

22 ejemplos reales de objetivos SMART

22 ejemplos reales de **objetivos SMART** son:

Objetivos SMART personales:

1. Caminar 8.000 pasos diarios durante los próximos 30 días.
2. Ahorrar 1.500 euros en seis meses reservando 250 euros al mes.
3. Leer un libro al mes durante los próximos seis meses.
4. Dormir al menos 7 horas diarias durante las próximas cuatro semanas.
5. Realizar ejercicio físico 30 minutos, cuatro veces por semana, durante tres meses.
6. Limitar el uso del móvil a menos de dos horas diarias durante cuatro semanas.
7. Beber dos litros de agua al día durante el próximo mes.

Objetivos SMART académicos:

8. Estudiar dos horas diarias de lunes a viernes durante ocho semanas para preparar los exámenes finales.
9. Entregar todos los trabajos del semestre al menos dos días antes de la fecha límite.
10. Leer y resumir un tema por semana durante el próximo trimestre.
11. Asistir al 90 % de las clases durante el semestre académico.
12. Preparar y realizar dos simulacros de examen antes del 15 de junio.
13. Estudiar vocabulario nuevo de un idioma 15 minutos diarios durante dos meses.

Objetivos SMART laborales:

14. Reducir el tiempo medio de respuesta a correos a menos de 24 horas durante el próximo trimestre.
15. Entregar el informe mensual antes del día 25 durante los próximos seis meses.
16. Aumentar las ventas mensuales en un 10 % en el próximo trimestre.
17. Completar una formación profesional de 20 horas antes del 31 de marzo.
18. Asistir y participar activamente en al menos una reunión semanal durante dos meses.

Objetivos SMART de desarrollo personal y hábitos:

19. Aprender 10 palabras nuevas de un idioma cada semana durante seis meses.
20. Practicar una habilidad nueva 20 minutos diarios durante seis semanas.
21. Realizar una revisión semanal de objetivos todos los viernes durante tres meses.
22. Mantener una rutina de estiramientos diarios durante 15 minutos por un mes.