

NI	Objetivo SMART	Especifico (S)	Medible (M)	Alcanzable (A)	Relevante (R)	Tiempo (T)
1	Fortalecer relaciones cercanas (Love)	Organizar y sostener encuentros mensuales significativos con 3 personas cercanas	1 encuentro profundo por persona al mes; registro de temas y seguimiento	Se usó agenda y reservar tiempo	Refuerza mi fortaleza para mantener vínculos y apoyo mutuo	6 meses
2	Aplicar a apreciación de la excelencia en proyectos	Incorporar criterios de calidad y estética en 2 proyectos personales/laborales	2 proyectos con checklist de excelencia y feedback de 2 personas	Se aplicó a trabajos actuales	Potencia reconocimiento de la excelencia y mejora resultados	4 meses
3	Promover equidad en equipos (Fairness)	Establecer y aplicar normas claras para asignación de tareas en mi equipo	Documento de normas + 100% de asignaciones según criterios por 2 ciclos	Se coordinó con líderes y equipo	Utiliza mi valor de justicia para mejorar clima y eficacia	3 meses
4	Practicar comunicación sincera (Honesty)	Compartir retroalimentación honesta y constructiva en reuniones	Al menos 1 retroalimentación honesta por reunión semanal; registro de 8 reuniones	Se usó técnicas de feedback y scripts breves	Refuerza autenticidad y confianza en relaciones laborales	2 meses
5	Tomar decisiones prudentes (Prudence)	Implementar un protocolo de evaluación de riesgos antes de decisiones clave	Usar checklist de riesgo en 100% de decisiones relevantes (DS)	Se adaptó formato simple a mi ritmo	Reduce errores y alinea acciones con mis valores	3 meses
6	Incrementar actos de bondad práctica (Kindness)	Realizar acciones proactivas de apoyo a colegas o comunidad	2 acciones concretas por semana registradas	Se integró en mi rutina semanal	Potencia empatía y redes de apoyo	3 meses
7	Desarrollar esperanza dirigida a metas (Hope)	Definir 3 metas a medio plazo y plan de pasos para cada una	Progreso semanal medido (mín. 1 avance/semana por meta)	Se dividió en tareas pequeñas	Canaliza optimismo hacia resultados concretos	6 meses
8	Mejorar juicio y toma de perspectiva (Judgment)	Practicar análisis de decisiones con 3 enfoques distintos antes de decidir	Registrar 10 decisiones con análisis comparativo y lecciones aprendidas	Se dedicó 20-30 min por decisión importante	Fortalece pensamiento crítico y flexibilidad mental	4 meses