

Hoja de trabajo de los objetivos SMART para EOFA

Define tu objetivo utilizando la metodología SMART

S (específicos)

M (medibles)

A (alcanzables)

R (relevantes)

T (temporales)


Sé específico y evita utilizar frases generales como "Me/nos gustaría..." Si eres demasiado ambiguo, ¿cómo sabrás cuándo alcanzas tu objetivo?

Utiliza una palabra de acción para describir lo que quieres conseguir: así te aseguras de que tu objetivo es medible. Ejemplos de palabras de acción son:


Identificar, desarrollar, planificar, diseñar, comparar, describir, evaluar, explicar, demostrar y crear.

Ahora puedes pensar en lo que esperas conseguir al final de este curso de EOFA.


Específico – Define de forma clara y concreta, no de modo general.




Medible – Utiliza criterios para medir los avances que vas consiguiendo.



Alcanzable - Dividir el objetivo en pasos básicos para ir lográndolo.



Relevante y realista – El objetivo debe ser importante para ti. Analiza si posees los recursos que necesitas para conseguirlo.



Temporizado – Marcar una fecha de comienzo y de fin para su consecución.

