

**CURSO**

**HABILIDADES  
BLANDAS PARA EL  
ÉXITO  
PROFESIONAL Y  
PERSONAL**

**Tema: Establecimiento de Metas  
Personales y Profesionales**

## ESTABLECIMIENTO DE METAS PERSONALES Y PROFESIONALES

## RESUMEN DE LA SESIÓN 1

- Conocer nuestras fortalezas y debilidades es fundamental para el desarrollo personal y profesional. Identificar nuestras fortalezas nos permite aprovechar al máximo nuestras capacidades, aumentar nuestra confianza y motivación, y destacarnos en nuestras actividades diarias. Por otro lado, reconocer nuestras debilidades nos ayuda a identificar áreas de mejora, desarrollar estrategias para superarlas y evitar que estas limitaciones afecten negativamente nuestro desempeño. La autoevaluación continua es una herramienta clave para el crecimiento, ya que nos permite adaptarnos y aprender constantemente, mejorando así nuestra efectividad y bienestar general.

## PREGUNTAS DE VERDADERO O FALSO

1. Conocer nuestras fortalezas nos ayuda a aumentar nuestra confianza y motivación.
2. Reconocer nuestras debilidades no tiene impacto en nuestro desarrollo profesional.
3. La autoevaluación continua es una herramienta clave para el crecimiento personal.
4. Es suficiente conocer nuestras fortalezas para tener éxito en nuestras actividades diarias.
5. Identificar nuestras debilidades nos permite desarrollar estrategias para superarlas.

## ¿QUÉ SON LAS METAS SMART?

- **Específicas:** Las metas deben ser claras y precisas.
  - **Ejemplo:** “Quiero mejorar mis habilidades de programación en Python.”
- **Medibles:** Deben poder cuantificarse.

- **Ejemplo:** “Quiero completar 5 proyectos en Python.”
- **Alcanzables:** Deben ser realistas y posibles de lograr.
  - **Ejemplo:** “Quiero aprender Python dedicando 2 horas diarias durante 3 meses.”
- **Relevantes:** Deben ser importantes y alineadas con tus objetivos.
  - **Ejemplo:** “Quiero aprender Python porque es esencial para mi carrera en tecnología.”
- **Temporales:** Deben tener un plazo definido.
  - **Ejemplo:** “Quiero aprender Python en los próximos 3 meses.”

#### METAS A CORTO PLAZO

- Metas que se pueden alcanzar en un periodo breve, generalmente menos de un año.
  - **Ejemplos:**
    - “Quiero mejorar mi promedio en matemáticas este semestre.”
    - “Quiero leer un libro sobre desarrollo personal este mes.”
- **Beneficios:**
  - Proporcionan motivación inmediata.
  - Ayudan a construir hábitos positivos.
  - Facilitan el seguimiento del progreso.

#### METAS A LARGO PLAZO

- Metas que requieren más tiempo para alcanzarse, generalmente más de un año.
  - **Ejemplos:**
    - “Quiero graduarme con honores en mi carrera.”

- “Quiero ahorrar dinero para comprar una casa en cinco años.”
- **Beneficios:**
  - Proporcionan una visión a largo plazo.
  - Ayudan a planificar el futuro.
  - Fomentan la perseverancia y la dedicación.

## ACTIVIDADES

### 1. EJERCICIO META SMART

- Hoy vamos a aprender a establecer metas utilizando el método SMART.
- Este método nos ayuda a crear metas claras y alcanzables que nos guiarán en nuestro desarrollo personal y profesional. Una meta SMART es Específica, Medible, Alcanzable, Relevante y Temporal.
- Cada estudiante deberá redactar:
  - Una meta personal SMART que le gustaría alcanzar
  - Una meta académica/ profesional SMART que le gustaría alcanzar
- Luego formar grupos y discutir para validar en pares si son SMART

### 2. MIRAR EL SIGUIENTE VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=bvhxDFqM8Oo>

### 3. PREGUNTAS A DEBATIR:

- **¿Cuáles son las principales diferencias entre las metas de corto plazo y las metas de largo plazo que se destacan en el video?**
  - Reflexiona sobre cómo cada tipo de meta contribuye al éxito a largo plazo y qué factores hacen que las metas de corto plazo sean fundamentales para lograr los objetivos finales.

- **¿Qué obstáculos personales o externos enfrenta el protagonista al intentar alcanzar sus metas, y cómo crees que logra superarlos a través de la planificación?**
  - Considera las dificultades emocionales, financieras o de tiempo que pueden aparecer y cómo se puede estructurar un plan efectivo para superarlas.
- **¿Qué papel juega la motivación interna en el video para mantener la constancia en el cumplimiento de metas a largo plazo?**
  - Discute cómo mantener la motivación a pesar de los contratiempos y la importancia de ajustarse al plan cuando surgen dificultades.

#### **4. RETO PARA LA SIGUIENTE SESIÓN:**

- Establecer una meta a corto plazo y otra a largo plazo y planificar los pasos para alcanzarla.

**FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:**

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
3. Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books.
4. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte.
5. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.



INSTITUTO  
**KHIPU**