casilla vacía». «Un resultado comprobado sirve más que una promesa impresionante». «Planifico tiempo para dar un lugar de inicio a una acción importante».

Completa los espacios en blanco con tus propios ejemplos.

Área	Pregunta antes de elegir	Mi versión
Estudio	¿Qué necesito o quiero entender?	
Trabajo	¿De qué resultado útil respondo?	
Familia	¿Qué hemos acordado realmente?	
Relaciones	¿Qué conversación o actividad compartida importa?	
Descanso	¿Qué tiempo quedará sin compromisos extra?	
Cuidados cotidianos	¿Qué responsabilidades normales necesitan espacio?	
Organización económica	¿Qué registro o presupuesto acordado necesita atención?	
Creatividad	¿Qué pequeño producto quisiera crear?	
Comunidad	¿Qué contribución puedo prometer de verdad?	
Curiosidad	¿Qué explorar sin cuota de rendimiento?	

Fuentes

- CDC - SMART Framework
- NYU - SMART Goals and variants
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
