



# MÓDULO 6

# DESINTOXICACIÓN DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR DIGITAL



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



**Co-funded by  
the European Union**



Lección 6.4

# Planes de desarrollo personal y mejora del bienestar

## Objetivos:

- Ayudar a los participantes a comprender la conexión entre el desarrollo personal y el bienestar y su impacto en la satisfacción general con la vida.
- Guiar a los participantes en la evaluación de su estado actual de desarrollo personal y bienestar.
- Ayudar a los participantes a crear planes viables con pasos claros para lograr sus objetivos.

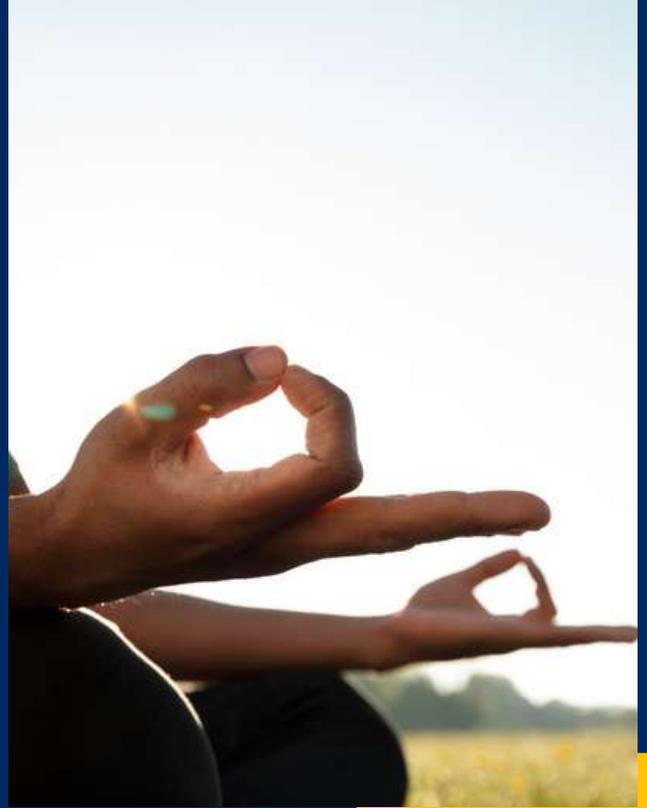
## Mensaje(s) clave:

- El desarrollo personal y el bienestar están interconectados y contribuyen a la realización y al éxito general de la vida.
- La autorreflexión y la autoevaluación regulares son esenciales para identificar áreas de crecimiento y bienestar.
- Establecer objetivos claros y realistas y dividirlos en pasos viables es crucial para una mejora sostenida en el desarrollo y el bienestar personal.



TIPO DE LECCIÓN:





## Descripción general de la lección

Esta lección busca ayudar a los participantes a explorar y mejorar su desarrollo personal y bienestar mediante el establecimiento de metas claras y la creación de planes viables. Al centrarse tanto en el crecimiento personal como en el mantenimiento de un bienestar equilibrado, los participantes adquirirán herramientas prácticas para crear una hoja de ruta personalizada para alcanzar el éxito y mejorar su satisfacción vital.

### El taller está organizado en 5 pasos:

1. Introducción al Desarrollo Personal y el Bienestar (10 min)
2. Actividad de autoevaluación (15 min)
3. Establecer metas para el desarrollo personal y el bienestar (15 min)
4. Creación de un plan de acción (15 min)
5. Reflexión de cierre y puesta en común (5 min)



## Paso 1

# Introducción al Desarrollo Personal y el Bienestar

Comprender el desarrollo personal y el bienestar es clave para alcanzar la felicidad y el éxito a largo plazo. El desarrollo personal se centra en el desarrollo de conocimientos, habilidades y salud emocional, mientras que el bienestar se centra en sentirse cómodo, sano y feliz. Estos dos conceptos están profundamente conectados e influyen en la satisfacción y el rendimiento general en la vida.

Comienza con una reflexión sencilla: "¿Qué significan para ti el desarrollo personal y el bienestar?". Piensa en cómo estas ideas influyen en tu vida.

Hacer:

Comparte tus ideas con el grupo, ofreciendo ejemplos de cómo el desarrollo personal y el bienestar se entrelazan para ti. Por ejemplo, podrías reflexionar sobre cómo aprender una nueva habilidad ha aumentado tu confianza o cómo priorizar el autocuidado ha mejorado tu productividad.



## Paso 2

# Actividad de autoevaluación

## Hoja de trabajo para la evaluación del desarrollo personal y el bienestar

1. Autorreflexión sobre el desarrollo personal Califica tu desarrollo personal (1-10): \_\_\_ / 10

Las 3 principales fortalezas:

Las 3 áreas principales a mejorar:

2. Autorreflexión sobre el bienestar Califique su bienestar general (1-10): \_\_\_ / 10 Califique su salud mental (1-10): \_\_\_ / 10 Califique su salud física (1-10): \_\_\_ / 10 Califique su salud emocional (1-10): \_\_\_ / 10

3. Prácticas actuales de bienestar ¿Con qué frecuencia realiza actividades de salud física?

\_\_\_ Nunca \_\_\_ Rara vez \_\_\_ A veces \_\_\_ A menudo \_\_\_ Siempre ¿Con qué frecuencia realiza actividades para la salud mental/emocional?  
\_\_\_ Nunca \_\_\_ Rara vez \_\_\_ A veces \_\_\_ A menudo \_\_\_ Siempre



## Paso 2

# Actividad de autoevaluación

Comprender tu situación actual es el primer paso hacia el crecimiento. En esta tarea, evaluarás tu desarrollo y bienestar personal utilizando la hoja de trabajo proporcionada por tu facilitador.

La hoja de trabajo lo guiará en la evaluación de diferentes aspectos de su vida, como sus fortalezas, áreas de mejora y satisfacción general.

Dedica de 5 a 7 minutos a completar la evaluación y reflexionar sobre tus respuestas. Busca patrones o conexiones: ¿existen áreas específicas en las que te sientas fuerte o que requieran atención?

Escribe tus pensamientos y percepciones para ayudar a aclarar tu estado actual.

Una vez que hayas reflexionado individualmente, únete a un grupo pequeño o a un grupo más grande (dependiendo de lo que te resulte más cómodo) para compartir las conclusiones clave.

Hablar de sus ideas con otros puede revelar nuevas perspectivas y reforzar su comprensión de dónde se encuentra y qué pasos puede dar para mejorar.



### Paso 3

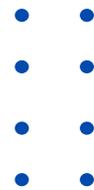
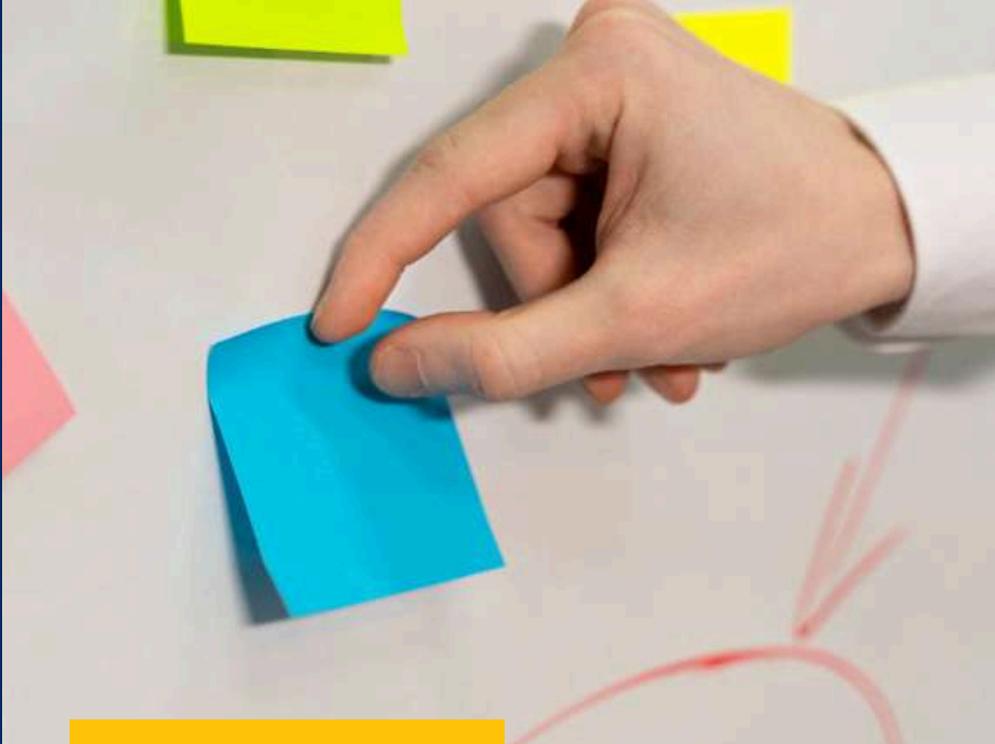
## Establecer metas para el desarrollo personal y el bienestar

Establecer metas claras y alcanzables es esencial para el crecimiento personal. En esta tarea, aprenderás a establecer objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos). El marco SMART te ayuda a definir objetivos realistas, viables y alineados con tu crecimiento personal.

Por ejemplo:

- **Objetivo de desarrollo personal: "Leeré un libro de autoayuda por mes para mejorar mis habilidades de liderazgo.**
- **Específico: Leer un libro de autoayuda.**
- **Medible: Completar un libro por mes.**
- **Alcanzable: Dedicar tiempo a la lectura.**
- **Relevante: Potencia las habilidades de liderazgo, alineadas con el crecimiento personal.**
- **Limitado en el tiempo: completar un libro al final de cada mes.**

Con este marco, piensa en dos objetivos en los que te gustaría centrarte durante el próximo mes. Uno debe estar relacionado con tu desarrollo personal (p. ej., aprender una nueva habilidad) y el otro con tu bienestar (p. ej., mejorar tu salud física). Anota cada objetivo y aplica los criterios SMART para asegurarte de que sean claros, alcanzables y se ajusten a un plazo específico.



## Paso 4

# Creación de un plan de acción

Ahora que has establecido tus objetivos SMART, es hora de dividirlos en pasos prácticos. Un plan es esencial para convertir tus objetivos en realidad. En esta tarea, crearás un Plan de Acción de Desarrollo Personal y Bienestar que te ayudará a trabajar para alcanzar tus objetivos de forma estructurada.

Empieza por dividir cada objetivo en pasos más pequeños y manejables. Por ejemplo, si tu objetivo de bienestar es hacer ejercicio regularmente, desglosarlo así:

- Objetivo: "Haré ejercicio durante 30 minutos tres veces por semana".
  - Pasos de acción:
    - Programe horarios para hacer ejercicio (por ejemplo, lunes, miércoles y viernes a las 7 p. m.).
    - Elija ejercicios específicos (por ejemplo, yoga, trotar, andar en bicicleta).
    - Prepara tu ropa de entrenamiento la noche anterior.
    - Realice un seguimiento de su progreso registrando la actividad y el tiempo de cada sesión.



## Paso 4

# Creación de un plan de acción

Hable sobre la importancia de los hábitos y las rutinas para progresar. El éxito a menudo depende de acciones pequeñas y constantes que se integren a su rutina diaria o semanal. Es fundamental lograr un progreso constante y sostenible sin sentirse abrumado.

Después de completar sus planes de acción, reflexione sobre estas preguntas:

- ¿Son los pasos realistas dentro del marco temporal dado?
- ¿Los pasos parecen manejables o te resultan abrumadores?
- ¿Qué obstáculos potenciales podrían surgir (por ejemplo, falta de tiempo o motivación) y cómo puedes abordarlos?

Finalmente, compartan su plan de acción con un compañero o un grupo pequeño. Intercambien retroalimentación y rindan cuentas mutuamente de los pasos establecidos.

## Reflexión de cierre y puesta en común

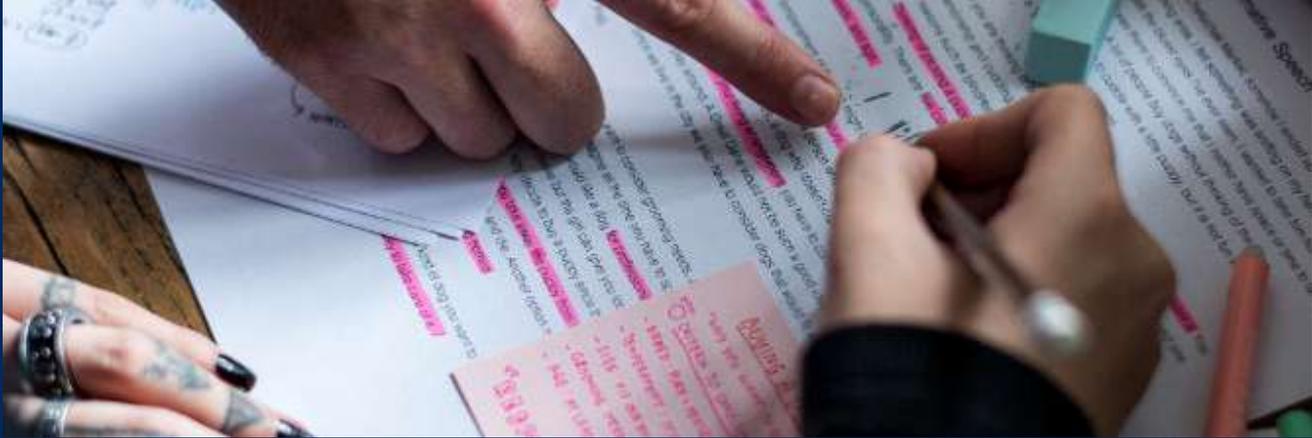
En esta tarea, te tomarás un momento para reflexionar sobre los compromisos que has asumido con respecto a tu desarrollo y bienestar personal. Reflexionar sobre tus objetivos y el plan de acción que has creado te ayudará a consolidar tus intenciones y a mantenerte motivado.

Empieza por revisar los objetivos que te has fijado y las acciones que has delineado. Pregúntate:

- ¿Cómo se alinean estos objetivos con sus valores y aspiraciones personales?
- ¿Qué hace falta para seguir en el buen camino y conservar la coherencia?
- ¿Cuál es una conclusión clave de este proceso que puede ayudarle a mantener su compromiso en el futuro?

Después de reflexionar, comparta sus conclusiones clave con el grupo. Esto puede incluir ideas sobre sus objetivos, los desafíos que anticipa o cualquier estrategia que planea implementar para mantenerse en el buen camino. Compartir sus compromisos con los demás puede aumentar la responsabilidad y motivarlos a medida que avanzan hacia sus objetivos.





## Resumen de las conclusiones clave

- La actividad física no necesita ser compleja; movimientos simples y cotidianos pueden mejorar significativamente la salud.
- Tomar descansos regulares para alejarse de las pantallas puede mejorar el bienestar mental y físico.
- Las metas pequeñas y alcanzables pueden conducir a hábitos duraderos que mejoren la calidad de vida en general.



# Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

## **Objetivo:**

Ayudar a los participantes a comprender la importancia del desarrollo personal y el bienestar para mejorar la satisfacción general con la vida y fomentar el compromiso y la responsabilidad hacia el desarrollo personal y el bienestar.

## **Materiales necesarios:**

- Hoja de trabajo para la evaluación del desarrollo personal y el bienestar
- Papel y bolígrafos
- Temporizador o reloj para gestionar la duración de las actividades
- Opcional: Ejemplos impresos o digitales de planes de acción y objetivos SMART como referencia
- Un espacio cómodo para discusiones grupales y reflexión individual.





## **Paso 1: Introducción al Desarrollo Personal y el Bienestar (10 min)**

Comience dando la bienvenida a los participantes y presentando el enfoque de la sesión en el desarrollo personal y el bienestar.

Resalte la importancia de estos conceptos para lograr la felicidad, el éxito y el equilibrio a largo plazo en la vida.

Presentar las definiciones clave:

- Desarrollo Personal: Crecimiento en conocimientos, habilidades y salud emocional.
- Bienestar: El estado de estar cómodo, saludable y feliz.

Reforzar la idea de que estos conceptos están interconectados:

- Ejemplo: “Cuando te desarrollas personalmente, a menudo mejora tu bienestar, y cuando te concentras en el bienestar, tienes más posibilidades de lograr el crecimiento personal”.

Mantenga la discusión positiva e inclusiva; evite presionar a los participantes para que compartan experiencias profundamente personales.

Utilice ejemplos de participantes para enfatizar la importancia de equilibrar el crecimiento personal y el bienestar para lograr el éxito a largo plazo.





## **Paso 2: Actividad de autoevaluación (15 min)**

Distribuya la Hoja de trabajo de evaluación de desarrollo personal y bienestar

Después de completar la hoja de trabajo, anime a los participantes a reflexionar sobre sus respuestas:

- Busque patrones en sus respuestas (por ejemplo, ¿se sienten mentalmente bien pero físicamente agotados?).
- Pídales que consideren si hay áreas que necesitan más atención o si surgen ideas inesperadas.

Ejemplos de preguntas orientadoras:

- ¿Qué te sorprendió de tus calificaciones?
- ¿Tus fortalezas apoyan las áreas en las que te sientes más realizado o existe una discordancia?
- ¿Qué área del bienestar (físico, mental, emocional) se siente más desequilibrada y por qué?
- ¿Cómo podrían tus fortalezas ayudarte a superar las áreas que deseas mejorar?

Incentive a los participantes a anotar sus ideas tras la reflexión, señalando las conexiones entre sus fortalezas y las áreas de mejora. Esta reflexión les ayuda a comprender mejor su situación actual y los pasos que podrían dar para avanzar.





### **Paso 3: Establecer metas para el desarrollo personal y el bienestar (15 min)**

Explicar el propósito de establecer objetivos utilizando el marco SMART

Desglose el acrónimo SMART con ejemplos para cada criterio:

- Específico: “Quiero mejorar mis habilidades para hablar en público practicando dos veces por semana”.
- Medible: “Seguiré mi progreso registrando mis sesiones de práctica y anotando las mejoras”.
- Alcanzable: “Intentaré mejorar gradualmente, como sentirme más seguro al hablar durante 5 minutos sin notas”.
- Relevante: “Hablar en público se alinea con mis aspiraciones profesionales de convertirme en un mejor comunicador”.
- Con plazos determinados: “Lograré este objetivo en los próximos tres meses”.

Escriba estos ejemplos en una pizarra o compártalos en una presentación para reforzar los criterios.

Pídeles a los participantes que creen al menos dos objetivos SMART: uno para el desarrollo personal y otro para el bienestar.

- Ejemplo de desarrollo personal: “Completaré un curso de liderazgo en línea a fines del próximo mes”.
- Ejemplo de bienestar: “Haré ejercicio durante 30 minutos tres veces por semana durante las próximas seis semanas”.

Recuerde a los participantes que sus objetivos deben ser personalmente significativos y alcanzables.

Anímelos a revisar los objetivos si es necesario, garantizando la alineación con el marco SMART.

Resalte que esta es la base de su plan de acción en el siguiente paso.





## Paso 4: Creación de un plan de acción (15 min)

Explique brevemente la importancia de crear un plan de acción concreto:

- Un plan de acción te ayuda a dividir tus objetivos en pasos manejables y garantiza un progreso constante sin sentirte abrumado.

Resaltar el valor de los hábitos y rutinas para lograr el éxito a largo plazo.

Comparte un ejemplo para ilustrar el proceso:

- Objetivo: “Haré ejercicio durante 30 minutos tres veces por semana”.
- Pasos:
  - Programar sesiones (por ejemplo, lunes, miércoles, viernes a las 7 p.m.).
  - Seleccione actividades específicas (por ejemplo, yoga o trotar).
  - Prepare la ropa de entrenamiento la noche anterior.
  - Realice un seguimiento del progreso en un diario o una aplicación.

Pídeles a los participantes que tomen uno de sus objetivos SMART (de la actividad anterior) y lo dividan en pasos viables utilizando estas indicaciones:

- ¿Qué tareas específicas necesito completar para alcanzar este objetivo?
- ¿Cuándo completaré cada tarea?
- ¿Cómo puedo hacer que estas tareas formen parte de mi rutina?

Después de que los participantes completen sus planes, pídeles que reflexionen individualmente:

- ¿Se pueden lograr estos pasos dentro del marco temporal?
- ¿Los pasos te parecen manejables o abrumadores?
- ¿Qué obstáculos podrían surgir y cómo superarlos?

Pida a los participantes que formen parejas o grupos pequeños para compartir sus planes.





## **Paso 5: Discusión de cierre y compromisos (5 min)**

Resuma los puntos clave de la lección, reforzando la importancia de establecer objetivos INTELIGENTES, crear planes viables y comprometerse con la reflexión y la acción regulares.

Anime a los participantes a continuar su proceso de crecimiento y recuérdelos que el desarrollo personal y el bienestar son procesos continuos. Está bien ajustar las metas según sea necesario y buscar apoyo cuando surjan dificultades.

Termine con una nota positiva, enfatizando el poder de los esfuerzos pequeños y constantes para lograr mejoras significativas en la vida:





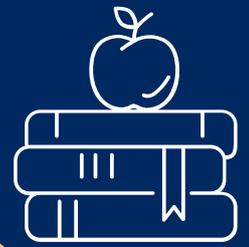
## **Seguimiento y actividades en casa**

Escribe un párrafo breve sobre cómo el trabajo en tu plan de acción ha impactado tu desarrollo personal y bienestar hasta ahora.

### **Consejos para profesores:**

- Utilice ejemplos relacionables para inspirar a los participantes.
- Sugiera emparejar a los participantes como socios responsables.
- Resalte el progreso para generar confianza.
- Proporcionar estrategias para gestionar desafíos comunes como el tiempo o la motivación.
- Adapte las discusiones a las necesidades e intereses específicos de los participantes.





## Herramientas

### Hábito



Construya hábitos y rutinas positivas gamificando tareas de desarrollo personal y bienestar.

[ENLACE](#)

---

### Trello



Strava ayuda a los participantes a realizar un seguimiento de sus actividades físicas, como caminar, correr o andar en bicicleta, a establecer objetivos personales y a mantenerse motivados a través de sus funciones sociales, fomentando la responsabilidad y alentando la participación constante fuera de línea.

[ENLACE](#)



## Referencias

- Sutton J. (2023). Cómo crear un plan de desarrollo personal: 3 ejemplos. PositivePsychology.com  
<https://positivepsychology.com/personal-development-plan/>
- SMC Education. (s.f.). Impulsa tu vida a través del Desarrollo Personal. SMC Education <https://smceducation.com/personal-development/>
- Boogaard K. (2023). Cómo escribir objetivos SMART. Atlassian <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>





## PRUEBA

1. ¿Qué significa la “M” en los objetivos SMART?
  - A. Manejable
  - B. Medible
  - C. Motivacional
  - D. Significativo
  
2. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de un objetivo SMART?
  - A. "Quiero mejorar mi gestión del tiempo".
  - B. "Terminaré un curso de gestión del tiempo a finales del mes que viene".
  - C. "Necesito mejorar mi productividad".
  - D. "Debería levantarme más temprano cada día".
  
3. ¿Por qué es importante dividir los objetivos en pasos más pequeños y viables?
  - A. Para evitar establecer un plazo
  - B. Para hacer que el progreso sea más manejable y realista
  - C. Para hacer que el objetivo sea más abstracto
  - D. Para hacer que el objetivo parezca menos importante





## PRUEBA

4. ¿Cuál de los siguientes NO es parte del marco de objetivos SMART?

- A. Específico
- B. Medible
- C. Restrictivo
- D. Limitado en el tiempo

5. ¿Cuál es un beneficio clave de establecer rutinas y hábitos para lograr objetivos de desarrollo personal?

- A. Garantiza el éxito sin esfuerzo.
- B. Facilita el proceso integrándolo en la vida diaria.
- C. Elimina la necesidad de ajustar el plan.
- D. Proporciona resultados inmediatos y a gran escala.





# Soluciones

Pregunta 1: B

Pregunta 2: B

Pregunta 3: A

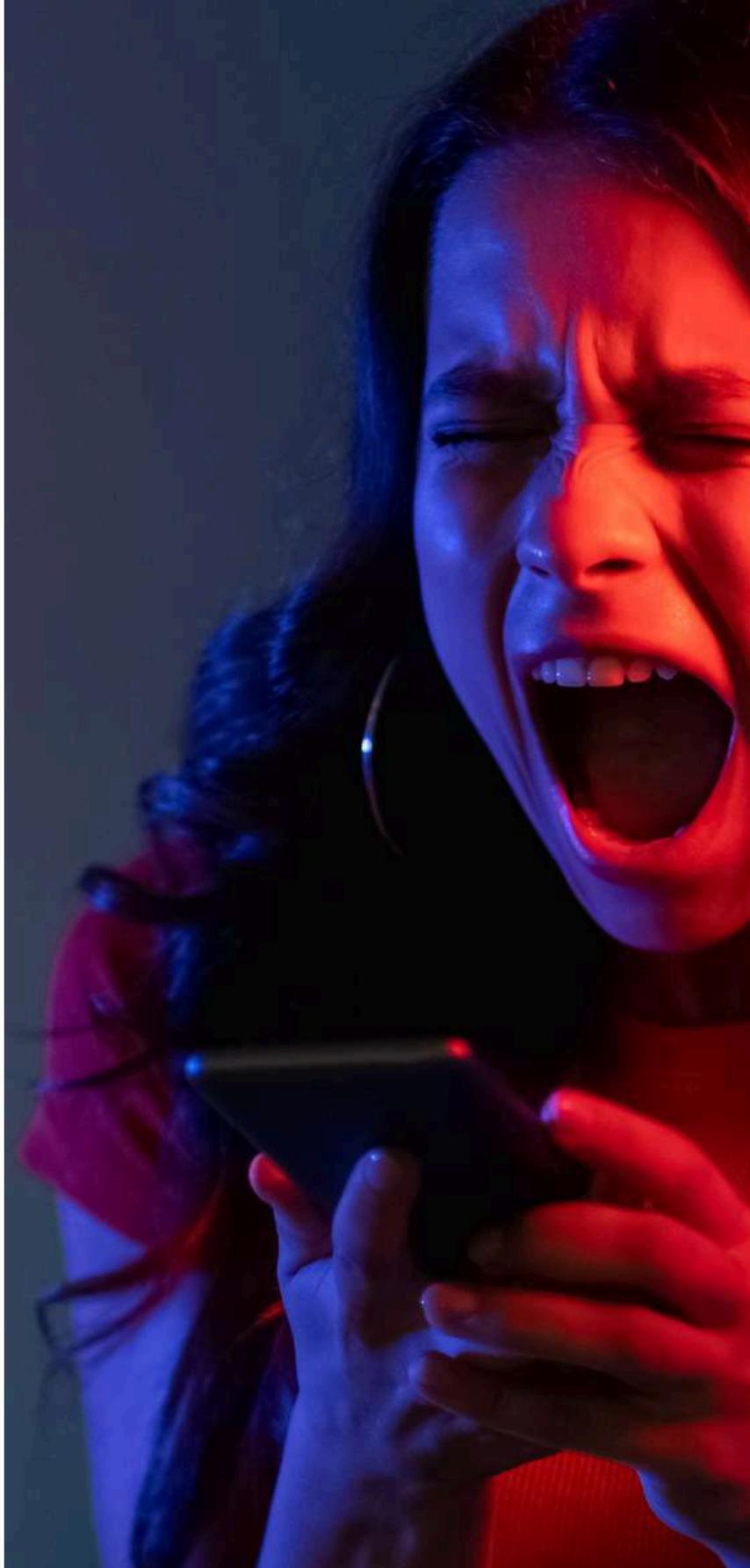
Pregunta 4: C

Pregunta 5: B





Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.