

Frameworks

EQ BOLETÍN

INFORMATIVO™

Enero 2023
Vol 3 Emitido

INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ) ESTABLECER Y LOGRAR METAS



UN AÑO NUEVO TRAE NUEVAS METAS

Por Jordan Sims, Especialista en Programas Comunitarios

El comienzo de un nuevo año trae un espíritu de renovación y esperanza. Mucha gente establece metas o “Resoluciones de Año Nuevo”, pero pocas las logran. ¿Qué sale mal? Con demasiada frecuencia nos centramos en lo que queremos lograr sin prestar suficiente atención al cómo. Esperamos que el deseo de nuestras buenas intenciones por el resultado final nos mantenga motivados, pero lo que realmente necesitamos hacer es usar nuestra inteligencia emocional para crear un camino hacia el éxito. Al establecer nuestras metas, debemos ser conscientes de nuestras fortalezas y áreas de crecimiento para asegurarnos de que estamos estableciendo metas significativas y alcanzables. Necesitamos utilizar la autogestión para hacer un plan efectivo con objetivos establecidos como pasos hacia el éxito. También debemos tomar decisiones responsables en el camino para garantizar que nuestras elecciones diarias nos mantengan en el camino correcto. En la edición de este mes, compartiremos más sobre cómo su inteligencia emocional puede ayudarlo a establecer y alcanzar sus metas.

APRENDIZAJE TEMPRANO

El establecimiento de metas puede ayudar a dar forma a las primeras experiencias vividas de los niños. Les ayuda a desarrollar habilidades y capacidades importantes. Al mismo tiempo, hace que los niños se sientan seguros y realizados. A medida que crea metas para sus hijos, es importante involucrarlos en el proceso. Esto les permite sentirse más parte del proceso y los motiva para lograr cada objetivo. Comience abriendo conversaciones sobre los intereses de su hijo e identificando pequeños pasos para iniciar las metas juntos. Planifique metas que sean apropiadas para la edad y alcanzables. Luego, dedique tiempo para celebrar los logros.

SECUNDARIA

A medida que los niños crecen, establecer y alcanzar metas se vuelve diferente y pueden tener más peso. Ahora metas pueden ser para hacer un equipo, iniciar o terminar relaciones, o simplemente adaptarse a la vida de la escuela intermedia y las nuevas responsabilidades que trae la escuela. Estos objetivos requieren habilidades elevadas para la toma de decisiones, y requieren aún más confianza en habilidades sólidas de aprendizaje social y emocional para establecer y alcanzar las metas que trae el comienzo de la adolescencia. Para establecer y lograr metas se necesitará una autogestión sólida (controlar las emociones para mantenerse en el camino correcto, retrasar la gratificación), Conciencia Social y Habilidades de Relación (la capacidad de trabajar con otros y comprenderlos para ayudar a planificar y trabajar hacia nuestras metas) y, por supuesto, habilidades para la toma de decisiones. Ya sea que se logren o no los objetivos, esto le permite el crecimiento, independencia y las lecciones aprendidas del proceso.

ESCUELA ELEMENTARIA

A medida que su hijo aprenda a establecer nuevas metas, permítale comprender su función y planear los primeros pasos. Esto les ayuda a desarrollar la confianza en sí mismos y las habilidades de resolución de problemas que necesitan para lograr metas en el futuro. Invítelos a crear una frase alentadora para ayudarlos a mantenerse enfocados y motivados. Por ejemplo, "Estoy orgulloso de mí mismo, soy amado, creo en mí mismo". Durante este proceso, habrá diferentes oportunidades para pequeños éxitos. Reflexionen juntos y pídale a su hijo que comparta las cosas nuevas que aprendió. Preguntele sobre desafíos o estrategias que les ayudaron a mantenerse enfocados.

PREPARATORIA

Establecer y alcanzar metas se vuelve críticamente importante y tiene más peso. Es esencial que los estudiantes de secundaria avancen y logren los planes que están haciendo para su futuro, incluido el trabajo o la universidad, las relaciones importantes y navegar por muchas más decisiones diarias que ahora deben tomar. Estas metas requieren más habilidades para tomar decisiones y ahora requieren aún más confianza en habilidades sólidas de aprendizaje social y emocional para establecer y alcanzar las metas que requiere la vida en la escuela secundaria. Aquí es donde entra en juego la caja de herramientas de sólidas habilidades de aprendizaje social y emocional. Como dijimos para la escuela intermedia, establecer y lograr metas requiere una sólida autogestión (controlar las emociones para mantenerse en el camino, retrasar la gratificación), Conciencia social y Habilidades de relación (la capacidad de trabajar y comprender a los demás para ayudar a planificar y trabajar hacia nuestras metas) y, por supuesto, habilidades para la toma de decisiones.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTABLECER METAS?

Por Caitlin Castro
Especialista en Programas
Educación

Las personas que establecen metas ambiciosas tienden a desempeñarse mejor en su vida profesional y personal, en comparación con aquellas que optan por no establecer metas. ¡Establecer metas es una parte integral de la naturaleza humana y la mejor manera de garantizar que nos hagamos responsables y vivamos nuestras mejores vidas! Cuando se siente a establecer metas para usted mismo, asegúrese de que sean específicas, medibles, realistas y alcanzables. ¡Vea a continuación algunos de los beneficios de establecer metas!

- Los objetivos alinean nuestro enfoque
- Las metas pueden ayudarnos a convertir GRANDES esperanzas y sueños en pasos más pequeños y manejables.
- Los objetivos nos animan a tomar acción
- Los objetivos nos hacen responsables
- Las metas nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos
- Las metas nos ayudan a vivir nuestras mejores vidas
- En general, establecer metas nos permite vivir una vida en la que podamos trabajar con éxito para obtener las recompensas que queremos en la vida.

RESOLUCIONES Y EL NUEVO AÑO

Por Melissa Hartnett
Especialista en Programas
Educación

Un artículo reciente de Inc. declaró que “del 41 % de los estadounidenses que hacen propósitos de Año Nuevo, solo el 9 % logró cumplirlos”. Claramente, no todo el mundo es bueno para seguir adelante. Un estudio de la Asociación Estadounidense de Psicología encontró que “es más probable que el establecimiento de metas mejore el desempeño de la tarea cuando las metas son específicas y lo suficientemente desafiantes”. La teoría es que cuanto más desafiantes y específicos sean tus objetivos, mayor será tu motivación para lograrlos. Por ejemplo, desafiarse a sí mismo para perder 30 libras en un año es algo vago, pero decidir que perderá 5 libras al mes al eliminar el azúcar y hacer ejercicio 45 minutos al menos 3 veces por semana es más específico. La claridad parece ser una clave importante para el éxito. Por lo tanto, cuando establezca sus metas personales para este año, asegúrese de preguntarse si son desafiantes y específicas para mantenerse motivado y tener éxito.

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



www.myframeworks.org

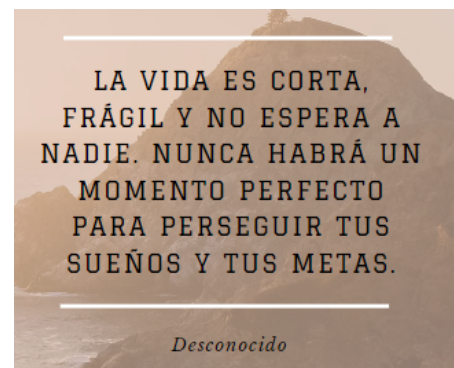


RECURSOS Y LECTURAS

Por Liz Molitor
Especialista en Programas
Educativos

¡Establecer metas es una gran habilidad que podemos enseñar a nuestros hijos! Tómese su tiempo y comience temprano. Ayude a sus hijos a identificar sus valores y establecer metas con pasos pequeños y manejables. Cree imágenes e imagine los obstáculos que pueden enfrentar en el camino. ¡Regístrese y reevalúe sobre la marcha!

- [6 Activities That Inspire A Goal-Setting Mindset In Students | Edutopia](#)
- [The Importance, Benefits, and Value of Goal Setting \(positivepsychology.com\)](#)



Frameworks
HEAD AND HEART
Luncheon

HAZ UN IMPACTO

CONECTA CON NOSOTROS:

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay