





Credencial 3

Vida con propósito

Microcredencial 8. Metas,
calidad de vida y la
importancia de medir

Semana 8



Sesión 1, primera parte (magistral)

Tema 29: ¿Cómo las metas ayudan a mi calidad de vida?
Tema 30: Mentalidad de crecimiento y el camino hacia los logros

Sesión 1, primera parte

1. Bienvenida y presentación de agenda.
2. Práctica de bienestar.
3. Desarrollo de primeros dos temas de la semana.

Sesión 1, segunda parte

1. Aplicación de conceptos en contextos reales.
2. Actividad(es).
3. Cierre de temas.



Nombre: Metas.

Descripción: Expresar de forma clara y sencilla tus metas actuales.

Instrucciones:

1. Responde en el chat ¿cuál es tu meta más importante?

Desarrollo de primeros dos temas de la semana por experto



Tema 29

¿Cómo las metas ayudan a mi calidad de vida?



- Los **objetivos** son concretos, medibles, operativos y nos ayudan a conseguir metas.
- Las **metas** son una finalidad última y están al nivel de un propósito, un fin o una misión.

(Koontz et al., 1990).



Tener claridad en nuestras metas nos ayuda a:

- Enfocar nuestra atención.
- Usar y desarrollar nuestras habilidades.
- Aprovechar nuestras fortalezas de carácter.
- Estructurar nuestro tiempo.
- Sentirnos competentes.
- Tener una sensación de control, logro y éxito.

(Tarragona, 2011).



Edwin Locke, de la Universidad de Maryland, EE. UU., y Gary Latham, de la Universidad de Toronto en Canadá, mencionan que tenemos mayor probabilidad de alcanzar una meta si se cumplen las siguientes condiciones:

Retos	Especificidad
Es más probable que logremos una meta difícil que una fácil, siempre y cuando tengamos las habilidades necesarias para alcanzarla.	Definir de forma clara y concreta lo que se quiere lograr.
Retroalimentación	Compromiso
Para poder evaluar si nos acercamos a nuestras metas necesitamos saber si vamos por buen camino.	Las metas más importantes requieren de un esfuerzo grande y esto implica un compromiso



Metas intrínsecas:
las que buscamos lograr
por cuenta propia.



Metas extrínsecas:
las que vienen de fuera.

(Rodríguez et al., 2001).



Metas de acercamiento:
las que nos acercan a algo que deseamos.



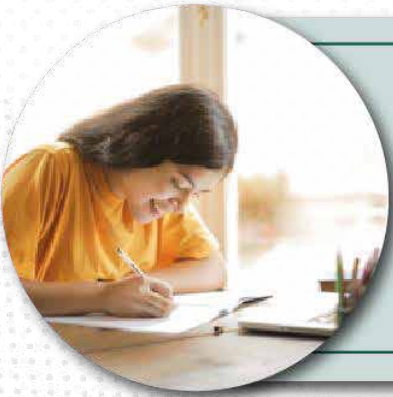
Metas de evitación:
las que nos llevan a evitar algo desagradable.

(Rodríguez et al., 2001).



Metas de aprendizaje:

aparecen cuando estamos aprendiendo algo nuevo, nos impulsan a aumentar nuestra capacidad de aprender.



Metas de rendimiento:

están centradas en el “yo”, reflejan el deseo de aprender, de demostrar a los demás que se tiene la habilidad y competencia para desempeñar cualquier actividad.

(Rodríguez et al., 2001).



Calidad de vida:

“Un estado de **bienestar general** que comprende descriptores objetivos y evaluaciones subjetivas de bienestar físico, material, social y emocional, aunado con el desarrollo personal”

(OECD, 2017).



Tema 29. ¿Cómo las metas ayudan a mi calidad de vida?



Dentro del **bienestar subjetivo** existe un elemento fundamental para nuestra calidad de vida: el **afecto positivo** y se refiere a la **felicidad**.



(Diener,1985).



En el intento por **vivir mejor, buscamos** aquello que nos dé **sentido de logro**.

Existe una asociación directa entre los **logros** y las **metas**.

- **Logro**
Se experimenta al alcanzar las metas o al avanzar en su consecución.
- **Metas**
Cumplirlas se liga a la búsqueda de significado proveyendo a nuestra vida optimismo y resiliencia.



Cumple tus metas:

1. Escribe tus metas.
2. Ponte objetivos y metas alcanzables.
3. Define objetivos y metas de la forma más específica posible.
4. Obtén retroalimentación frecuente sobre el progreso.
5. Planea algo positivo por alcanzar (en vez de algo negativo que se desea evitar).
6. Incluye lo que es de más interés y apasiona conseguir.
7. Coloca tus metas en un lugar visible, como una especie de recordatorio.



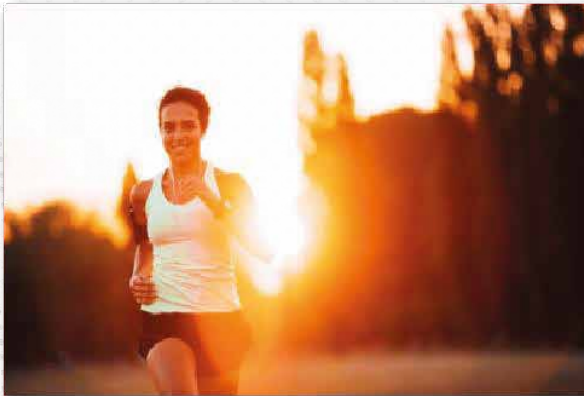
(Miller y Frisch, 2009).



Tema 29. ¿Cómo las metas ayudan a mi calidad de vida?



Evitar vivir con la expectativa de que la meta es la que se convertirá en la fuente de felicidad y un bienestar una vez alcanzada.



Compartir con alguien tus metas, si tenemos que “rendir cuentas” hay más posibilidades de que nos comprometamos.

(Ben-Shahar, 2007).



Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. Estados Unidos: McGraw-Hill

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). Recuperado de <https://www.tandfonline.com/toc/hjpa20/current>.

Locke, E., y Latham, G. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/254734316_Building_a_Practically_Useful_Theory_of_Goal_Setting_and_Task_Motivation_A_35Year_Odyssey



Miller, C., y Frisch, M. (2009). *Creating your best life*. Estados Unidos: Sterling Publishing Company.

OCDE. (2017). *¿Cómo va la vida en México?* Recuperado de <https://www.oecd.org/statistics/Better-Life-Initiative-country-note-Mexico-in-Espagnol.pdf>

Rodríguez, S., Cabanach, R., Piñeiro, I., Valle, A., Nuñez, J., y González-Pineda, J. (2001). Metas de aproximación, metas de evitación y múltiples metas académicas. *Psicothema*, 13(4). Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/477.pdf>



Tema 30

Mentalidad de crecimiento y el camino hacia los logros



La psicóloga **Carol Dweck** explica que existen dos tipos de mentalidades:

1. Mentalidad fija
(*fixed mindset*)

2. Mentalidad de crecimiento
(*growth mindset*)





Mentalidad fija

Conduce a un deseo de parecer inteligentemente, por lo tanto, hay una tendencia a:

- Evitar desafíos.
- Creer saberlo todo y que ya no se puede aprender más.
- Ver el esfuerzo como infructuoso.
- Ignorar la retroalimentación negativa.

Mentalidad de crecimiento

Conduce a un deseo de aprender, por lo tanto, hay una tendencia a:

- Enfrentar desafíos.
- Persistir ante la adversidad.
- Ver el esfuerzo como un camino a la maestría.
- Crecer a través de la retroalimentación.
- Conseguir altos niveles de logro.



Tema 30. Mentalidad de crecimiento y el camino hacia los logros



Por muchos años, los sistemas educativos se enfocaron en evaluar desde la perspectiva de una **mentalidad fija**, en la que la calificación de un examen final se compartía al estudiante y esta determinaba si aprendió o no.

(Rodríguez, s.f.).



Estrategias para que puedas desarrollar una mentalidad de crecimiento.

Normaliza el error

Elogia el esfuerzo propio

Reta al cerebro

Piensa de forma crítica

Confía en ti mismo

Comparte el aprendizaje

(Muñoz, 2017).



Se ha descubierto que quienes cumplen con éxito sus metas es porque:

- Estuvieron fuertemente conectados con las mismas.
- Mantuvieron firmes sus ideas.
- Practicaron una mentalidad de crecimiento.
- Hablaron con los demás de lo que les gustaría obtener.



(Tracy, 2014).



7 hábitos de las personas altamente efectivas:

1. Ser proactivo
2. Comenzar cada tarea con un fin en mente
3. Poner primero lo primero
4. Ganar-ganar
5. Buscar primero entender y después ser entendido
6. Sinergia
7. Afilar la sierra

(Covey, 2003).



Covey, S. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Argentina: Paidós.

Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Estados Unidos: Ballantine Books.

Rodríguez, M. (s.f.). *Mentalidad de crecimiento en la educación*. Recuperado de <https://blog.pearsonlatam.com/educacion-del-futuro/mentalidad-de-crecimiento-en-la-educacion>

Mayo, M. (2021). *INVESTIGACIÓN Y PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y SU APLICACIÓN EN EL AULA* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45755/TFG-L2821.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

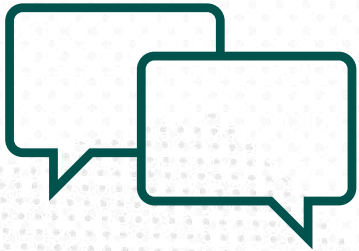
Tracy, B. (2014). *Metas: Estrategias prácticas para determinar y conquistar sus objetivos*. España: Empresa Activa.

Sesión 1, segunda parte (grupos pequeños)

Tema 29: ¿Cómo las metas ayudan a mi calidad de vida?
Tema 30: Mentalidad de crecimiento y el camino hacia los logros

Instrucciones:

1. De manera individual escribe en una hoja o documento Word tres de tus metas actuales. Pueden ser personales, de trabajo, financieras o de cualquier otro rubro en tu vida. Tus metas pueden ser a corto o largo plazo, pero asegúrate de ser claro y concreto en tu descripción.





Objetivo: Identificar las metas que tenemos en conjunto e idear planes de acción para cumplirlas.

Instrucciones:

1. Reúnanse en equipos creados por el instructor y comparen sus metas.
2. Hagan una lista con todas las metas en conjunto (si dos o más miembros del equipo tienen la misma meta solo anótenla una vez). Tendrán 10 minutos para realizar este ejercicio.
3. Una vez finalizada la lista, vuelvan a la sala principal.
4. Comparen las listas de todos los equipos y creen una lista maestra de las metas de todo el grupo.
5. Contesta individualmente: ¿Cuáles son las tres metas más populares? ¿Notas algún patrón? ¿Cómo pueden apoyarse mutuamente para cumplir estas metas?



Sobre los siguientes temas:

Mentalidad fija

Mentalidad de crecimiento

Objetivos

Metas

Ingresa a la siguiente liga <https://www.menti.com/al56nj4ffh4k> y contesta lo que se te solicita.

Tres cosas que aprendiste en esta sesión.

Dos cosas sobre las que te gustaría saber más.

Una cosa en la que aún tienes dudas.





Comparte ante el grupo lo siguiente:

1. Expresa la duda que planteaste a través de Mentimeter, tu profesor podrá responderla e incluso tus compañeros. ¡Conviertan su grupo en una comunidad de aprendizaje!
2. ¿Cuáles son tus metas más importantes?
3. Comparte tus respuestas con tus compañeros.



Sesión 2, primera parte (magistral)

Tema 31: Grit (pasión y perseverancia), medir hacia dónde vas

Tema 32: Metodología SMART y el plan de seguimiento



Sesión 2, primera parte

1. Bienvenida y presentación de agenda.
2. Práctica de bienestar.
3. Desarrollo de últimos dos temas de la semana.

Sesión 2, segunda parte

1. Aplicación de conceptos en contextos reales.
2. Actividad(es).
3. Cierre de temas.



Nombre: Metas.

Descripción: Expresar de forma clara y sencilla qué te lleva a cumplir tus metas.

Instrucciones:

Escribe en el chat ¿qué factores consideras que influyen para el logro de metas?

Desarrollo de últimos dos temas de la semana por experto



Tema 31

Grit (pasión y perseverancia), medir hacia dónde vas



Grit

El **grit** es un vocablo en inglés que significa **determinación**. Es la cualidad de no darse por vencido, y aunque las cosas se pongan difíciles, seguir adelante y esforzarse para lograr lo que se quiere.

(Duckworth,
2013).



El **autocontrol** es la regulación voluntaria de los impulsos emocionales, conductuales y de la atención en presencia de tentaciones o distractores.



(Duckworth,
2013).



El **grit** o **determinación** + el **autocontrol** predicen el éxito académico desde el preescolar hasta la universidad y **es un factor más importante que la inteligencia (IQ)**.

(Duckworth,
2013).



Teoría del logro

01

Velocidad

02

Lentitud

03

Tasa de aprendizaje



(Duckworth, 2013).



Logro = habilidad x esfuerzo

(Duckworth,
2013).



Grit auténtico:

“La persecución apasionada de metas difíciles, que asombra e inspira a otros a convertirse en mejores personas, a florecer emocionalmente, a tomar riesgos positivos y a vivir sus mejores vidas”.

(Miller, 2017).



1

“Yo en mi mejor momento”
(me a my best)

Consiste en redactar un ensayo sobre un momento de tu vida en que, a través del uso de tus fortalezas de carácter insignia, hayas logrado un resultado exitoso y gratificante. Esta práctica te permitirá descubrirte a ti mismo a partir de tus potencialidades.

2

“El posible mejor yo futuro”
(best posible future self)

Consiste en realizar un ensayo sobre la visión de tu persona a 10 años, describiendo tus mayores sueños y metas hechos realidad. Este ejercicio es particularmente útil para ubicarte en el contexto de quién deseas ser en el futuro y recapitular sobre lo que estás haciendo hoy apunta hacia esa visión.

(Miller, 2017).



Las metas intrínsecas son las que producen una satisfacción más duradera porque son importantes para uno mismo y surgen desde la expresión de tus valores y propósito.



(Duckworth y Gross, 2014).



Duckworth, A. (2013). *Grit: el poder de la pasión y la perseverancia*. España: URANO.

Duckworth, A., y Gross, J. (2014). Self-Control And Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions In Psychological Science*, 23(5). Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737958>

Miller, C. (2017). *Getting grit: The evidence-based approach to cultivating passion, perseverance, and purpose*. Estados Unidos: Sounds True.



Tema 32

Metodología SMART y el plan de seguimiento



Specific (específico)

Achievable (alcanzable)

Timed (temporal)

Measurable (medible)

Realistic (realista)

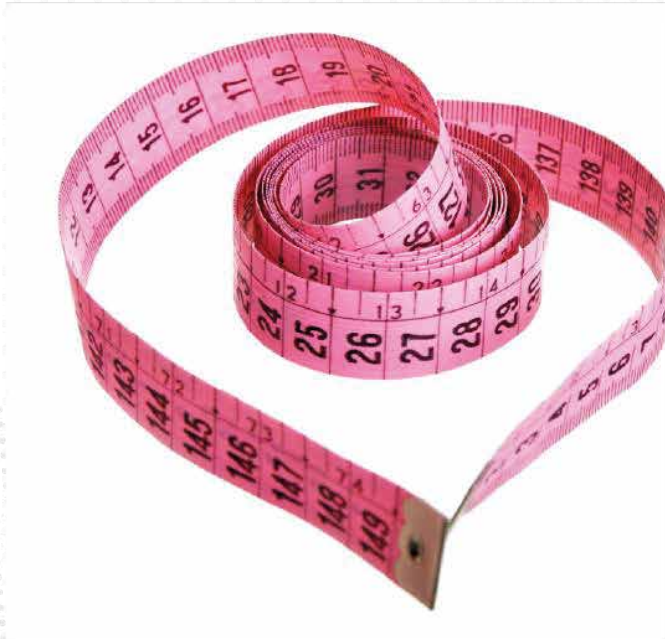


(S)

Específico

Una forma sencilla de definir un objetivo específico es plantearlo como una **instrucción**.

(Stibich, 2020).



(M)

Medible

Un objetivo con criterios medibles permite que puedas observar el **progreso.**

(Stibich, 2020).



(A)

Alcanzable

Los objetivos y las metas deben ser retadoras, pero tampoco imposibles de lograr. Cuando estableces un objetivo debes tener la seguridad de que cuentas con lo necesario para lograrlo, no es fácil pero tampoco excesivamente difícil.

(Stibich, 2020).



(R)

Relevante

Establecer un objetivo debe ser algo por lo cual valga la pena dedicarle **tiempo y esfuerzo**.

(Stibich, 2020).



(T)

Temporal

Deberás organizar los tiempos para llevar a cabo tus objetivos y alcanzar tu meta, de tal forma que identifiques la **cantidad** de horas,

(Stibich, 2020).



¿Por qué es importante tener un plan de seguimiento?

1. Para que lo lleves a cabo.
2. Para que tengas la honesta intención de autoevaluar tu desempeño.



(Tracy, 2004).



Al esforzarte en realizar las actividades en tiempo y forma para alcanzar tus objetivos, enfocarás tu energía en lo relevante e invertirás en un esfuerzo continuo hasta lograrlo.

(Klug y Maier, 2015).



Klug, H., y Maier, G. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9493-0>

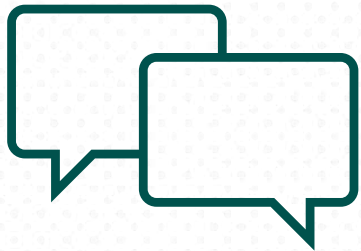
Stibich, M. (2020). *SMART Goals for Lifestyle Change*. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/smart-goals-for-lifestyle-change-2224097#citation-1>

Tracy, B. (2004). *Metas*. España: Empresa Activa.

Sesión 2, segunda parte (grupos pequeños)

Tema 31: Grit (pasión y perseverancia), medir hacia dónde vas

Tema 32: Metodología SMART y el plan de seguimiento



Instrucciones:

1. Visualiza el siguiente escenario: Viaja hacia el futuro en tu mente, hacia tu propia fiesta de jubilación. Has trabajado duro, mantenido un trabajo estable por muchos años y ahora es momento de disfrutar de todo tu tiempo libre. Has invitado a tus amigos cercanos, colegas y familia. Das un discurso acerca de las cosas que has disfrutado en la vida y alguien pregunta: ¿Qué te arrepientes de no haber hecho?
2. De manera individual, en una hoja o Word responde a esta pregunta en forma de lista, asegúrate de escribir al menos cinco ítems en tu lista.

Objetivo: Establecer las metas de una manera clara utilizando la metodología SMART.

Instrucciones:

1. De manera individual retoma los elementos en tu lista y reescríbelos en positivo.

Ejemplo: Nunca viajé a España se convierte a viajaré a España.

2. Toma tres elementos de tu lista y reescríbelos utilizando la metodología SMART:

- S (Específico)
- M (Medible)
- A (Alcanzable)
- R (Relevante)
- T (Temporal)

3. Comparte una de tus metas con tu grupo y escucha su retroalimentación y sugerencias sobre cómo podrías llevarlas a cabo.



Sobre los siguientes temas:

Grit

Logro

S.M.A.R.T.

Seguimiento

Ingresa a la siguiente liga <https://www.menti.com/alss6flu289n> y contesta lo que se te solicita.

Tres cosas que aprendiste en esta sesión.

Dos cosas sobre las que te gustaría saber más.

Una cosa en la que aún tienes dudas.



Comparte ante el grupo lo siguiente:

1. Expresa la duda que planteaste a través de Mentimeter, tu profesor podrá responderla e incluso tus compañeros. ¡Conviertan su grupo en una comunidad de aprendizaje!
2. ¿Cómo puedes estimular el grit en tus alumnos?
3. Comparte tus respuestas con tus compañeros.



Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.