

Cómo promover el aprendizaje emocional y social en casa

El tema de esta semana – El comportamiento orientado hacia objetivos

¿Qué es el comportamiento orientado hacia objetivos?

Para tener éxito y ser productivo y feliz, cada uno de nosotros necesita aprender a marcarse y lograr objetivos. Marcarnos objetivos importantes es lo que nos hace avanzar en la vida. Sin objetivos, nuestras vidas se pueden convertir en una amalgama de actividades aleatorias que llenan nuestros días, pero no nuestras cabezas ni nuestros corazones. Jim Rohn, un empresario americano, dijo: “El éxito es el progreso constante hacia los objetivos personales.” Al igual que el resto de destrezas socio-emocionales, el comportamiento orientado hacia objetivos se puede aprender.

Aquí tiene algunas sugerencias para enseñar a su hijo esta importante destreza. Al contrario que en ediciones anteriores de Aprendizaje Emocional y Social en Casa en las que recomendábamos estrategias diferentes para estudiantes de la escuela primaria, intermedia, y preparatoria, esta semana vamos a recomendar dos estrategias que se pueden poner en práctica con estudiantes (¡y adultos!) de todas las edades.

Listos para un buen comienzo – Cómo marcarse objetivos INTELIGENTES

En 1981 George Doran desarrolló el método de los objetivos SMART. Cuarenta años más tarde, el método de los objetivos SMART se usa en todas partes. El acrónimo SMART identifica las características clave que debe tener un buen objetivo; estas son

Específico – los buenos objetivos se identifican con un objetivo claro y específico. En lugar de una afirmación vaga como “Voy a trabajar más duro en la escuela”, un objetivo específico debería ser algo como “Voy a terminar toda mi tarea de la escuela”.

Medible – Necesitamos saber cuándo hemos alcanzado nuestro objetivo, por lo tanto necesitamos que nuestro objetivo sea medible. En lugar de “Voy a hacer más ejercicio”, es mejor afirmar “Voy a hacer ejercicio un mínimo de 30 minutos tres días por semana.” Entonces tendremos que medir y registrar nuestro progreso.

Alcanzable – Debemos ser realistas y marcarnos objetivos que realmente podamos alcanzar. Es mejor marcar una serie de pequeños objetivos alcanzables que ayuden a cimentar la confianza de su hijo que un objetivo enorme que aumente las posibilidades de fracasar y le provoque pesimismo.

Relevante – ¿Es el objetivo importante para su hijo? Si el objetivo no es relevante, es menos probable que lo consiga.

Temporal – Es importante fijar un plazo para completar el objetivo. Fijar un plazo realista para completar tu objetivo. Si se fija un plazo específico, es más difícil procrastinar.

Ayudar a su hijo (o ayudarse a usted mismo) a desarrollar el hábito de marcarse objetivos SMART le ayudará a tener más éxito. Esta es una de las destrezas más importantes que podemos enseñar a nuestros hijos y que les resultará muy beneficiosa en las próximas décadas.

Continúe avanzando hasta lograr sus objetivos – el Efecto Hemingway

No importa lo SMART que sean nuestros objetivos porque puede llegar un momento en que nos cansemos, nos aburramos o sintamos que estamos golpeándonos contra berreras que nos alejan de ellos. El famoso escritor, Ernest Hemingway, desarrolló una gran y simple herramienta para ayudarnos a continuar avanzando hasta que logremos nuestros objetivos. Esta técnica se ha hecho famosa con el nombre de El Efecto Hemingway. Piense en su hijo preparando un trabajo final. Por regla general, su hijo continuará trabajando hasta que se sienta cansado, aburrido o se quede sin ideas (el bloqueo del escritor). Si no puede continuar trabajando, parará. Esto puede hacer que se sienta frustrado y le resulte más difícil retomar el trabajo y terminarlo. La gran solución de Ernest Hemingway fue 1) parar de escribir mientras las cosas van bien y 2) tomar nota del próximo paso o de la próxima idea que se quiera desarrollar cuando se retome el trabajo. Su estudiante se sentirá mejor y, cuando vuelva al trabajo, ya sabrá el próximo paso y podrá volver a centrarse rápidamente y ser productivo. Saber siempre el próximo paso cuando volvemos nos ayuda a continuar avanzando hasta lograr nuestros objetivos.

Estas dos estrategias pueden ayudar a nuestros estudiantes con los trabajos de la escuela, los quehaceres de la casa y se convertirán en hábitos de por vida que les ayudarán a tener éxito y ser productivos y felices.

Para niños de pre-escolar - Los niños aprenden mejor mediante el juego ya que les permite usar su creatividad e imaginación. Las destrezas para marcarse objetivos se pueden incorporar al juego de un niño proporcionándole el apoyo necesario para desarrollar nuevas competencias. Si los niños tienen éxito en las actividades que forman parte de su juego, su confianza crecerá y, como resultado, su motivación para probar actividades diferentes y más estimulantes crecerá. Los padres pueden apoyar este proceso participando activamente en el juego de su hijo, siguiendo las pautas y los intereses que va mostrando. Los padres pueden hacer preguntas como “Cuéntame sobre lo que estás haciendo” “¿Cómo funciona esto?” “Me pregunto qué pasaría si.....”. Escuche mientras su hijo le explica las actividades que forman parte de su juego. Los padres que escuchan de una manera activa y participativa encontrarán oportunidades naturales para apoyar y sugerir nuevas ideas que ayuden a extender el aprendizaje infantil.

Para bebés y niños menores de tres años – Los bebés aprenden escuchando y observando los comportamientos y acciones de sus padres. Los padres que adoptan los objetivos SMART están sirviendo como modelo de los comportamientos y hábitos que los niños necesitan para crecer en entornos donde marcarse metas forma parte del día a día. Hablar y explicar sus propios objetivos SMART a su hijo también le puede ayudar a usted mismo a ser responsable porque, mientras lo hace, se está escuchando declarar sus intenciones y compromisos.

family for your next vacation, holiday, or family project.

Notas para los padres

Usar los objetivos SMART y el Efecto Hemingway también nos puede ayudar a nosotros, los padres, con nuestros objetivos y retos. Aquí además podemos aplicar dos temas que hemos tratado en ediciones anteriores. Primero, servir a nuestros hijos como modelo de estas destrezas. Segundo, convertir el uso de estas destrezas en una tradición familiar. Usted puede usar sus objetivos SMART en familia durante sus próximos días feriados, vacaciones o en un proyecto familiar.

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa es una creación de Aperture Education (www.Apertureed.com) y del Centro Devereux para Niños Resilientes (www.CenterforResilientChildren.org). Visite nuestra web para más ideas

El tema de la próxima semana – La responsabilidad personal