ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Desarrollo personal

Tema 3 de 5:

Establecimiento de objetivos

Nivel 1
Los conceptos básicos del establecimiento de objetivos

Nivel 2
Establecer objetivos SMART

Nivel 3
Superando obstáculos

¡Bienvenido!

Si esta es la primera vez que asistes a alguna de las lecciones de Desarrollo Personal, antes de comenzar, asegúrate de descargar y leer el resumen de "Primeros pasos" en el sitio web: https://resources.specialolympics.org/pd.

Si ya has leído la Introducción a "Primeros pasos" o has completado una de las otras lecciones de Desarrollo personal, continúa con las lecciones de este libro de trabajo que te gustaría completar.

Recuerda que este tema y los otros 4 temas de este conjunto de recursos se pueden descargar en el sitio web: https://resources.specialolympics.org/pd.

Ten en cuenta que puedes completar cualquiera de los 5 temas del conjunto de recursos de Desarrollo Personal en cualquier orden.

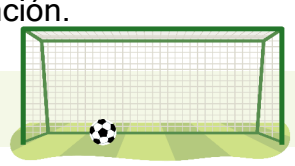
Si tienes alguna pregunta, comunícate con el personal local del Programa o Regional.

Descripciones de los temas y lo que puedes esperar

En total, hay **5 manuales diferentes** que cubren **5 temas diferentes**.
Cada tema tendrá **3 lecciones diferentes.**

Los 5 temas y las 3 lecciones dentro de esos 5 temas se enumeran a continuación.

Tema 3: Establecimiento de objetivos (ESTE MANUAL)



Nivel 1
Los conceptos básicos para establecer objetivos

Página 4

Aprender a establecer objetivos te ayuda a mejorar.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- ¿Qué es un objetivo?
- Cómo fijarte un objetivo

Nivel 2
Establecer objetivos SMART

Página 19

Establecer un objetivo es una excelente manera de mantenerse enfocado en lograr algo en el futuro. Esta lección te ayudará a establecer un objetivo y a crear pasos que te ayuden a alcanzarla.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- ¿Qué es un objetivo SMART?
- La diferencia entre un objetivo y un objetivo SMART.
- Cómo establecer un objetivo SMART para ti mismo

Nivel 3
Superando obstáculos

Página 35

Esta lección te ayudará a desarrollar tu comprensión de los objetivos SMART y cómo superar los desafíos.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- Cómo aprender y crecer con tus objetivos
- ¿Por qué es importante prepararse para el fracaso?
- Por qué es importante seguir adelante y seguir adelante con tus objetivos

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Establecimiento de objetivos

Nivel 1:

Los conceptos básicos para establecer objetivos

Nivel 1

Establecimiento de objetivos

Los conceptos básicos para establecer objetivos

Piensa en estas preguntas:

1. ¿Qué es un objetivo y por qué es importante?
2. ¿Cómo establezco un objetivo para mí mismo?

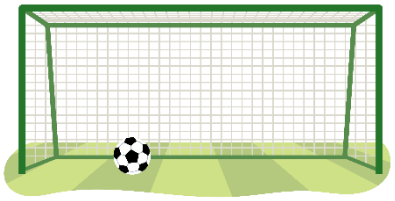
Si aún no lo sabes, ¡no te preocupes! ¡Esta lección te enseñará todo sobre cómo establecer objetivos!

Piensa en algo en lo que hayas mejorado. Escríbelo o dibújalo a continuación.

Posibles respuestas: mejores notas, mejor en el deporte, más independiente...

¡Establecer objetivos puede ayudarnos a mejorar en las cosas que queremos!

APRENDER



Un objetivo es algo en lo que quieres mejorar o lograr.

Un objetivo puede consistir en aprender una nueva habilidad, como andar en bicicleta.

¡O mejorar en algo que te gusta hacer, como levantar pesas más pesadas!

Establecer objetivos es importante porque nos ayuda a mejorar en las cosas y nos motiva a trabajar duro. ¡Establecer objetivos puede ser emocionante!

¿Alguna vez te has fijado un objetivo?
¡Encierra en un círculo uno!

Sí

No

No estoy seguro(a)

¡No pasa nada si no lo has hecho! ¡Podrás hacerlo al final de esta lección!

Los objetivos pueden ser pequeñas y tomar poco tiempo, como terminar un libro

Los objetivos pueden ser grandes y llevar mucho tiempo, ¡como ahorrar dinero para comprar un automóvil!

Parte 1: ¿Cómo establecer un objetivo?

¡Sigue estos pasos cuando estés listo para establecer un objetivo!

Paso 1: Pensar

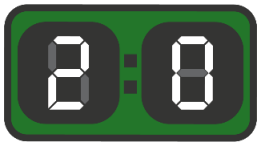
Paso 2: Elegir

Paso 3: Planificar

¡Echemos un vistazo más de cerca a cada paso!

Paso 1: Pensar

Piensa en lo que quieres hacer o en lo que quieres mejorar. ¡Aquí hay algunos ejemplos de objetivos que podrías tener!



¡Quiero marcar un punto para mi equipo!

Quiero mejorar en ser un líder.

Quiero comer alimentos más saludables.

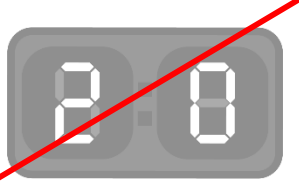
¿Se te ocurren otros objetivos que alguien pueda tener?
Escribe o dibuja tus ideas a continuación

Paso 2: Elegir

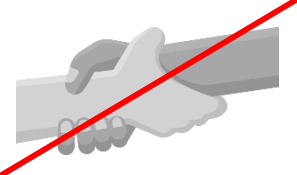
Elige una cosa en la que enfocarte como tu objetivo.

Puede ser difícil elegir un objetivo para empezar y eso está bien. Piensa en lo que es **más** importante para ti en **este momento**!

"Lo más importante para mí es empezar a comer más verduras porque estar saludable me ayudará a alcanzar mis otros objetivos".



¡Quiero marcar un punto para mi equipo!



Quiero mejorar en ser un líder.

Quiero comer alimentos más saludables.

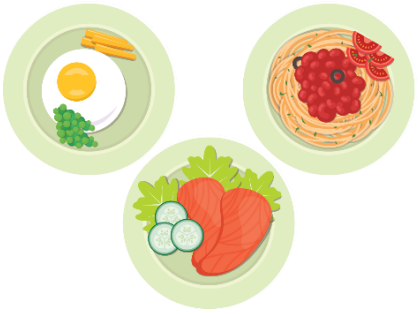
Recuerda, ¡elegir un objetivo en la que enfocarte no significa que no puedas seguir trabajando en tus otros objetivos más adelante!

Paso 3: Planificar

Planifica lo que tendrás que hacer para alcanzar tu objetivo.

Mi objetivo es: *Quiero comer más verduras.*

Para alcanzar mi objetivo:

	
Comeré 1 verdura en cada comida	Pondré verduras en mis batidos

¡Hacer un plan nos ayuda a acercarnos a nuestros objetivos!

Punto de control de la lección

Consúltate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

- ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!

Tómate un descanso

Pide ayuda

Vuelve a esto otro día

Prueba otro nivel

Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres increíble!

Parte 2: Práctica

Historia 1

El entrenador de baloncesto de Muhammed quiere que se fije un objetivo. ¡No está seguro de por dónde empezar!

Su entrenador le dice que siga los 3 pasos:

Paso 1: Pensar **Paso 2: Elegir** **Paso 3: Planificar**

Paso 1: Muhammed **PIENSA** en las cosas que quiere:

Mejorar sus habilidades de regate

Anotar 6 puntos más que el año pasado

Ganar el campeonato

Paso 2: Ahora Muhammed tiene que **ELEGIR** uno.

Decide que si quiere marcar más goles y ganar el campeonato, primero debe **trabajar en las habilidades de regate**.

Paso 3: Muhammed hace un **PLAN.** Para alcanzar su objetivo:

Practicará el regate todos los días durante 20 minutos

Le pedirá ayuda a su entrenador

¡Marca los pasos que completó Muhammed!

¿**PENSÓ** Muhammad en algo que quería?	SÍ	NO
¿**ELIGIÓ** Muhammed un objetivo en el que centrarse?	SÍ	NO
¿**PLANEÓ** Muhammed cómo alcanzaría su objetivo?	SÍ	NO

Respuestas

¿Muhammed **PENSÓ** en algo que quería?	SÍ	~~NO~~
¿Muhammed **ELIGIÓ** un objetivo en la que centrarse?	SÍ	~~NO~~
¿Muhammed **PLANEÓ** cómo alcanzaría su objetivo?	SÍ	~~NO~~

Historia 2

Paso 1: Ashley **PIENSA** en las cosas que quiere:

Consiguir un perro

Irse de vacaciones

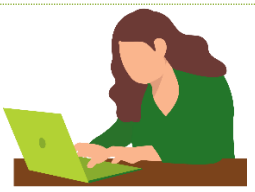
Conseguir un trabajo

Paso 2: Ahora Ashley debe **ELEGIR** uno:

Decide que primero necesita dinero, ¡así que elige **conseguir un trabajo**!

Paso 3: Ashley hace un **PLAN.** Para alcanzar su objetivo, podrá:

Encontrar lugares que necesiten nuevos empleados.



Aplicar a 5 trabajos a la semana.

¡Ashley hizo un gran trabajo estableciendo un objetivo que consideraba importante!

¡Ashley finalmente consigue un trabajo en el refugio de animales!

¡Ashley quiere establecer otro objetivo!

Escribe o dibuja cuál podría ser su próximo objetivo.

Su próximo objetivo podría ser: trabajar todos los días para mantenerse ocupada, ahorrar suficiente dinero para comprar un perro del refugio, ayudar a un amigo a encontrar la mascota perfecta.

Historia 3

Omar es muy tímido y le cuesta hacer nuevos amigos.

PIENSA en los 3 pasos para establecer un objetivo

Paso 1: Omar **PIENSA** en las cosas que quiere:

Quiere aprender a tocar la guitarra

Quiere ser mejor en los pases en fútbol

Quiere más amigos

Paso 2: Ahora Omar tiene que **ELEGIR** uno:

Decide que **hacer amigos** es **LO MÁS** importante para él.

Paso 3: Omar hace un **PLAN**. Para alcanzar su objetivo:

Limpiar su habitación

Leer su libro durante 15 minutos

¿Omar **PENSÓ** en lo que quería o necesitaba?	SÍ	NO
¿Omar **ELIGIÓ** un objetivo?	SÍ	NO
¿Omar **PLANEÓ** cómo alcanzar su objetivo?	SÍ	NO

Respuestas

¿Omar **PENSÓ** en lo que quería o necesitaba?	SÍ	NO
¿Omar **ELIGIÓ** un objetivo?	SÍ	NO
¿Omar **PLANEÓ** cómo alcanzar su objetivo?	SÍ	NO

Omar está decepcionado porque no ha hecho amigos después de limpiar su habitación y leer un libro. El plan de Omar no coincidía con el objetivo que había establecido.

- ¿Qué podría corregir Omar con de plan?
- ¿La limpieza o la lectura le ayudarían a hacer amigos?

Escribe o dibuja maneras en las que Omar podría hacer nuevos amigos.

Habla con un mentor o amigo sobre lo que Omar podría cambiar de su plan y escribe o dibuja tu respuesta a continuación.

CONSEJO: Si hacer un plan es difícil para ti, ¡prueba esto!

¡Haz una lista de cosas en las que **ya** seas bueno!

Omar hace una lista de las cosas en las que es bueno:

Soy bueno en	**¿Cómo puedo usar lo que se me da bien para alcanzar mi objetivo de hacer amigos?**
Escritura	Escribirle una nota a Seb preguntándole si quiere jugar a la pelota.
Natación	Invitar a Malik a nadar.
Ser gracioso	Contarle a Zara mis mejores chistes.

A Omar le costó hacer su plan. **¿Qué le ayudó?**

Al principio, Omar no tenía un plan.
Pensó en lo que ya era **BUENO** y eso lo ayudó a comenzar.

¿Cuáles son algunas de las cosas en las que TÚ eres bueno?
Escribe o dibuja tu respuesta.

Parte 3: ¡Tu turno!

Pensar

¡Crea un tablero de visión!

¡Un tablero de visión nos ayuda a ver nuestros objetivos y sueños!

Mira las fotos de este tablero de visión.

Habla con un amigo o mentor sobre los objetivos y los sueños que están en este tablero de visión. ¿Qué es importante para esta persona?

Respuestas: conseguir un coche nuevo, ganar la lotería, viajar, tener una familia, tener un perro...

¡Piensa en 2-5 objetivos que podrían estar en tu tablero de visión! ¡Entonces dibújalos o escríbelos a continuación!

Elegir

Elige el objetivo en el que quieres empezar a trabajar primero y escríbelo o dibújalo a continuación.

¿Por qué elegiste comenzar con este objetivo primero?

Habla con alguien que conozcas sobre una ocasión en la que se haya fijado un objetivo. Hazle las siguientes preguntas. No es necesario que escribas sus respuestas.

- ¿Por qué elegiste eso como tu objetivo?
- ¿Qué hiciste para ayudarte a alcanzar tu objetivo?
- ¿Qué fue lo más difícil de alcanzar tu objetivo?
- ¿Alguien te ayudó? Si es así, ¿cómo?

Plan

¡Usa el espacio de abajo para escribir o dibujar un plan! ¡No pasa nada si solo tienes 1 o 2 ideas en tu plan!

Pregúntate:

- ¿Qué tengo que hacer para acercarme a mi objetivo?
- ¿Quién puede ayudarme a alcanzar mi objetivo?

REFLEJAR

Establecer objetivos es una forma de divertirse y mejorar. No tengas miedo de pedir ayuda o cambiar su plan si lo necesita.

¡Sigue!

¡Escribe o dibuja lo que has aprendido en esta lección y cómo lo usarás en el futuro!

Cuando estés listo para el nivel 2,
aprenderás sobre un tipo diferente de objetivo: ¡los objetivos SMART!

Resumen de la lección

- ☐ ¡Los objetivos nos ayudan a mejorar y aprender!
- ☐ Hay 3 pasos para establecer un objetivo: **piensa en** lo que quieres, **elige** algo como lo más importante, **¡planifica** cómo alcanzarás tu objetivo!

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Establecimiento de objetivos

Nivel 2:

Establecer objetivos SMART

Check-in

¡Bienvenidos al Nivel 2! Antes de comenzar esta lección, mira si puedes responder algunas de las siguientes preguntas. Si estas preguntas son desafiantes, ve al Nivel 1 y completa ese nivel antes de comenzar este nivel. Si ya completaste el Nivel 1 y aún no conoces las respuestas a continuación, puede ser una buena idea regresar y revisarlo nuevamente antes de continuar con el Nivel 2.

¿Cuál es la definición de un "objetivo"?

¿Cuál es un objetivo que tienes para ti mismo?

¿Por qué son importantes los objetivos?

Revisa tus respuestas

¿Cuál es la definición de un "objetivo"?

Las respuestas podrían incluir:
¡Un objetivo es algo por lo que trabajas duro porque es importante para ti!

¿Cuál es un objetivo que tienes para ti mismo?

Las respuestas podrían incluir:

- Terminar de leer 2 libros para fin de mes.
- Saltar 0,5 metros más lejos en el salto de longitud que el año pasado.
- Batir mi récord en los 400 metros marcha rápida.
- Conseguir un trabajo.

¿Por qué son importantes los objetivos?

Las respuestas podrían incluir:

- Los objetivos te ayudan a lograr algo que has estado queriendo lograr.
- Los objetivos te ayudan a planificar el futuro.
- Alcanzar objetivos ayuda a fomentar confianza.
- Los objetivos te ayudan a enfocarte en lo que quieres y necesitas.

Si pudieras responder a estas tres preguntas, continúa con el Nivel 2. Si no sabías cómo responderlas, ¡ve al Nivel 1 para aprender todo sobre los objetivos!

Nivel 2

Establecimiento de objetivos

¿Cómo crear objetivos SMART?

Establecer un objetivo es una excelente manera de mantenerse enfocado en lograr algo en el futuro. Esta lección te ayudará a establecer un tipo específico de objetivo y a crear pasos para ayudarte a alcanzar ese objetivo. Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- ¿Qué es un objetivo SMART?
- La diferencia entre un objetivo y un objetivo SMART
- Cómo establecer un objetivo SMART para ti mismo

Sigue estas lecciones para aprender sobre los objetivos SMART y, a continuación, crea tu propio objetivo SMART.

Parte 1: ¿Qué es un objetivo SMART?

Un objetivo SMART es un acrónimo, lo que significa que cada letra de SMART representa una palabra diferente. Lee lo que representa cada letra.

S	M	A	R	T
Específico	**Mensurable**	**Alcanzable**	**Pertinente**	**Con límite de tiempo**
¡Sé detallado en tu objetivo!	¿Puedes medir tu progreso?	¿Es este un objetivo realista?	¿Por qué es algo importante para ti?	¡Ten una fecha y hora de finalización para que puedas concentrarte!

Los objetivos SMART pueden ayudarte a establecer un plan para lograr tu objetivo.

Las imágenes pueden ayudarte a recordar lo que significa cada una de estas palabras. Debajo de la palabra, haz un pequeño dibujo que te ayude a recordar lo que significa la letra.

› Por ejemplo: la letra 'S' podría tener una lupa porque te ayuda a ver detalles y cosas concretas.

› Pase a la página siguiente si desea ver otras ideas.

S	M	A	R	T
Específico	**Mensurable**	**Alcanzable**	**Pertinente**	**Con límite de tiempo**

S	M	A	R	T
Específico	**Mensurable**	**Alcanzable**	**Pertinente**	**Con límite de tiempo**
Una lupa te ayuda a ver detalles y cosas concretas	Una regla te ayuda a tomar medidas precisas	Un pulgar hacia arriba significa que puedes hacerlo, aunque te resulte difícil.	Esta persona se señala a sí misma porque tu objetivo tiene que importarte a ti primero.	Un reloj es una forma de medir el tiempo. También puedes dibujar un calendario para mostrar que harás un seguimiento de tu objetivo y la completarás para una fecha determinada.

Echa un vistazo a la página siguiente para ver algunas preguntas que te ayudarán a pensar en cómo establecer un objetivo SMART.

S Específico	**Cinco preguntas específicas:** ➔ ¿**Qué** quiero lograr? ➔ ¿**Por qué** es importante este objetivo? ➔ ¿**Quiénes** están involucrados? ➔ ¿**Dónde** se encuentra? ➔ ¿**Qué** recursos necesito para lograrlo?
M Mensurable	➔ ¿Cuántos? ➔ ¿Cómo sabré cuándo está completo?
A Alcanzable	➔ ¿Cómo lograré mi objetivo? ➔ ¿Es realista este objetivo en función de obstáculos como el dinero o el transporte?
R Pertinente	➔ ¿Es algo que es importante para mí? ➔ ¿Es este un buen momento para establecer este objetivo o debo esperar?
T Con límite de tiempo	➔ ¿Cuándo quiero empezar esto? ➔ ¿Cuándo quiero terminar?

Estos son algunos ejemplos de objetivos SMART.

Recuerda, los objetivos SMART son:

Específicos	Mensurables	Alcanzables	Pertinentes	Con límite de tiempo

Ejemplos de objetivos no SMART	Ejemplos de objetivos SMART
Quiero correr más rápido.	Quiero recortar 30 segundos de mi tiempo de carrera de 400 m para finales de mayo.
Quiero sacar buenas notas.	Quiero estudiar 2 horas fuera de la escuela cada semana durante el resto del semestre.
Quiero estar sano.	Quiero hacer ejercicio durante 20 minutos, 3 veces a la semana durante las próximas 8 semanas.
Quiero leer más libros.	Quiero leer 1 libro cada mes durante el próximo año.
Quiero hacer más flexiones.	Quiero poder hacer 10 flexiones con rodillas apoyadas todos consecutivas en las próximas 8 semanas.

Punto de control de la lección

Consúltate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

- ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!

Tómate un descanso | Pide ayuda | Vuelve a esto otro día | Prueba otro nivel | Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres es INCREÍBLE!

¡Ahora lo intentas!

Lea los ejemplos de objetivos a continuación y marque **sí** si es un objetivo SMART o **no** si no lo es.

Recuerda, los objetivos SMART son:

Específicos	Mensurables	Alcanzables	Pertinentes	Con límite de tiempo

Ejemplo	¿Es este un objetivo SMART?	
Quiero practicar mucho baloncesto.	Sí	No
Si la respuesta es no, ¿por qué?		
Todos los días durante un mes, comeré una fruta o verdura.	Sí	No
Si la respuesta es no, ¿por qué?		
Quiero disminuir mi tiempo de pantalla en 10 minutos por día para fin de mes.	Sí	No
Si la respuesta es no, ¿por qué?		
Quiero hacer más amigos.	Sí	No
Si la respuesta es no, ¿por qué?		

Respuestas

Ejemplo	¿Es este un objetivo SMART?	
Quiero practicar mucho baloncesto.	Sí	No

Si la respuesta es no, ¿por qué?

No, este no es un objetivo SMART porque no es específico ni medible y no incluye una fecha límite de cuándo terminará.

Ejemplo	¿Es este un objetivo SMART?	
Todos los días durante un mes, comeré una fruta o verdura.	Sí	No

Si la respuesta es no, ¿por qué?

Sí, este es un objetivo SMART porque completa los 5 componentes de los objetivos SMART:

Específicas, medibles, alcanzables, relevantes, con plazos concretos

Ejemplo	¿Es este un objetivo SMART?	
Quiero disminuir mi tiempo de pantalla en 30 minutos por día para fin de mes.	Sí	No

Si la respuesta es no, ¿por qué?

Sí, este es un objetivo SMART porque completa los 5 componentes de los objetivos SMART:

Específicas, medibles, alcanzables, relevantes, con límites de tiempo.

Ejemplo	¿Es este un objetivo SMART?	
Quiero hacer más amigos.	Sí	No

Si la respuesta es no, ¿por qué?

No, este no es un objetivo SMART porque no es medible ni tiene un límite de tiempo. ¿Cuántos amigos quieres? ¿Cuándo completarás tu objetivo?

Parte 2: La diferencia entre un objetivo regular y un objetivo SMART

Ahora es el momento de seguir un ejemplo de cómo escribir y revisar un objetivo SMART.

Este es un ejemplo de un objetivo SMART:

Quiero poder hacer 10 flexiones con rodillas apoyadas consecutivas al final de 8 semanas para ser más fuerte y mejor en mis deportes.

Ahora repasemos las 5 palabras y respondamos algunas preguntas para asegurarnos de que sea un objetivo SMART.

S Específico Cinco preguntas "W"	→ **¿Qué** quiero lograr?	Hacer 10 flexiones desde las rodillas
	→ **¿Por qué** es importante este objetivo?	Quiero ser más fuerte y mejor en los deportes
	→ **¿Quiénes** están involucrados?	Yo
	→ **¿Dónde** se encuentra?	Mi casa
	→ **¿Qué** recursos necesito?	Un pedazo de papel para llevar un registro de mis flexiones o un calendario
M Mensurable	→ **¿Cuántos**?	10 flexiones con rodillas apoyadas
	→ **¿Cómo** sabré cuándo lo haya completado?	Puedo completar 10 flexiones con rodillas apoyadas consecutivas
A Alcanzable	→ ¿Cómo puedo lograr mi objetivo?	Cada día haré un par de flexiones con rodillas apoyadas, haciendo una más cada día
	→ ¿Es realista este objetivo en función de obstáculos como el dinero u otros problemas?	¡Sí! Será difícil, pero creo que puedo hacerlo. No necesito ningún equipo y puedo hacerlo desde mi casa.

R Pertinente	➔ ¿Es algo que es importante para mí?	¡Sí! Tengo muchas ganas de desarrollar músculo en mis brazos para que las tareas de la casa sean más fáciles y estar más fuerte para la temporada deportiva
	➔ ¿Es este un buen momento para establecer este objetivo o debo esperar?	¡Sí! Es un objetivo que no tomará mucho tiempo cada semana y no cuesta dinero. Es algo que puedo hacer adentro si hace frío o llueve.

T Con límite de tiempo	➔ ¿Cuándo quiero empezar esto?	Ahora mismo
	➔ ¿Cuándo quiero terminar?	En 8 semanas
	➔ ¿Cuándo debo hacer el seguimiento?	Anotaré cuántas flexiones hice cada día y daré seguimiento cada 2 semanas para ver cómo avanza mi progreso cada día

Pasos para asegurarme de que logro mi objetivo

1	Crear o buscar un calendario
2	Anotar cuántas flexiones hago todos los días, con el objetivo de llegar a 10 en un día consecutivamente
3	Decirle a un familiar o amigo sobre mi objetivo para que puedan hacerme responsable, lo que significa que se aseguren de que me estoy apegando a mi objetivo.

Otros ejemplos de objetivos SMART

Ejemplo 1
Billy quiere estudiar 2 horas más cada semana durante el resto del semestre porque necesita mejorar sus calificaciones.

Específico	El objetivo es estudiar 2 horas a la semana.
Mensurable	Billy puede llevar un registro de cuántas horas ha estudiado en una agenda o en su teléfono.
Alcanzable	2 horas por semana es alcanzable, especialmente si Billy está concentrado.
Pertinente	Billy quiere mejorar sus calificaciones y estudiar es una excelente manera de hacerlo.
Con límite de tiempo	Este objetivo debe lograrse al final del semestre, por lo que tiene un plazo de alrededor de 4 meses para lograrlo.

Ejemplo 2
Shondra quiere empezar un deporte que no ha probado antes, como el tenis. Quiere hacer esto durante el invierno porque no practica ningún deporte de invierno. De esta manera, estará lista antes de que comience la próxima temporada de tenis de Olimpiadas Especiales.

Específico	Identificó el tenis como el deporte que quiere probar.
Mensurable	Ella sabrá que completó su objetivo cuando esté practicando el nuevo deporte.
Alcanzable	¡Sí! Hay muchos deportes excelentes para probar, y ella puede conectarse con Olimpiadas Especiales, la escuela o su comunidad para encontrar opciones.
Pertinente	Probar un nuevo deporte es una excelente manera de hacer amigos y mantenerse activo en una temporada en la que ella normalmente no participa.
Con límite de tiempo	Este objetivo debe lograrse para cuando comience la próxima temporada de tenis de Olimpiadas Especiales.

Ejemplo 3
Haseeb quiere aplicar para 3 trabajos que le interesan para fin de año porque necesita más dinero para ayudar a su familia.

Específico	El objetivo es solicitar 3 puestos de trabajo.
Mensurable	Puede medir su objetivo si solicitó al menos 3 trabajos.
Alcanzable	¡Sí! Solicitar empleo es gratis y, con el apoyo adecuado, se puede hacer fácilmente.
Pertinente	Está motivado para hacer esto porque necesita dinero para ayudar a su familia.
Con límite de tiempo	El fin de año es el tiempo de finalización de este objetivo.

Parte 3: ¿Cómo establecer un objetivo SMART para ti mismo?

¡Ahora te toca a ti! Piensa en un objetivo que te gustaría alcanzar y responde las siguientes preguntas para asegurarnos de que sea un objetivo SMART.

Mi objetivo:

Ahora repasemos las 5 palabras y respondamos algunas preguntas para asegurarnos de que sea un objetivo **SMART.**

S Específico Cinco preguntas específicas	→ **¿Qué** quiero lograr?	
	→ **¿Por qué** es importante este objetivo?	
	→ **¿Quiénes** están involucrados?	
	→ **¿Dónde** se encuentra?	
	→ **¿Qué** recursos necesito para lograrlo?	
M Mensurable	→ **¿Cuántos?**	
	→ ¿**Cómo** sabré cuándo lo haya completado?	
A Alcanzable	→ ¿Cómo puedo lograr mi objetivo?	
	→ ¿Es realista este objetivo en función de obstáculos como el dinero u otros problemas?	
R Pertinente	→ ¿Es algo que es importante para ti?	
	→ ¿Es este un buen momento para establecer este objetivo?	

T Con límite de tiempo	➔ ¿Cuándo quiero empezar esto?	
	➔ ¿Cuándo quiero terminar?	
	➔ ¿Cuándo debo hacer seguimiento?	

A continuación, enumera algunos pasos que tomarás para ayudarte a alcanzar tu objetivo.

1	
2	
3	

Ahora comparte tu objetivo con 1 o 2 personas y haz que te ayuden a rendir cuentas, lo que significa dar seguimiento y asegurarse de que te mantienes firme.

Una vez que completes este objetivo, ¡puedes establecer un nuevo objetivo por el que trabajar!

Resumen de la lección

Establecer un objetivo es una excelente manera de mantenerse enfocado en lograr algo en el futuro.

En esta lección aprendimos:

- ☐ ¿Qué es un objetivo SMART?
- ☐ La diferencia entre un objetivo normal y un objetivo SMART
- ☐ Cómo establecer un objetivo SMART para ti mismo

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Establecimiento de objetivos

Nivel 3:
Superando obstáculos

Check-in

¡Bienvenido al Nivel 3! Antes de comenzar esta lección, mira si puedes responder algunas de las siguientes preguntas. Si estas preguntas son desafiantes, ve al Nivel 1 o al Nivel 2 y completa esas lecciones antes de comenzar este nivel. Si ya completaste el Nivel 1 y el Nivel 2 y aún no sabes las respuestas a continuación, puede ser una buena idea volver atrás y revisarlas antes de continuar con el Nivel 3.

¿Qué es un objetivo SMART?

¿Cuál es la diferencia entre un objetivo y un objetivo SMART?

¿Cuál es un ejemplo de un objetivo SMART?

Revisa tus respuestas

¿Qué es un objetivo SMART?

Las respuestas podrían incluir:
Un objetivo SMART es un objetivo claro y centrado que es específico, medible, alcanzable, relevante y con un límite de tiempo.

¿Cuál es la diferencia entre un objetivo y un objetivo SMART?

Las respuestas podrían incluir:
Un objetivo es un objetivo general que deseas alcanzar. Un objetivo SMART es una versión específica, medible, alcanzable, relevante y con un límite de tiempo de ese objetivo, lo que lo hace más factible.

¿Cuál es un ejemplo de un objetivo SMART?

Las respuestas podrían incluir:
Un ejemplo de un objetivo SMART: quiero ser capaz de hacer 10 dominadas sin descansar en las próximas 4 semanas.

Si pudiste responder a estas tres preguntas, continúa con el Nivel 3. Si no supiste cómo responderlas, ¡ve al Nivel 2 para aprender todo sobre los objetivos SMART!

Nivel 3

Establecimiento de objetivos

Superando obstáculos

Tiempo de actividad del libro de trabajo	**10 minutos**
En tu propio tiempo de práctica	**10 minutos**

Es importante aprender a superar los desafíos mientras trabajas en tus objetivos. Esta lección te ayudará a desarrollar tu comprensión de los objetivos SMART y cómo superar desafíos al tratar de alcanzarlas.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- Cómo aprender y crecer con tus objetivos.
- Por qué es importante ser capaz de aceptar y prepararse para el fracaso.
- Por qué es importante seguir adelante y seguir adelante con nuestros objetivos.

Parte 1: Aprender de los logros

Piensa en un momento en el que lograste algo que tú u otras personas no pensaban que pudieras lograr. Por ejemplo: hablar frente a una gran multitud, conseguir un trabajo que querías, ocupar una posición de liderazgo, correr tu carrera más rápida, tomar el autobús solo, etc.

Elige un logro en tu vida que te haga sentir orgulloso. Piensa en lo que se necesitó para lograrlo y luego responde estas preguntas:

¿Cuál fue el logro?

¿Cómo te sentiste después del logro?

¿Qué aprendiste de esa experiencia?

¿Cómo usarás esa experiencia para establecer objetivos aún más altos la próxima vez?

¡Felicidades!

Lograste algo que tú u otros no pensaban que podías. Apuesto a que si piensas más puedes pensar en muchos más ejemplos en los que lograste un objetivo que otras personas no pensaron que podías.

Parte 2: Cuatro pasos para alcanzar tus objetivos

¿Sabías que puedes aprender a establecer objetivos que te ayudarán a lograr muchas más cosas que tú u otras personas jamás pensaron que podrías?

Puedes hacerlo con cuatro sencillos pasos:

Paso 1: Debes estar dispuesto a estirar tus objetivos

Paso 2: Usa el diálogo interno positivo

Paso 3: Aprende a sentirte cómodo con el fracaso

Paso 4: Sigue

Explicaremos cada paso a continuación...

Paso 1: Voluntad de ampliar tus objetivos

El primer paso es tu voluntad de esforzarte más de lo que creías posible.

- Piensa en cuando estás estirando antes de hacer deporte y tu cuerpo puede sentirse un poco rígido, pero cuanto más te estiras, más flexible se vuelve con el tiempo. Es lo mismo con nuestras objetivos, podemos estirarlos para poder lograr más cosas.
- Debes estar dispuesto a seguir adelante y esforzarte más allá de donde normalmente te detendrías y decir: "No puedo hacer eso" o "eso es demasiado difícil" o "Nunca lograré ese objetivo", etc.
- Todo el mundo lucha a veces con hacer algo que es incómodo o desafiante, pero la única manera de lograr grandes objetivos en la vida es probar algo nuevo o estar dispuesto a fallar en las cosas. Hablaremos más sobre esto en los otros pasos a continuación.

Paso 2: Diálogo interno positivo

Para alcanzar objetivos que nunca pensaste que podías, es necesario que reemplaces cualquier declaración negativa (como: "¡Nunca podré hacer eso!") con un diálogo interno positivo.

El diálogo interno positivo es decirnos cosas positivas a nosotros mismos, especialmente cuando las cosas no van bien y los demás nos dicen que no podemos hacerlo.

¿Ejemplos de diálogo interno positivo?

- ☐ Yo puedo hacerlo.
- ☐ Soy lo suficientemente bueno.
- ☐ No pasa nada si cometo un error. ¡Aprenderé de ello y lo haré mejor la próxima vez!
- ☐ Me merezco esto y merezco ser feliz.

¿Quieres aprender más sobre cómo practicar el diálogo interno positivo?

Hay una lección entera dedicada a esta habilidad. Si no has pasado por el Nivel 3: "Aceptándome" de la lección **Manejar la decepción**, visítalo a continuación.

Punto de control de la lección

Consúltate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

- ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!

Tómate un descanso | Pide ayuda | Vuelve a esto otro día | Prueba otro nivel | Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

o 3: Abierto al fracaso y a la retroalimentación

Una razón por la que no nos gusta establecer objetivos que son difíciles de alcanzar es porque tenemos **miedo de fallar**.

- Por lo tanto, aunque es un desafío lograr objetivos difíciles y superar tus objetivos anteriores, debes ACEPTAR y PREPARARTE para algún tipo de fracaso.
  - Esto no significa que debas renunciar después de encontrarte con un problema y decir que has fracasado (consulta más sobre "Seguir adelante" a continuación).
  - Esto significa que debes pensar en los posibles obstáculos o barreras que podrían impedirte alcanzar tus objetivos y prepararte para ellos tanto como puedas.
- Si terminas fallando en algo, ¡está bien!
- Pregúntate:
  - ¿Qué hice bien?
  - ¿Qué puedo mejorar para la próxima vez?

  ¡Hacerte esas preguntas después de cada oportunidad te preparará para el futuro!
- Además, tienes que estar abierto a recibir comentarios. Algunas personas le temen a la orientación de los demás como al fracaso, pero para ampliar tus objetivos tendrás que pedir ayuda y recibir comentarios (buenos o malos) de otras personas. Podrían aportarte una visión diferente de las cosas en las que no habías pensado antes.

Paso 4: Seguir adelante

Sigue adelante y continúa cuando sea difícil.

Este es probablemente el paso más importante para lograr objetivos que te resulten desafiantes o que estén fuera de tu alcance.

- Sigue adelante, incluso (o especialmente) cuando el camino hacia tu objetivo no vaya bien.
- Piensa en los momentos de tu vida en los que te has sentido más orgulloso de ti mismo o en los que los demás se han sentido orgullosos de ti. Esos momentos probablemente llegaron después de que trabajaste muy duro en algo y no te rendiste, ¿verdad? Momentos en los que perseveraste a través de algo difícil.
- Ya sea en el deporte o en tu trayectoria de liderazgo, la mayoría de las cosas de la vida que más alegría te dan son aquellas por las que has trabajado muy duro.

¿Aprendiste a calmarte y respirar en la lección "Manejar la decepción: Nivel 3 - Aceptándome"?

Puedes usar estas habilidades para lidiar con los contratiempos. Si aún no has pasado por la lección **Aceptándome**, visítala a continuación.

Ejemplos de Estiramiento de Objetivos

A continuación, se presentan tres ejemplos de tus compañeros que ampliaron sus objetivos y cómo lo hicieron.

María

María ha querido servir como capitana de su equipo durante dos temporadas, pero sus habilidades de comunicación le han impedido postularse para ser capitana.

Este año, decidió que lo intentaría, pero ¿cómo? Estos son los pasos que tomará:

1. Ella trabaja con su entrenador y mentor para mejorar sus habilidades de comunicación. Pide comentarios honestos y aprende nuevas habilidades tomando un curso en línea sobre habilidades de comunicación.
2. Les pide a sus compañeros de equipo que le digan cuando se está comunicando con ellos de una manera que no es útil. ¡Esto requiere mucha valentía! Es importante que sus compañeros de equipo se sientan cómodos compartiendo con María cuando ella dice algo que no es útil o constructivo.
3. Identifica las cosas negativas que se dice a sí misma y que le han impedido intentarlo en el pasado. Y ella reemplaza esas declaraciones con notas positivas en todo su apartamento y en su bolsa de deportes.
4. Ella crea un plan de cómo reaccionará y lidiará con el fracaso. Por ejemplo, ha firmado un contrato consigo misma, y lo ha discutido con su mentor, para volver a intentarlo el año que viene si no alcanza su objetivo de ser capitana.

Pregunta

¿Qué hizo María que la acercó a su objetivo de ser capitana del equipo?

Jon

Jon ha jugado tenis durante 15 temporadas y es muy hábil en la cancha de tenis. Escucha a sus compañeros de equipo hablar sobre estar en otros deportes también, y piensa que le gustaría probar un nuevo deporte cuando el tenis no esté en temporada. Está tan acostumbrado al éxito en el tenis, que tiene miedo de fracasar en este nuevo deporte, de que se rían de él o de no entrar en el equipo.

Decide intentarlo, y estos son los pasos que da:

1. Se reúne con su mentor para compartir su objetivo de practicar un nuevo deporte y sus razones por las que esto es tan difícil para él.
2. Trabaja con su entrenador, que conoce sus habilidades atléticas, para identificar un deporte que esté más cerca de sus habilidades y conocimientos de tenis. Se les ocurre un deporte que puede probar y que se ofrece fuera de la temporada de tenis.
3. Jon comienza su nuevo deporte a nivel recreativo, pide retroalimentación al entrenador y practica lo que más puede, pero se siente tentado a renunciar cada vez que un compañero de equipo se ríe de su falta de habilidades.
4. Jon trabaja con su mentor para desarrollar un plan sobre cómo puede lidiar con las burlas de sus compañeros de equipo en lugar de renunciar.
5. Jon se da cuenta de que se enfrentará a más desafíos a medida que avancen las habilidades del nuevo deporte , ¡pero el trabajo duro vale la pena porque ha llegado a amar este nuevo deporte!

Pregunta

¿Qué hizo Jon que evitó que abandonara su objetivo de practicar un nuevo deporte?

Kimiko

Kimiko quiere ser miembro de la junta directiva de su Programa de Olimpiadas Especiales. Kimiko ha sido atleta de Olimpiadas Especiales durante más de 15 años y quiere compartir sus opiniones sobre cómo mejorar el Programa que ama. Se le dice que no tiene la experiencia de liderazgo para postularse para el puesto en la junta.

Con la ayuda de su mentor, decide armar un plan para alcanzar su objetivo, y estos son los pasos que toman:

1. Kimiko toma todos los cursos del Plan de Estudios de Liderazgo y Habilidades de SOI necesarios para que un atleta se convierta en miembro de la junta directiva.
2. Kimiko escribe una declaración de misión personal sobre por qué quiere ser miembro de la junta y cómo puede ayudar al Programa.
3. Kimiko trabaja con su mentor y personal para identificar sus fortalezas y debilidades. Elaboran un plan de acción para aprovechar sus fortalezas, mejorar sus debilidades y pensar en los posibles obstáculos con los que puedan encontrarse durante este proceso.
4. Kimiko se reúne con un miembro actual de la junta que le enseña lo que se requiere de un miembro de la junta.

Pregunta

¿Qué hizo Kimiko que evitó que abandonara el objetivo personal de ser miembro de la junta directiva?

Parte 3: Practica la creación de un objetivo desafiante

Actividad

En esta actividad crearás un objetivo que te gustaría alcanzar, pero que has evitado anteriormente porque pensabas que era demasiado difícil.

Pasaremos por estos pasos juntos a continuación para crear un nuevo objetivo...

Elasticidad

¿Estás dispuesto a esforzarte más de lo que pensabas que podías?

¿Cuál es tu objetivo?	
¿Por qué evitaste este objetivo antes?	
¿Qué te hace querer intentar este objetivo ahora?	
¿Por qué es importante este objetivo para ti?	

Diálogo interno positivo

Para alcanzar objetivos que nunca pensaste que podías, es necesario que reemplaces las declaraciones negativas con un diálogo interno positivo.

1

2

3

Pedir comentarios

Para ir más lejos y superar tus objetivos anteriores, tienes que pedir y recibir comentarios constructivos para poder crecer, aprender y acercarte a tu objetivo.

Con este nuevo objetivo en mente, ¿a quiénes le pedirás ayuda y cómo puede ayudarte? Nombra a dos personas a continuación y haz una lista de las formas en que pueden ayudarte.

1 (Quién y Cómo)

2 (Quién y Cómo)

Prepararse para el fracaso

Todos los días te preparas para un posible fracaso y ni siquiera te das cuenta. Por ejemplo, memorizar el horario del autobús para no llegar tarde al trabajo, saber cuánto cuesta el almuerzo para tener suficiente dinero para comer, practicar tus ejercicios de tenis durante otros 20 minutos para poder ganar una medalla de oro, etc.

Pregunta

Con este nuevo y difícil objetivo en mente, ¿cuáles son las posibles barreras que podrían impedirte alcanzarlo? (Por ejemplo: tiempo, dinero, personas que no te apoyan a tu alrededor, gente que no cree en ti, etc.).

Pregunta

Haz una lista de dos estrategias de cómo superarás las barreras que acabas de enumerar.

Sigue

Sigue adelante, incluso (o especialmente) cuando el camino hacia tu objetivo no sea fácil.

Intenta este contrato contigo mismo para seguir adelante cuando te enfrentes a contratiempos.

Yo, [escribe tu nombre aquí], acepto que este objetivo será desafiante, y podría experimentar contratiempos u obstáculos relacionados con mi objetivo. Cuando experimente contratiempos, haré lo siguiente para calmarme y volver a mi objetivo y **seguir adelante**, en lugar de rendirme:

1.
2.
3.

Sigue practicando. Como cualquier otra cosa, establecer objetivos requiere práctica.

Resumen de la lección

En esta lección, aprendimos:

- ☐ Cómo aprender y crecer con tus objetivos.
- ☐ Por qué es importante ser capaz de aceptar y prepararse para el fracaso.
- ☐ Por qué es importante seguir adelante y perseverar con nuestros objetivos.

¡Felicitaciones por completar una lección sobre Desarrollo Personal!

Si completaste los 3 niveles sobre este tema, realiza una encuesta de 5 minutos utilizando este enlace o este código QR. ¡Tus comentarios nos ayudarán a mejorar las lecciones para el futuro y nos ayudarán a decidir qué tema o materia debemos crear a continuación!

Haz clic o escanea

O escribe en tu navegador

https://bit.ly/3H5v1NU

No olvides que tenemos otras 4 asignaturas de Desarrollo Personal que puedes cursar. Si no sabes dónde encontrarlas, envía un correo electrónico a tu miembro del personal del Programa de Olimpiadas Especiales y ellos podrán ayudarte.

Una vez más, felicitaciones por completar esta lección. Esperamos que hayas aprendido mucho y lo utilices para convertirte en un mejor líder dentro de tu comunidad y dentro del movimiento de Olimpiadas Especiales.