ACTIVIDAD PRÁCTICA: Establecimiento de objetivos SMART

Autores: Marian de Villanueva y Gonzalo Santamaría (**ITE NETWORK)**

EntreComp Competence Framework:

RECURSOS: **Motivación y Perseverancia**

Nivel intermedio: Los alumnos están dispuestos a esforzarse y dedicar recursos a seguir su pasión y crear valor para los demás.

Finalidad y destinatarios

El objetivo principal de esta actividad es:

- Definir el concepto principal de "Motivación y Perseverancia"
- Identificar la motivación y la perseverancia: una mentalidad de crecimiento
- A la diferencia entre motivos internos y externos
- Ejemplos de perseverancia: Desafiarse a sí mismo
- Establecer objetivos SMART

Resultados de aprendizaje

Esta actividad práctica trata sobre la Motivación y la Perseverancia. La vida no siempre es fácil. Hay momentos en los que puede enfrentar dificultades significativas, pero aun así, no debe darse por vencido. Esta competencia te anima a seguir tus sueños.

Para perseverar, necesitas tener un incentivo, una fuerza motriz que te empuje hacia adelante. Estar motivado te ayudará a perseverar a través de las adversidades y a seguir logrando tus metas, aunque no siempre te sientas a la altura de la tarea.

Descripción de las actividades y ejercicios

Tienes que ser capaz de motivarte y perseverar para alcanzar tus objetivos. Entendiendo las diferentes metodologías y tipos de motivadores que se utilizan para lograr la Motivación y la Perseverancia para preguntarte ¿Cómo podrías tú, como emprendedor, estar motivado y perseverar en tu objetivo?

Paso 1

Responde las siguientes preguntas sobre ti:

1. Cuéntame sobre un momento en el que fracasaste, ¿qué aprendiste?
2. ¿Qué te motiva?
3. ¿Alguna vez te has rendido? (Está bien decir que sí, ¡solo explique por qué!)
4. ¿Qué es lo más difícil que has hecho?
5. ¿Qué es lo que te ha dado tu mayor sensación de logro personal hasta ahora?

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

6. ¿Cuál es tu ambición en la vida?
7. ¿Quién te inspira y por qué?

Paso 2

Mira el siguiente video:
Los Cuatro Estilos de Automotivación con Gretchen Rubin
https://www.youtube.com/watch?v=A-79Oo6YHuk&t=26s

Paso 3

Escribe tus Reflexiones Clave sobre la motivación y la perseverancia

Metodología

La intención de este ejercicio es reflexionar sobre:

- ¿Cuáles son tus objetivos y pasiones en la vida?
- ¿Dirías que tuviste un crecimiento o una mentalidad fija?
- ¿Cómo lidias con los contratiempos?
- ¿Cuáles son tus estrategias para mantenerte motivado?
- ¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a poner en algo para lograrlo?

Recursos de apoyo

Proyecto Entrecom4ALL

Proyecto Entrepreneurship4ALL

Duración: 2 horas

Nivel de competencia: EQF 3 - Nivel intermedio: Los alumnos pueden reflexionar y juzgar sus logros y fracasos y aprender de ellos

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.