

## **Protocolo de Establecimiento de Metas (Vocacional)**

**Material:**

- **Hoja o Plantilla de Establecimiento de Metas:** Proporciona un formato estructurado para definir metas, incluyendo secciones para especificidad, mensurabilidad, alcanzabilidad, relevancia y aspectos temporales (criterios SMART).
- **Herramienta de Planificación de Acciones:** Ayuda a desglosar metas en pasos accionables con espacio para establecer plazos, identificar recursos necesarios y realizar un seguimiento del progreso.
- **Sistema de Seguimiento del Progreso:** Podría ser un diario, una aplicación digital o una hoja de cálculo para monitorear y evaluar el progreso hacia las metas, incluyendo hitos y reflexiones.
- **Directorio de Recursos:** Incluye información sobre recursos relevantes como programas de formación, talleres, mentores y materiales en línea para apoyar el logro de metas.
- **Mecanismo de Retroalimentación:** Establece un método para recibir retroalimentación, ya sea a través de chequeos regulares con un mentor o supervisor, sesiones de retroalimentación entre pares o herramientas de autoevaluación para ajustar las metas según sea necesario.

**Propósito:** El establecimiento de metas es esencial porque proporciona dirección, motivación y un marco claro para que las personas logren sus aspiraciones y midan el progreso, fomentando el crecimiento personal y profesional.

Personal	Alumno	Contingencia
<p><b><u>Revisar el proceso de establecimiento de metas:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Identificar y Aprender PINS</u></li> <li>● <u>Establecer una Meta Centrada en la Persona</u></li> <li>● <u>Tomar Acción</u></li> <li>● <u>Ajustar y Reflexionar sobre la Meta o el Plan</u></li> </ul>	<p>Participar activamente en el proceso de aprendizaje y mantenerse consistente en alcanzar las metas establecidas.</p>	<p>Los apoyos para la comunicación, habilidades laborales, habilidades objetivo, etc., deben discutirse e implementarse según las necesidades individuales.</p>
<p><b><u>1. Identificar y aprender preferencias, intereses, necesidades y fortalezas (PINS):</u></b></p> <p>Anime a los adultos a explorar y expresar sus intereses y preferencias vocacionales. Esto implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Evaluaciones de Carrera:</b> Utilizar herramientas de evaluación de carrera como inventarios de intereses o encuestas vocacionales para ayudar a los adultos a identificar sus campos y roles preferidos.</li> <li>● <b>Reflexión Personal:</b> Facilitar sesiones de reflexión donde las personas puedan considerar experiencias laborales pasadas, pasatiempos y pasiones que puedan informar sus metas vocacionales.</li> <li>● <b>Alineación de Metas:</b> Asegurarse de que las metas vocacionales se alineen con sus intereses y preferencias para mejorar la motivación y el compromiso.</li> </ul>	<p>Sea honesto en sus respuestas y proporcione</p>	<p>Se pueden utilizar evaluaciones PINS preexistentes o nuevas para obtener una idea clara de cada individuo.</p>

<p>Ayudar a los adultos a entender sus fortalezas vocacionales y áreas donde pueden necesitar más desarrollo. Esto implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Evaluación de Habilidades:</b> Utilizar herramientas como inventarios de habilidades, revisiones de desempeño y autoevaluaciones para identificar sus fortalezas en varias áreas vocacionales.</li> <li>● <b>Identificación de Necesidades:</b> Discutir y señalar áreas donde se necesiten más formación, educación o recursos. Esto podría incluir habilidades técnicas, habilidades blandas o conocimientos específicos de la industria.</li> <li>● <b>Metas a Medida:</b> Asistir en el establecimiento de metas vocacionales que aprovechen sus fortalezas mientras se abordan sus necesidades de desarrollo, asegurando que las metas sean tanto desafiantes como alcanzables.</li> </ul>	<p>los apoyos que necesita para tener éxito.</p>	<p>Proporcionar apoyo visual, según sea necesario, para obtener respuestas precisas e informativas.</p>
<p><b><u>2. Establecer una Meta Centrada en la Persona:</u></b></p> <p>Guíe a los adultos en la creación de planes de acción detallados que estén personalizados a sus intereses, fortalezas y necesidades vocacionales. Esto implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pasos Específicos:</b> Desglosar las metas vocacionales en pasos claros y accionables que delinee el camino para alcanzar estas metas.</li> <li>● <b>Identificación de Recursos:</b> Ayudar a identificar recursos como programas de formación, talleres, certificaciones, mentores y oportunidades de networking que sean esenciales para alcanzar sus metas vocacionales.</li> <li>● <b>Cronograma y Hitos:</b> Crear un cronograma realista con hitos específicos para seguir el progreso y mantener la motivación. Esto puede incluir metas a corto, mediano y largo plazo.</li> </ul>	<p>Participar activamente en los programas de formación ofrecidos, encontrar programas de formación específicos y ser un miembro activo en la creación de la meta.</p>	<p>Desglosar los pasos en lo que sea manejable para el individuo (es decir, pasos más específicos y pequeños o pasos más generales y grandes).</p>
<p><b><u>3. Tomar Acción:</u></b></p> <p>Comience abordando las primeras tareas de su plan de acción, enfocándose en construir impulso y establecer una rutina.</p>	<p>Abogar por más o menos apoyos necesarios para poner en práctica nuestras elecciones.</p>	<p>Supervisar la eficacia de los apoyos implementados y realizar los ajustes necesarios.</p>

<p>Utilice los apoyos disponibles y adáptelos según sea necesario.</p>	<p>Sea constante al tomar decisiones informadas.</p>	<p>Permitir que las personas cometan errores y aprendan de ellos.</p>
<p><b><u>4. Ajustar y Reflexionar sobre la Meta o el Plan:</u></b></p> <p>Apoyar a los adultos en la implementación de sus planes de acción y hacer ajustes según sea necesario. Esto implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Chequeos Regulares:</b> Programar reuniones regulares o chequeos para discutir el progreso, celebrar éxitos y abordar cualquier desafío. Proporcionar apoyo continuo y retroalimentación constructiva.</li> <li>● <b>Auto-monitoreo:</b> Enseñar técnicas de auto-monitoreo, alentando a los individuos a evaluar regularmente su progreso, reflexionar sobre sus experiencias y hacer los ajustes necesarios.</li> <li>● <b>Flexibilidad y Adaptabilidad:</b> Fomentar la flexibilidad y adaptabilidad, ayudando a los adultos a ajustar sus metas y planes en base a nuevos conocimientos, circunstancias cambiantes o intereses en evolución. Equiparlos con habilidades de resolución de problemas y resiliencia para navegar obstáculos.</li> </ul> <p>Al enfocarse en las preferencias, intereses, fortalezas y necesidades vocacionales individuales, este proceso de establecimiento de metas se vuelve altamente personalizado y motivador. Este enfoque no solo ayuda a alcanzar metas vocacionales, sino que también mejora la autodeterminación general y la motivación intrínseca en su desarrollo profesional.</p>	<p>Esté abierto a la retroalimentación para lograr la meta.</p>	<p>Monitorear la efectividad de los apoyos disponibles y ajustar según sea necesario.</p>
<p><b><u>Revisar</u></b></p> <p>El establecimiento y logro de metas centradas en la persona implica definir objetivos específicos, crear un plan de acción detallado, aprovechar las fortalezas, buscar apoyo, tomar los pasos iniciales, monitorear el progreso, adaptarse según sea necesario y celebrar los hitos para mantener la motivación y asegurar el éxito.</p>		