

## Evaluar objetivos con el PEMARTE

*“Utilizar esta guía para evaluar un objetivo bajo el acrónimo PEMARTE (Positivo y Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, Tiempo, Ecológico.)”*

Específicamente, ¿Cuál será tu objetivo?

**PE** Objetivo \_\_\_\_\_ (Específico y en Positivo)

**M \*** ¿Cómo sabrás que has logrado tu objetivo?

**A \*** ¿Qué posibilidades hay de que logres este objetivo?

¿Qué depende de ti para lograr este objetivo?

**R \*** ¿Qué te motiva a lograr este objetivo?

**T \*** ¿Qué tiempo podrías establecer para cumplir ese objetivo?

**E \*** ¿Qué beneficio puede tener este objetivo en ti y en otras personas?