

3.14 El taller de establecimiento de metas

1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

El taller de establecimiento de objetivos 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 – diariamente

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Para aclarar objetivos personales y profesionales.
- Mejorar la motivación y la concentración estableciendo objetivos claros y mensurables.
- Fomentar la autodisciplina a través del seguimiento regular del progreso.
- Desarrollar estrategias para superar obstáculos y reveses.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Establecer 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 los comportamientos para alinearlos con los objetivos establecidos.

4) MATERIALES Y RECURSOS

- Plantillas para establecer objetivos y planes de acción.
- Materiales para una presentación sobre técnicas efectivas de establecimiento de objetivos.
- Herramientas para realizar un seguimiento del progreso, como aplicaciones o planificadores físicos.

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

- Paso 1: Realizar un taller para presentar los principios del establecimiento de objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo).
- Paso 2: Guíe a los participantes a través del proceso de establecer tus propios objetivos SMART.
- Paso 3: Analice y planifique los posibles desafíos y estrategias para mantenerse en el camino.
- Paso 4: Implementar un sistema de control regular y actualizaciones sobre el progreso hacia los objetivos.

6) QUÉ APRENDER

Los participantes aprenderán a establecer objetivos efectivos y desarrollar estrategias prácticas para alcanzarlos, lo cual es fundamental para la autorregulación. También adquirirán habilidades para ajustar tus enfoques en función de la retroalimentación y la autoevaluación constantes.