Hoja de trabajo · Student Wyckoff · Mi día

Las cinco comprobaciones SMART en una ficha para rellenar

Publicado: 2026-10-25

Al hablar de autorregulación, SMART convierte una intención en una acción observable y un momento de revisión acordado. No es una prueba psicológica, un diagnóstico ni una explicación de todas las causas de la conducta. Comprueba que la meta importe a la propia persona. El ejemplo original completo es resolver cinco problemas de porcentajes sin ayuda antes del viernes. Rellena tu columna y reduce el alcance si faltan tiempo o bases.

Nombre / proyecto: _____

Completa las filas vacías con tus propios ejemplos.

Componente	Pregunta de control	Ejemplo rellenado	Mi versión
S - específico	¿Qué haré?	Resolver problemas de porcentajes	
M - medible	¿Cómo lo comprobaré?	Cinco soluciones autónomas comparadas con un modelo	
A - alcanzable	¿Qué recursos tengo?	Tres sesiones, un ejemplo claro y ayuda con una pregunta	
R - pertinente	¿Por qué importa?	Resolver este tipo de problema sin ayuda	
T - con plazo	¿Cuándo revisaré?	El viernes tras la última sesión	

Fuentes

- CDC - SMART Framework
  https://www.cdc.gov/youth-advisory-councils/action-plans/smart-framework.html
- NYU - SMART Goals and variants
  https://wp.nyu.edu/coaching/tools/smart-goals/
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
  https://rise.mmu.ac.uk/wp-content/uploads/SMARTERGoalsettinginfo.pdf