

Establecimiento de objetivos

19 de Enero 2018

Dra. Iciar Eraña de Castro

Miciar.erana@universidadeuropea.es



AJUSTANDO EXPECTATIVAS.....

¿De qué vamos a hablar en este taller?



Adquisición de conductas **NUEVAS**

PERFECCIONAMIENTO de conductas ya aprendidas

ELIMINACIÓN de conductas perjudiciales

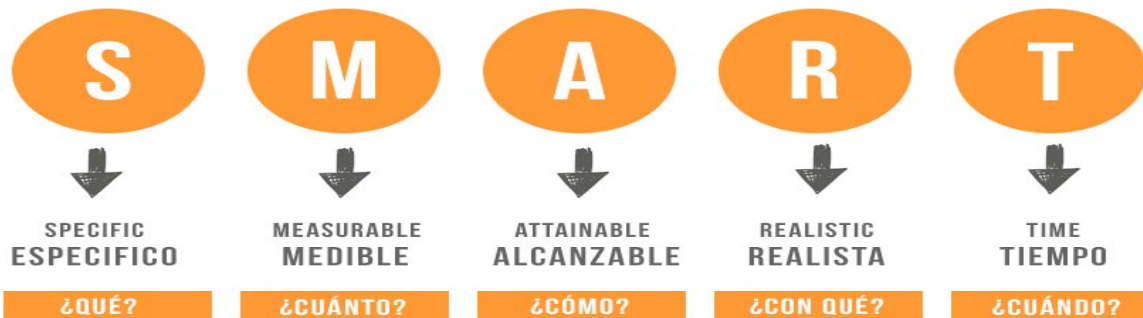


Objetivo estratégico: metas a corto plazo que la empresa pretende alcanzar conforme a lo establecido en su misión

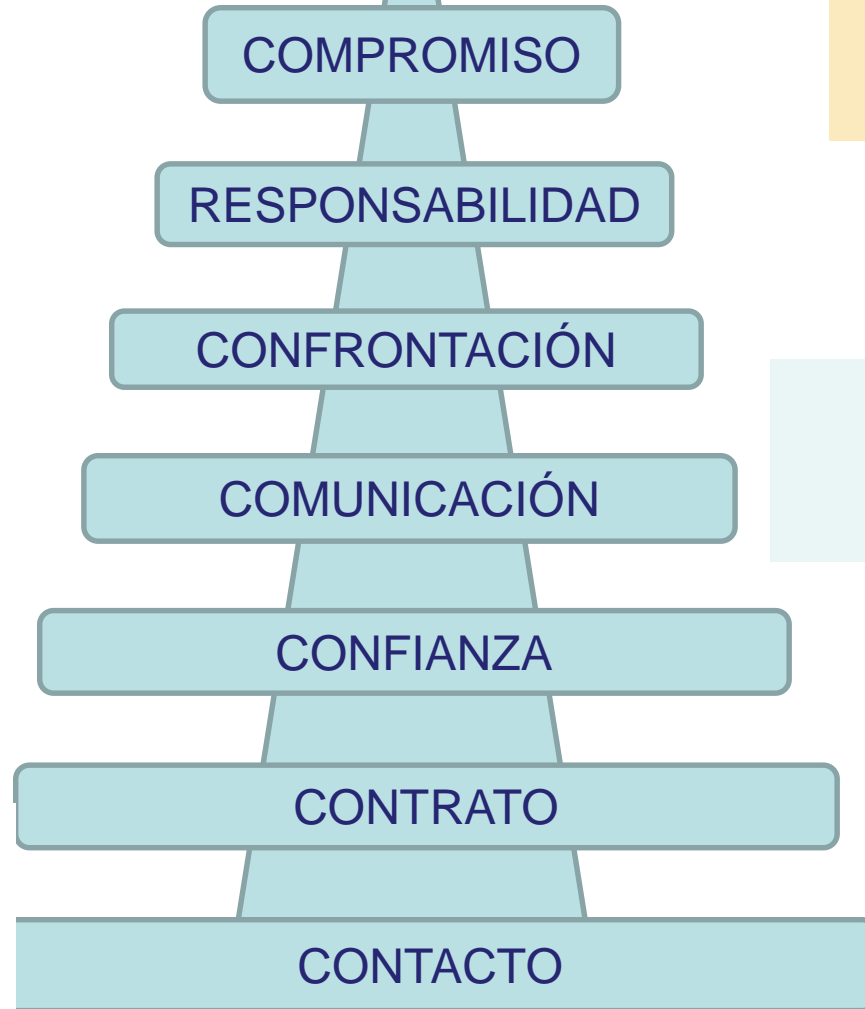


Se traduce en decisiones y acciones concretas que ayudan a todos al cumplimiento del cometido

OBJETIVOS



BENEFICIOS DEL AUTOLIDERAZGO



4 características de un equipo exitoso:

1. Tener y mantener un compromiso con una meta, alimentando metas comunes
2. Crear un vínculo emocional para sostener el compromiso
3. Tener un líder que estimule y garantice el diálogo
4. Entender por dónde circula el poder que tiene capacidad de accionar: PODER-HACER

BENEFICIOS PARA EL EMPLEADO

- Clarificar cuáles son las responsabilidades y prioridades
- Recibir ayuda para mejorar el rendimiento en su posición actual
- Ser considerado responsable de la consecución de sus objetivos, disponiendo de los medios y la capacidad de decisión requeridos para alcanzarlos
- Recibir una opinión constructiva sobre lo que se hace bien (reconocimiento), y lo que es mejorable (para aprender)
- Recibir orientación y recursos para mejorar sus oportunidades carrera profesional

EFFECTOS POSITIVOS EN LA RELACIÓN

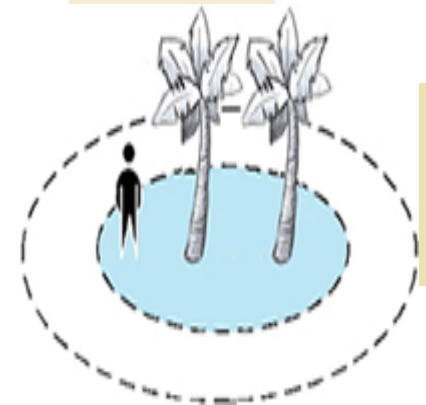
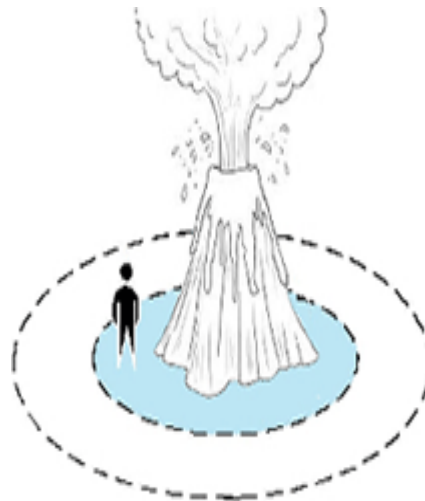
- Mejora de la confianza reciproca
- Mayor motivación del empleado
- Creación de ocasiones para dar / recibir feedback y orientación
- Refuerzo de actitudes positivas
- Creación de un clima de trabajo más abierto y eficiente para las personas y el equipo

RIESGOS

- No participar en la decisión
- No ser realistas
- Número elevado
- Falta de concreción o valoración aleatoria
- No disponer de recursos para llevarlo a cabo
- Ser mayor el coste que el posible beneficio

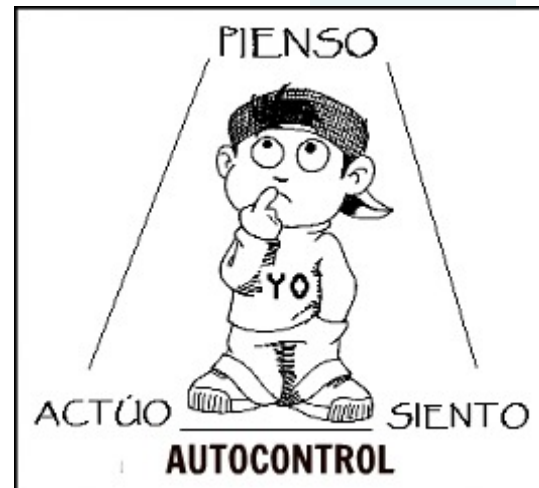
CONDICIONES PREVIAS A TENER EN CUENTA:

- ✓ Capacidad para asimilar el cambio
- ✓ **Necesidad**
- ✓ Oportunidad
- ✓ Prioridad
- ✓ Costes/beneficios
- ✓ Recursos y viabilidad del plan



¿Y CUANDO YA HEMOS DECIDIDO EL CAMBIO, QUÉ NECESITAMOS?

Autocontrol, esto es, la capacidad de autorregular los sentimientos, impulsos y acciones según las necesidades y situaciones que afrontamos cotidianamente.



¿QUE ES LA FUERZA DE VOLUNTAD?

La fuerza de voluntad es la capacidad de resistir las tentaciones a corto plazo para cumplir con metas de largo plazo. Tres componentes necesarios para lograr un objetivo:

- 1) Establecer la motivación para hacer el cambio y fijar una meta clara...**REAL**
- 2) Monitorear el comportamiento que lleva a la meta.
- 3) Ejercer la fuerza de voluntad. Ya sea la meta perder peso, mejorar saque, estudiar más, usar menos el móvil, etc



TENER UN DESEO, ENTRENAR EL AUTOCONTROL, PERMITE FOCALIZAR MEJORA LA CONFIANZA,

1. Condiciona el aprendizaje
2. Ayuda a superar dificultades
3. Fundamenta la responsabilidad
4. Favorece la creatividad y explorar nuevos caminos...
5. Posibilita mejores relaciones sociales de respeto y aprecio
6. Determina la autonomía y ayuda a aceptar los retos y tomar decisiones



... ! Y sobre todo, tener un deseo, focalizar el esfuerzo y obtener logros.....te hace sentir muy bien!!!!

TIPOS DE OBJETIVOS

Para garantizar la efectividad del proceso, se recomienda que los objetivos o metas, sean:

Medibles (que puede fácilmente comprobarse si se alcanzan o no)

Específicos (que sean precisos en su formulación)

Temporales (que tengan un plazo, para que pueda verificarse su cumplimiento)

Alcanzables (que sean razonables y no imposibles de lograr)

Sensatos (que realmente tengan impacto en su vida)

MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS

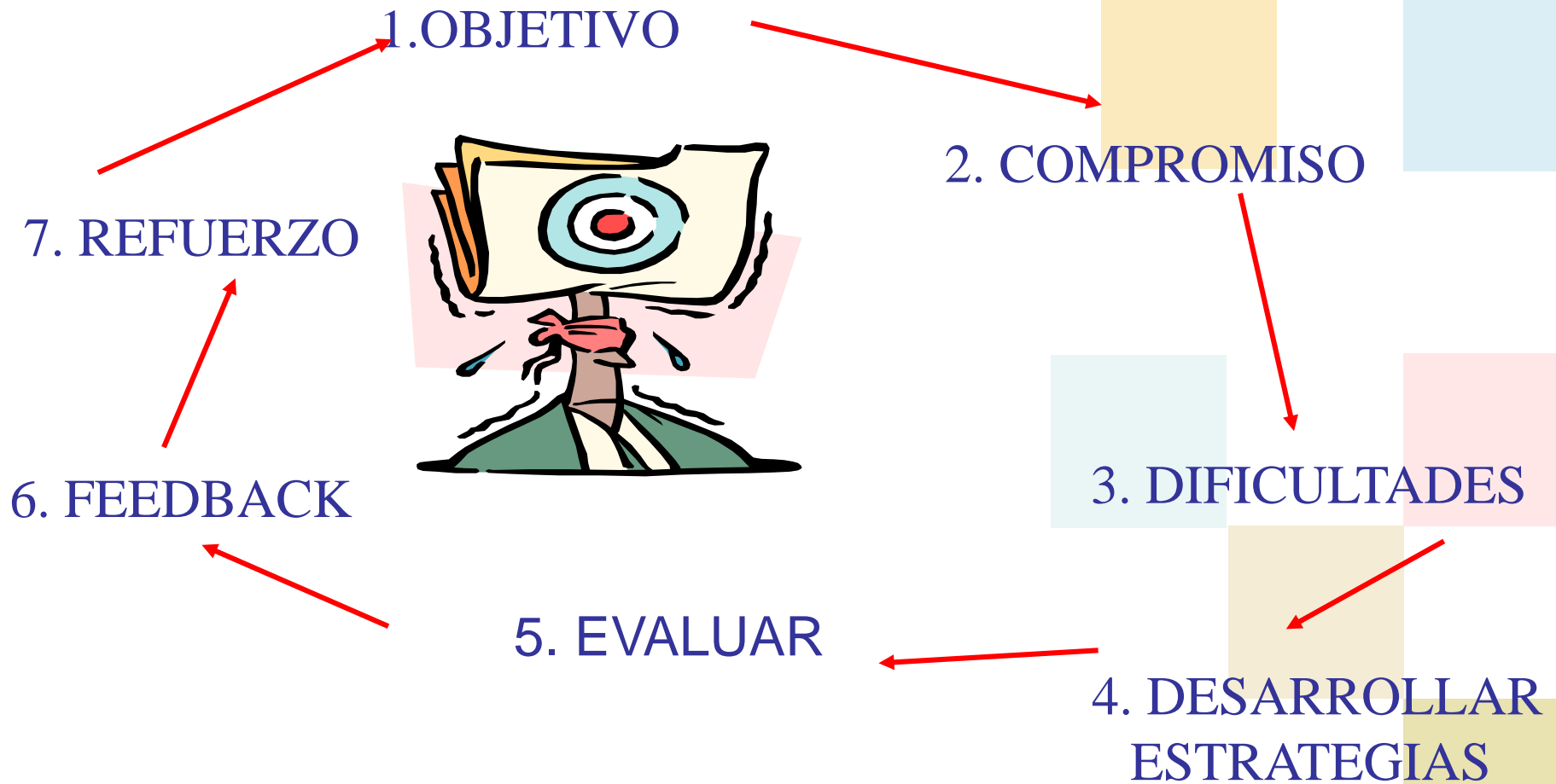
- **Cambiar un hábito es difícil**
- **Presuponemos la información que la gente tiene**
- **Transformar la información en conducta es complejo**
- **Se requiere el desarrollo de habilidades**

¡¡IMPORTANCIA DEL TRABAJO INTERDISCIPLINAR!!!

FASES DEL CAMBIO

- 1ª Fase: Fomentar la **DECISIÓN Y EL COMPROMISO**
(Est. Objetivos y matriz de decisión)
- 2ª Fase: Implementar **HABILIDADES Y RECURSOS** para lograr los cambios (refuerzo, feedback, solución de problemas)
- 3ª Fase: **CONSOLIDAR** los cambios logrados (respaldo social, control ambiental)

INTERVENCIÓN



ERRORES MÁS COMÚNES

- Fracasar al establecer objetivos concretos y específicos
- Número excesivo
- No adaptarlos cuando no se alcanzan
- No establecer objetivos de tareas o rendimiento
- No evaluar no hacer seguimiento