

Nombre:

Fecha:

S

ESPECÍFICO (DESCRIBA SU OBJETIVO)

M

MEDIBLE (¿CÓMO PUEDE REGISTRAR SU PROGRESO?)

A

ALCANZABLE (¿ES POSIBLE? ¿CÓMO?)

R

RELEVANTE (¿EL OBJETIVO VA DE ACUERDO CON EL OBJETIVO MÁS GENERAL?)

T

TIEMPO DEFINIDO (¿CUÁL ES EL PLAZO?)