

## SESIÓN 4: ESTABLECIMIENTO DE METAS

Bienvenida a tu cuarta sesión del módulo Crecimiento Personal.

Objetivos:

1. Aprender a establecer metas claras y motivadoras.
2. Desarrollar habilidades para planificar y dar seguimiento a los objetivos.

*Resultados del aprendizaje:*

Al finalizar la sesión, comprenderás la importancia de fijar metas alcanzables y con un plan concreto para lograrlas. Esto te permitirá tener mayor control sobre tu vida y avanzar con determinación.

*Desarrollo de la sesión:*

**Paso 1: Reflexión Inicial - El Juego del Pez Dorado**

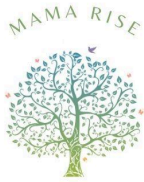
- Escribe un sueño que desees cumplir y compártelo en el foro o en el chat.
- La facilitadora responderá imaginando que tu sueño se ha cumplido de manera inesperada (ejemplo: ganar la lotería a los 99 años).
- Reflexión en grupo: *Si tu sueño se cumpliera así, ¿serías realmente feliz?*

**Conclusión:** La clave no es solo soñar, sino aprender a formular nuestras metas de manera estratégica.

**Paso 2: Aprendiendo a Establecer Metas SMART (Lectura Guiada)**

Introducción a la técnica SMART para transformar un sueño en una meta alcanzable:

- **Específica:** ¿Qué quieres lograr exactamente?
- **Medible:** ¿Cómo sabrás que estás avanzando?
- **Alcanzable:** ¿Es realista en tu situación actual?




- **Relevante:** ¿Por qué es importante para ti?
- **Con plazo definido:** ¿Cuándo esperas lograrlo?

### Paso 3: Aplicación Práctica - Transformando tu Sueño en una Meta SMART

- Reescribe el sueño que anotaste al inicio y conviértelo en una meta SMART.
- Compártelo en el foro o en el grupo de WhatsApp.
- (Opcional) Recibe retroalimentación de la facilitadora o compañeras para hacerla más clara y alcanzable.

*(Tiempo estimado: 30-40 minutos según participación.)*

#### Tarea:

- Refinar tu meta SMART y definir los primeros pasos para avanzar hacia ella.
-  Compartir tu meta ajustada en el grupo de WhatsApp y hacer seguimiento con las demás participantes.

#### Cierre y Reflexión

Un sueño sin un plan sigue siendo solo un deseo. Convertirlo en una meta con pasos concretos te acerca a hacerlo realidad. Hoy diste el primer paso para estructurar tu camino hacia el éxito.

Recuerda: cada pequeño avance cuenta. Ajusta tu meta si es necesario y sigue avanzando. ¡Tú puedes lograrlo!

¡Nos vemos en la próxima sesión!