

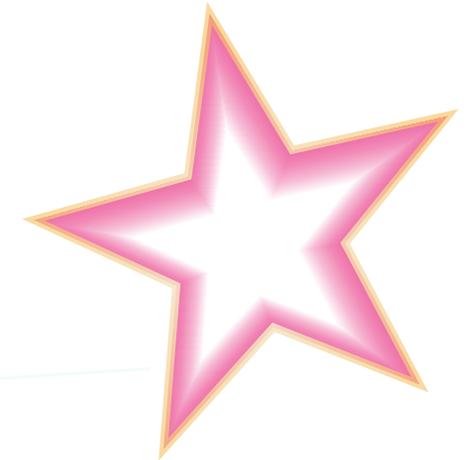


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OPORTUNIDADES DE NEGOCIO Y DESARROLLO DE COMPETENCIAS

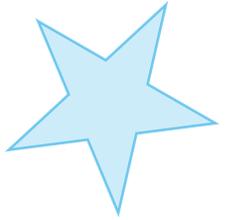
Módulo 1

ESTABLECER OBJETIVOS PERSONALES Y LABORALES

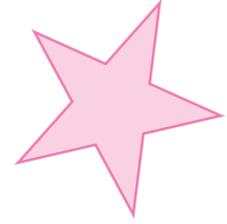


Desarrollado por ALK (República Checa)

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs



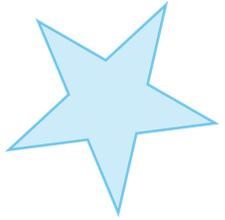
Objetivo



El propósito de este módulo es educar a los bailarines en temas relacionados con establecer objetivos personales y laborales, que desarrollarán su confianza y permitirles maximizar su potencial.



Ver y debatir



Establecer objetivos para el éxito laboral



Al final de este módulo, deberá ser capaz de...

Conocimientos

- Utilizar el enfoque SMART para establecer objetivos personales y laborales que tengan un impacto positivo en su carrera
- Identificar los pasos individuales que son necesarios para alcanzar los objetivos fijados

Habilidades

- Enumerar las nuevas habilidades que pueden funcionar como un objetivo personal o laboral, como una mejor gestión del tiempo, la escucha activa, el sentido de la orientación, nuevos hábitos, la mejora de una habilidad existente, etc.
- Mantener un alto nivel de productividad en el trabajo, hacer un seguimiento y revisar su progreso

Actitudes

- Desarrollar una mentalidad de crecimiento y estar abierto a nuevas oportunidades de crecimiento personal y profesional



Conceptos clave

Objetivos personales

Los objetivos personales suelen fijarse para mejorar el carácter, las habilidades o las capacidades. Pueden estar relacionados con cualquier cosa que quieras conseguir. Implica identificar las áreas en las que quieres mejorar.

Es una buena idea crear un plan con pasos para el desarrollo personal, ya que te sentirás más automotivado y adquirirás una actitud positiva.

Objetivos de trabajo

Los objetivos laborales se refieren a los pasos que debes dar para avanzar en tu carrera. Pueden ser tanto a corto como a largo plazo.

También puedes hablar de la fijación de objetivos laborales con tu jefe o supervisor durante una revisión del rendimiento. De este modo, podrán ayudarte a medir tu desarrollo.





Conceptos clave

Objetivos SMART

SMART es un acrónimo que describe las cualidades de un objetivo correctamente establecido.

Para que sus objetivos sean alcanzables, deben ser:

- **Specific** (Específicos)
- **Measurable** (Mensurables)
- **Achiavable** (Alcanzables)
- **Relevant** (Relevantes)
- **Time bound** (Limitados en el tiempo)

Lograr los objetivos

Alcanzar los objetivos no es fácil, pero tampoco imposible. Sigue estos consejos para lograr tus objetivos:

- Planifica los pasos
- Establece plazos
- Recompénsate a ti mismo
- Encuentra un compañero de objetivos
- Revisa tus progresos





Conceptos clave

Mentalidad de crecimiento

Establecer y alcanzar objetivos personales y laborales es mucho más fácil para las personas con una mentalidad de crecimiento. Tener este tipo de mentalidad significa que crees que puedes crecer y mejorar, y que tus talentos y habilidades pueden desarrollarse mediante el esfuerzo, la buena enseñanza y la persistencia.





**¿Cuáles son ejemplos de
objetivos de desarrollo personal
o laboral?**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Respuestas Posibles

- Mejorar la gestión del tiempo
- Desarrollar la inteligencia emocional
- Escuchar activamente
- Aprender cosas nuevas
- Mejorar la capacidad de hablar
- Conocer nuevas personas
- Alcanzar un papel de liderazgo
- Aumentar los ingresos
- Ser más productivo
- Encontrar nuevos retos





¿Qué preguntas debemos hacernos para asegurarnos de que nuestros objetivos son SMART?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Respuestas Posibles

Específicos

¿Qué quiero hacer realmente? ¿Quién puede ayudarme?
¿Qué recursos puedo utilizar?

Mensurables

Cualquier pregunta que pregunte "¿Cuánto/cuántos...?"

Alcanzables

¿Cómo puedo lograr este objetivo? ¿Es realista? ¿Tengo suficiente tiempo/finanzas?

Relevantes

¿Vale la pena el objetivo? ¿Es el momento adecuado? ¿Es este objetivo adecuado para mí o para mi carrera?

Limitados en el tiempo

¿Cuándo? ¿Qué puedo hacer en seis meses o un año?
¿Cuánto tiempo me llevará alcanzar este objetivo?



Establecimiento de objetivos SMART con Strides

Strides es una aplicación flexible para establecer objetivos que te permite hacer un seguimiento de los buenos y malos hábitos y de los objetivos SMART. Puedes ver todos tus objetivos y hábitos en un tablero, utilizar una plantilla para establecer un objetivo SMART y ver tu progreso en forma de rachas, índices, gráficos de líneas y más.

La aplicación permite a los usuarios establecer recordatorios y participar en rachas de objetivos para maximizar su motivación. Hay cuatro tipos de seguimiento diferentes que se pueden utilizar para cualquier cosa. Es muy intuitivo personalizar cualquiera de ellos según tus necesidades.



Estudio de caso



Establecimiento de objetivos SMART

- ¿Crees que una aplicación móvil puede ser útil para establecer objetivos SMART? ¿Por qué sí o por qué no? Investiga otras aplicaciones en Internet que puedan ayudarte a establecer objetivos.
- Piensa en un objetivo que hayas alcanzado en el pasado. ¿Utilizaste el enfoque SMART? ¿Qué otras estrategias podrían utilizarse?
- Escribe uno de tus objetivos actuales y reflexiona sobre él. ¿Sigues el enfoque SMART? ¿Puedes desarrollarlo más?
- ¿Cómo se ve afectado el establecimiento y la consecución de objetivos personales y laborales por la pandemia del COVID-19? ¿Se te ocurre alguna influencia positiva? Discute.
- ¿En qué medida el establecimiento y la definición de objetivos pueden ayudarte a alcanzarlos? ¿Qué factores clave influyen en la consecución de objetivos?



Ser SMART

SMART y SMARTER

SMART es una herramienta establecida que se utiliza para planificar y alcanzar objetivos.

El acrónimo básico se complementa a menudo con las letras E y R, que representan Evaluado y Revisado.

Posibles inconvenientes

Las diferentes interpretaciones del significado de las letras SMART hacen que se pierda la eficacia y la facilidad de comprensión.

Algunos expertos creen que SMART no funciona para los objetivos a largo plazo, ya que no permite mucha flexibilidad.



Ser SMART

Cómo establecer un objetivo claro

Escribe tu objetivo en detalle. Utiliza el enfoque SMART. También puedes escribir el objetivo como una declaración de misión personal.

Piensa en cómo medir la consecución de este objetivo. ¿Cómo lo harás?

Después de establecer el objetivo y las métricas, reflexiona sobre cómo te hace sentir. ¿Emocionado? ¿Desafiado? Si el objetivo no te hace sentir bien, no tengas miedo de cambiarlo.

Desafíate a ti mismo

¿Tus objetivos son lo suficientemente exigentes para ti? Para tener éxito en la consecución de objetivos, se necesita autodisciplina. Sólo así conseguirás la persistencia necesaria para superar las situaciones problemáticas.

Piensa en cómo recompensarte por tus progresos. Esto te motivará a continuar con tu trabajo.

Sé siempre realista con tus objetivos.

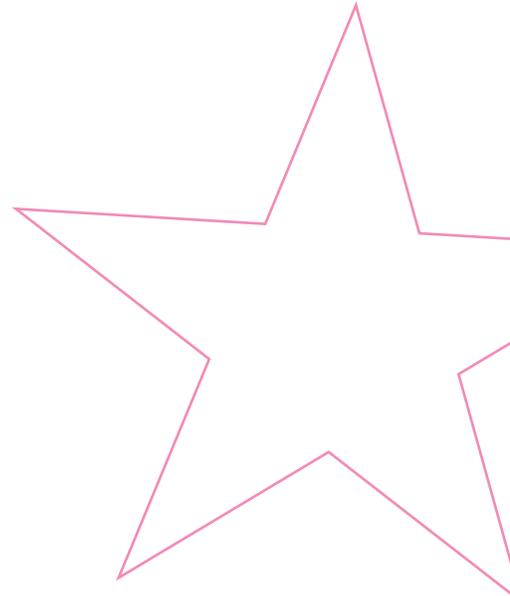


Ser SMART

Utilizar SMART en la vida cotidiana

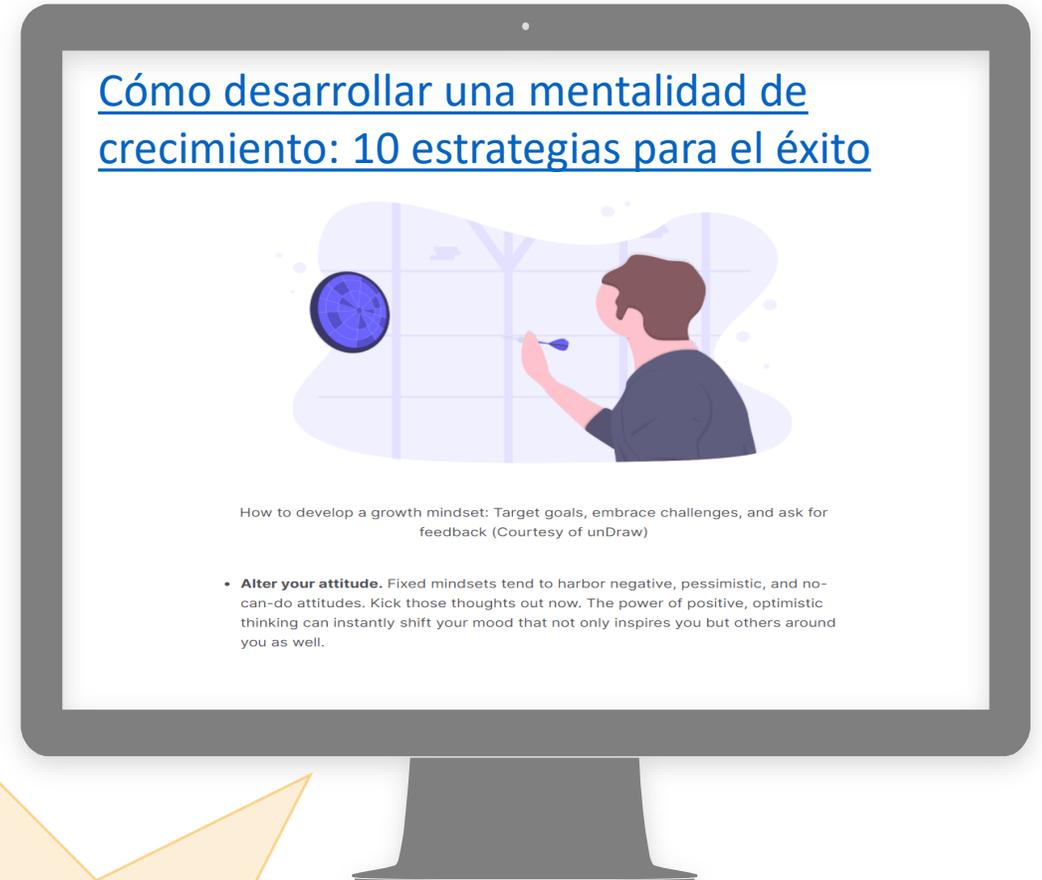
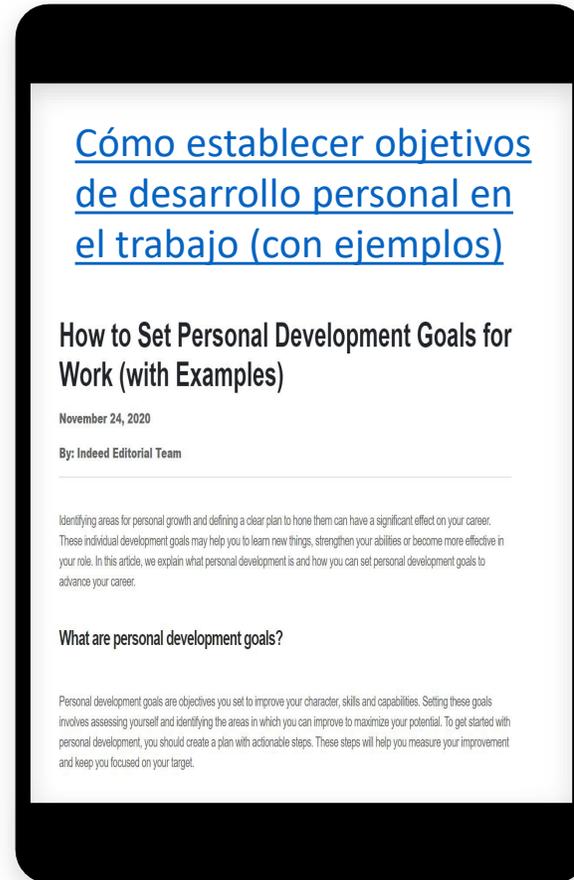
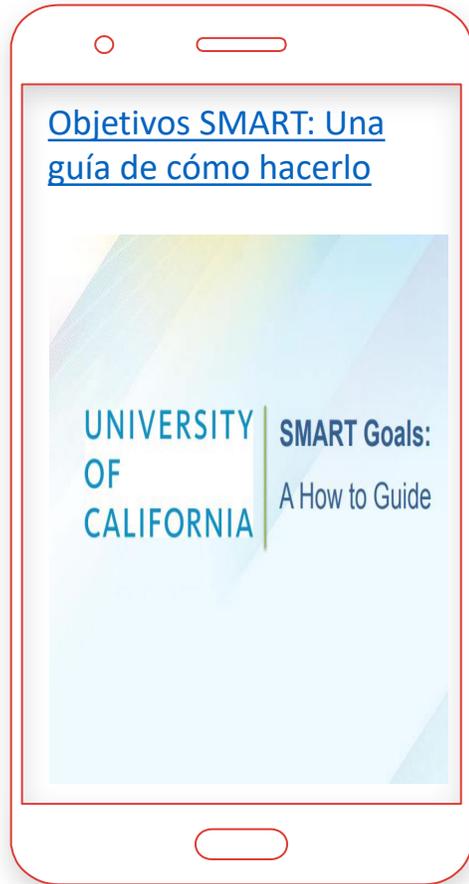
Quizá sueñes con viajar por el mundo, escribir un libro o crear tu propia empresa. Estos complejos sueños pueden ser muy difíciles de alcanzar, quizá por falta de tiempo o dinero.

Al utilizar el enfoque SMART, tendrás que detallar más tus objetivos. Puede que descubras que tus planes son demasiado irreales o poco claros. Intenta cambiar tus sueños según SMART para hacerlos realidad.



Más información

Aprenda más sobre cómo establecer objetivos y alcanzarlos



Plan de acción

Consigue tus objetivos

1 – Establece tus objetivos y plazos

Fija varios objetivos personales o laborales claros para ti y escríbelos. Asegúrate de que los objetivos siguen el enfoque SMART. Escribe un plazo individual para cada uno de los objetivos.

2 – Encuentra un compañero de meta y recompénsate a ti mismo

Alcanzar tus objetivos puede ser más fácil con algo de apoyo. Busca un compañero de objetivos con el que compartas algunas de las metas. Cuando consigas un logro, no dudes en recompensarte.

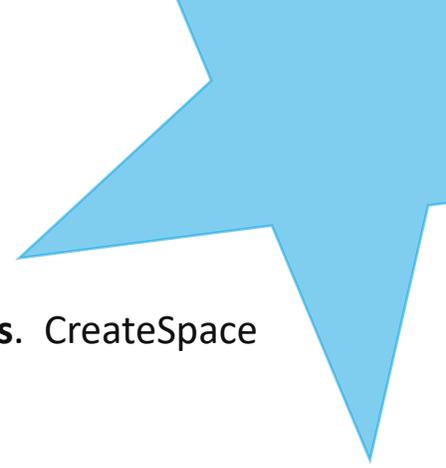
3 – Revisa tu progreso

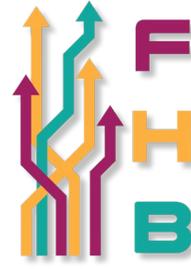
Revisa regularmente tus progresos. Si crees que algunos objetivos son demasiado fáciles de alcanzar, establece objetivos más difíciles. Por otro lado, si algunos te han llevado demasiado tiempo o energía, establece objetivos más pequeños para la próxima vez.



Referencias

- Scott, S.J. (2014). **S.M.A.R.T. Goals Made Simple: 10 Steps to Master Your Personal and Career Goals.** CreateSpace Independent Publishing Platform.
<https://www.amazon.com/S-M-R-T-Goals-Made-Simple/dp/1496154061>
- Ziglar, Z. (2019). **Objetivos: Cómo sacar el máximo partido a tu vida.** Sound Wisdom.
<https://www.amazon.com/Goals-How-Most-Your-Life/dp/1640950907>.
- Medlíková, O. (2021). **El arte de la motivación - Tutoriales y consejos para el trabajo y la vida familiar.** Grada.
<https://www.grada.cz/umeni-motivace-11335/>
- <https://www.stridesapp.com/>





Stardust

Performing Arts Entrepreneurs



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.