



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

El Taller de establecimiento de metas es una sesión estructurada diseñada para ayudar a las personas a establecer metas prácticas y alcanzables que promuevan la autorregulación al proporcionar objetivos claros y métricas de desempeño.

Tiempo: 15 minutos - diario

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Clarificar objetivos personales y profesionales.
- Mejorar la motivación y la concentración estableciendo objetivos claros y medibles.
- Promover la autodisciplina mediante un seguimiento regular del progreso.
- Desarrollar estrategias para superar obstáculos y retrocesos.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Fijar y alcanzar metas es un aspecto fundamental de la autorregulación, ya que requiere un seguimiento constante de las propias acciones y la capacidad de ajustar comportamientos para alinearlos con los objetivos establecidos.

4) MATERIALES DE RECURSOS

- Plantillas para el establecimiento de objetivos y planes de acción.
- Materiales para una presentación sobre técnicas eficaces para fijar objetivos.
- Herramientas para seguir el progreso, como aplicaciones o planificadores físicos.

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

Paso 1: Realizar un taller para presentar los principios de SMART (Específico, Medible, alcanzables, relevantes y con plazos determinados).

Paso 2: Guíe a los participantes a través del proceso de establecer sus propios objetivos SMART.

Paso 3: Discutir y planificar posibles desafíos y estrategias para mantener el rumbo.

Paso 4: Implementar un sistema para controles periódicos y actualizaciones sobre el progreso hacia las metas.



6) QUÉ APRENDER

Los participantes aprenderán cómo establecer objetivos eficaces y desarrollar estrategias prácticas para alcanzarlos, lo cual es crucial para la autorregulación. También adquirirán habilidades para ajustar sus enfoques basándose en la retroalimentación y la autoevaluación continuas.

