

## Módulo 5. Objetivos SMART

### 5.1 Introducción al módulo

En este tema resaltamos la importancia de identificar tus metas y proponer acciones claras y concretas que te ayuden a conseguirlas. Establecer objetivos específicos te ayudará a delinear rutas de acción. En esta lección exploramos los objetivos SMART y la planificación de la acción en la mentoría.

### 5.2 Objetivos de aprendizaje

Objetivos SMART y la planificación de la acción.

- Comprender la importancia de los objetivos y la planificación de la acción en la mentoría
- Entender qué se entiende por “Objetivos SMART” y cómo desarrollarlos
- Explorar las diferentes preguntas que pueden ayudarte a desarrollar tus objetivos
- Entender cómo traducir los objetivos en acción

---

### 5.3 Objetivos SMART

Para completar este tema, revisa las diapositivas disponibles en PDF a continuación (aprendizaje requerido). Luego, te proporcionamos una variedad de materiales y videos adicionales que pueden contribuir a tu aprendizaje (opcional).

Después de haber revisado los materiales, debes completar tu propio ‘Registro reflexivo’ y luego realizar la actividad del examen

-El examen debe completarse para recibir el certificado del MOOC.

– Los registros reflexivos son opcionales y se pueden hacer en papel (usando un diario o cuaderno) o en tu computadora. No se evaluarán, sin embargo, te recomendamos fuertemente que completes esta actividad para ayudarte a reflexionar sobre tu aprendizaje y pensar en cómo pondrás en práctica la teoría.

### AGREGAR AQUÍ LA PPT

**Recursos adicionales opcionales:**

1. Conversación entre Marina Larios y Carolyn Usher de Inova Consultancy utilizando la herramienta SMART para establecer metas eficientemente. / Duración: 5'45"

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqCPvqlvs6g>

Después de ver este video, haz la siguiente reflexión:

- ¿Cuáles son las ventajas de usar un modelo SMART como mentee?
- ¿Cómo le ayudó a la mentora en este caso usar el modelo SMART en su cita con la mentee?

2. La importancia de los objetivos / Duración 6'11"

En este video se comparte una guía metodológica para el establecimiento de objetivos concretos para la vida.

[https://www.youtube.com/watch?v=r4MezAanB\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=r4MezAanB_A)

Después de ver este video, haz la siguiente reflexión:

- ¿Cómo estableces generalmente tus objetivos?
- ¿Has hecho lo que habías planeado hacer?
- ¿Qué preguntas te podría hacer tu mentora para llevarte a plantear tus objetivos?

3. Expert on the Science of Motivation and Procrastination / Piers Steel / Duración: 2'29" (en inglés)

En este video el experto en la ciencia de la motivación, Piers Steel, explica qué se puede hacer en esos días que parecen ser "disfuncionales" y de baja motivación.

<https://www.youtube.com/watch?v=d00MtAs6bQs>

Después de ver este video, haz la siguiente reflexión:

- ¿Cuáles son los factores que nos hacen procrastinar?

4. ¿Quieres lograr tus metas? Entonces debes tener en cuenta estos tres aspectos / Duración: 8'08"

Este corto video te comparte tres estrategias puntuales para que puedas ser más concreta al momento de establecer metas y pasos a seguir.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZF7JLsQ6USI>

Después de ver este video, haz la siguiente reflexión:

- Respecto al Valor, Expectativa, Impulsividad y Demora... ¿Cuáles de estos factores son los que muestras generalmente y de qué forma lo haces?

#### 5. Diario objetivos SMART

Este es un formato que te permite registrar tus metas como objetivos SMART, los beneficios que te traerán y los retos que puedes enfrentar en el camino.

[Diario-de-Objetivos-SMART-1Download](#)

#### 6. Video de Objetivos SMART/ Duración: 4'35''

Video corto que explica qué son los objetivos SMART y cómo convertir tus metas en acciones concretas a través de este método.

<https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4>



Diario Reflexivo

- Piensa en alguna ocasión en la que hayas conseguido un objetivo difícil, ¿cuáles fueron los obstáculos para conseguirlo?
- ¿Qué te ha ayudado a conseguir un objetivo?
- Si has perdido la motivación, ¿cómo has vuelto a ponerte en marcha?
- ¿Qué habilidades has desarrollado como resultado de la planificación de objetivos?
- ¿Qué has aprendido sobre ti a lo largo de este proceso reciente?
- ¿Puedes identificar algún deseo que hayas tenido en el pasado? Reflexiona e identifica la forma de convertirlo en objetivo.