

# ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

**Explorando la importancia  
de establecer metas**



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

# ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

La gestión de la propia Carrera profesional es crucial en el actual dinámico mercado laboral.

Establecer objetivos es una poderosa herramienta de autoaprendizaje que ayuda a progresar en la trayectoria profesional.

Esto es especialmente relevante para la Generación Y, que se enfrenta a desafíos y oportunidades únicos.

Características principales:

Definición del Establecimiento de Objetivos.

Diferentes tipos de metas: a corto plazo, a largo plazo, metas *SMART* (objetivos específicos, medibles, realizables y con un plazo de realización).

Aspectos psicológicos subyacentes al Establecimiento de Objetivos.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Beneficios de Establecer Objetivos.

Proporciona enfoque y dirección. Le ayuda a saber hacia dónde se dirige.

Incrementa la motivación y el compromiso.

Potencia el rendimiento y la productividad.

Facilita el desarrollo personal y profesional.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Los objetivos *SMART* (Acrónimo)

*Specific* / Específicos: Objetivos específicos y claros. = ¿Qué quiere lograr exactamente?

*Measurable* / Medibles: Los objetivos deben ser medibles. = ¿Cómo va a realizar un seguimiento de su progreso?

*Achievable* / Realizables: Factibles. = ¿Son realistas?

*Relevant* / Relevantes: Consistentes con las aspiraciones profesionales. = ¿Coinciden con sus aspiraciones profesionales?

*Time-bound* / En tiempo acotado: Con un plazo definido. = ¿Cuándo quiere alcanzarlos?

# OBJETIVOS SMART – PREGUNTAS.

*Specific* / Específicos: ¿Qué quiere lograr exactamente?

*Measurable* / Medibles: ¿Cómo va a realizar un seguimiento de su progreso?

*Achievable* / Realizables: ¿Son realistas?

*Relevant* / Relevantes: ¿Coinciden con sus aspiraciones profesionales?

*Time-bound* / En tiempo acotado: ¿Cuándo quiere alcanzarlos?



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Autoevaluación

Importancia de autoevaluar los puntos fuertes, las debilidades, las oportunidades y las amenazas siguiendo el análisis DAFO.

Análisis DAFO: Identifique sus Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades.

Herramientas y técnicas para la autoevaluación.

Cómo la autoevaluación posibilita establecer metas y objetivos.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Establecimiento de metas profesionales

Identificación de las aspiraciones profesionales. ¿Qué quiere lograr en su Carrera profesional?.

Transformar metas a largo plazo en una serie de pasos prácticos y alcanzables a corto plazo.

Ejemplos de objetivos profesionales para la Generación Y.

Convertirse en gerente; Objetivos a corto plazo: Adquirir experiencia en liderazgo, completar la formación pertinente.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Crear un Plan de Acción

Pasos para elaborar un Plan de Acción detallado.

Importancia de plazos y fechas límite.

Seguimiento del progreso y ajuste de las metas y objetivos.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Superación de dificultades

Retos comunes a los que se se enfrenta la Generación Y en la gestion de su Carrera profesional.

Falta de motivación, miedo al fracaso, recursos limitados.

Estrategias para superar estas dificultades.

Mantengase motivado celebrando los pequeños logros, buscando asesoramiento ,continue aprendiendo y adaptándose constantemente.

Importancia de la resiliencia y la adaptabilidad.

Considere el fracaso como una oportunidad de aprendizaje.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Tecnología

Herramientas y aplicaciones digitales para establecer y realizar un seguimiento de los objetivos.

Recursos en línea para el el aprendizaje y desarrollo continuos.

Oportunidades del *networking* (su red de contactos) y de tutorización o asesoramiento a través de las redes sociales.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Estudios de caso

Ejemplos reales de la Generación Y (entre 25 y 40 años) que han conseguido utilizar con éxito el Establecimiento de objetivos y metas para avanzar en su promoción profesional.

Conclusiones clave de sus experiencias.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Diferentes estrategias en el Establecimiento de Objetivos

## Establecimiento de Objetivos *SMART*.

El establecimiento de objetivos *SMART* implica crear metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y limitadas en el tiempo. Esto ayuda a aclarar ideas, concentrar esfuerzos, utilizar el tiempo de manera productiva y a aumentar las posibilidades de alcanzarlos objetivos personales y profesionales.

## Establecimiento de metas ambiciosas.

Establecer metas ambiciosas implica fijar objetivos que desafíen sus capacidades y le hagan salir de su zona de comfort. Aunque estas metas pueden impulsar un crecimiento e innovación significativos, deben abordarse con precaución para evitar el agotamiento mental.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Diferentes estrategias en el Establecimiento de Metas

## Establecimiento de Metas a corto plazo.

El Establecimiento de Metas a corto plazo se centra en objetivos que se pueden alcanzar en el plazo inmediato, generalmente en días, semanas o meses. Estas metas son pasos intermedios hacia otras aspiraciones y metas a largo plazo y ayudan a mantener la motivación y el impulso.

## Establecimiento de Metas a largo plazo.

Establecer metas a largo plazo implica definir los objetivos que se desean alcanzar en un período prolongado, generalmente de varios años. Estas metas proporcionan una visión clara de dónde se quiere estar en el futuro y requieren un esfuerzo y un compromiso sostenidos.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Establecimiento de Objetivos efectivo

**Creación de un enfoque y una dirección a seguir.**

Establecer objetivos proporciona claridad y enfoque, guiando a los resultados deseados. Ayuda a identificar objetivos claros y a alinear los esfuerzos con las aspiraciones a largo plazo.

**Incremento de la motivación.**

Establecer objetivos bien definidos aumenta la motivación al proporcionar algo específico por lo que esforzarse. Fomenta el sentido de propósito y alienta la determinación y la constancia.

**Mejora del rendimiento.**

Los objetivos bien fundados mejoran el rendimiento al constituirse como referencias para el éxito. Permiten medir el progreso, ajustar las estrategias y mantenerse en el camino correcto para alcanzarlos.

**Facilitación del crecimiento personal y profesional.**

Establecer objetivos promueve el desarrollo personal y profesional continuos. Al establecer y revisar regularmente los objetivos, se posibilita identificar áreas de mejora y tomar medidas proactivas de superación personal.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# IMPORTANCIA DEL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS EFECTIVO

## **Proporciona un enfoque y dirección claros.**

Establecer objetivos efectivos proporciona un enfoque y una ruta a seguir claros, ayudando a comprender exactamente lo que se necesita lograr y los pasos necesarios para ello.

## **Aumenta la motivación y el compromiso.**

Establecer objetivos específicos y significativos mejora la motivación y el compromiso. Motiva a tomar medidas congruentes con los objetivos, fomentando una visión proactiva en el desarrollo de la carrera profesional.

## **Incrementa la productividad y el rendimiento.**

Unos objetivos bien definidos contribuyen a incrementar la productividad y a mejorar el rendimiento. Ayudan a priorizar tareas, a administrar el tiempo efectivamente y a mantener el enfoque en actividades de importancia.

## **Facilita el crecimiento personal y profesional.**

El establecimiento regular de objetivos y su revisión promueven el crecimiento personal y profesional continuos. Permite identificar y abordar áreas de mejora, desarrollar nuevas habilidades y alcanzar una mayor satisfacción profesional.

## **Fomenta la responsabilidad y la fiabilidad.**

El establecimiento efectivo de objetivos fomenta el sentido de responsabilidad y la fiabilidad en el trabajo realizado. Aumenta el sentido al asumir el progreso y resultados propios, lo que conduce a incrementar la dedicación y el nivel de éxito.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# CONCLUSIÓN

El Establecimiento de Objetivos es una poderosa herramienta en la autogestión de la Carrera profesional.

Comience con objetivos alcanzables, sea constante y ajuste su estrategia a medida que avance.

¿Preguntas?



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# ¡GRACIAS!



## DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443