



# Guía para la definición de metas **EMARC:**

**E**specíficas, **M**edibles, **A**lcanzables, **R**ealistas, **C**on límite de tiempo



## Específica

Esta parte de tu meta se presenta habitualmente como una tarea, empleando un verbo que implique una acción; por ejemplo, leer o escribir.



## Medible

Aquí se debe indicar una cantidad (por ejemplo, seis horas por semana), la cual sea útil para medir el progreso alcanzado.





## Alcanzable y Realista

Las metas deben atenderse con base en los recursos con los que se cuenta y establecidas en un nivel de dificultad apropiado, es decir, que representen un reto y no una contrariedad; por ejemplo, si Sergio lleva tres años estudiando portugués en la preparatoria, una meta alcanzable y realista sería leer un compendio de textos en portugués en el primer semestre de la universidad.



## Con límite de tiempo

Tu meta debe tener una delimitación clara; por ejemplo, se cumplirá al final del semestre o se concretará en seis semanas.

