

# Identificación de valores y metas personales

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

## Descripción del Curso

Curso de Habilidades Socioemocionales dirigido a estudiantes mayores de 17 años, que propone un recorrido práctico para fortalecer el autoconocimiento, la gestión emocional, la empatía y la comunicación, así como la capacidad de transformar valores en metas SMART y en planes de acción. A lo largo de 4 semanas, el curso se articula en cuatro unidades que integran reflexión individual, trabajo en grupo y seguimiento continuo. Las actividades centrales son:

- **Actividad 1: Mapa de valores personales** – Exploración del sistema de valores a través de un mapa visual, clasificando valores en primarios, secundarios y en conflicto. Puntos clave: identificación de valores, priorización y reflexión sobre su influencia en decisiones. Aprendizajes: claridad de valores personales y su impacto en metas.
- **Actividad 2: Taller de metas SMART** – En grupo, se explican los criterios SMART y se analizan ejemplos; se evalúan metas de ejemplo y se discute su adecuación. Puntos clave: comprensión de cada componente de SMART; habilidades de análisis. Aprendizajes: capacidad para evaluar y mejorar metas según SMART.
- **Actividad 3: De valores a metas** – A partir de los valores definidos, cada estudiante redacta al menos 3 metas SMART, asegurando que cada una refleje un valor. Puntos clave: redacción de metas SMART; revisión entre pares. Aprendizajes: habilidad para traducir valores en metas medibles y alcanzables.
- **Actividad 4: Plan de acción y seguimiento** – Creación de un plan de acción con hitos semanales y criterios de progreso; uso de un diario de progreso para registrar avances y ajustar metas si es necesario. Puntos clave: planificación y seguimiento. Aprendizajes: desarrollo de hábitos de seguimiento y ajuste de metas.

Objetivo:

La evaluación se orienta a verificar el logro de los OBJETIVOS ESPECÍFICOS a través de evidencias concretas:

- **Objetivo 1** - Evidencia: listado de valores y una priorización con 3 valores principales y su justificación; se aplica una rúbrica de reflexión y claridad.
- **Objetivo 2** - Evidencia: explicación escrita o exposición breve de los componentes SMART y su aplicación; análisis de ejemplos de metas SMART.
- **Objetivo 3** - Evidencia: portfolio o documento con al menos 3-5 metas SMART alineadas con valores identificados, con criterios SMART explicitados y un plan de acción.

y específicos:

4 semanas

## Competencias

- Desarrollar autoconocimiento y regulación emocional para gestionar impulsos y emociones en contextos personales y sociales. - Aplicar habilidades de comunicación asertiva, escucha activa y empatía en interacciones cotidianas y colaborativas. - Identificar valores personales y transformar estos valores en metas SMART claras, medibles y

alcanzables. - Planificar, monitorear y ajustar planes de acción semanales, promoviendo hábitos de seguimiento y mejora continua. - Trabajar de forma responsable y ética en equipos, favoreciendo la colaboración, la toma de decisiones informadas y la resiliencia.

## Requerimientos

- Estudiantes de 17 años o más; no hay restricción de edad superior (participantes adultos y jóvenes). - Participación activa en actividades individuales y en grupo, con entrega de evidencias al final de cada unidad. - Materiales: cuaderno o diario de progreso, bolígrafo y acceso a un dispositivo con conexión a Internet. - Capacidad de lectura, reflexión escrita y exposición oral básica en español. - Compromiso de trabajo durante las 4 semanas del curso y disposición para registrar avances y realizar ajustes en metas.