

# Paquete de información básica para capacitadores: La fijación de objetivos y la planificación de acciones

## ¿Por qué es importante fijar objetivos?

Piense en algún momento de su vida en la que haya logrado algo de lo que se sienta muy orgulloso. Mucho tiempo antes de llegar a ese punto cúlmine, seguramente haya pasado tiempo fijando un objetivo y creando un plan que lo ayudara a alcanzarlo.



Los investigadores han mostrado sistemáticamente que la fijación de objetivos es una forma eficaz de motivar a las personas a mejorar su desempeño. Locke y Latham (2002) analizaron muchos estudios realizados durante 35 años de investigación sobre la fijación de objetivos y la motivación. Hallaron que la fijación de objetivos afecta el desempeño de cuatro maneras:

1. **Foco:** los objetivos ayudan a que las personas centren la atención en las actividades que las ayudarán a alcanzar el éxito.
2. **Esfuerzo:** los objetivos "revitalizan" a las personas y hacen que se esfuercen más en las tareas. Las personas con objetivos ambiciosos tienden a esforzarse más para lograr el éxito sin importar el tipo de tarea (por ejemplo, trabajo físico, trabajo mental o aprender y autodesarrollarse)
3. **Perseverancia:** los objetivos impulsan a las personas a ser más perseverantes y les permiten continuar esforzándose durante un período más largo.
4. **Desarrollo de habilidades:** los objetivos ayudan a que las personas usen sus conocimientos y habilidades de otra manera o desarrollen y practiquen habilidades nuevas. Cuando las personas se enfrentan a un objetivo, identifican los que necesitan aprender y cómo pueden aplicar lo que ya saben.

Uno puede usar la fijación de objetivos para mejorar su desempeño como capacitador. Asimismo, fijar objetivos puede ayudar a los participantes a planificar pasos realistas para adoptar medidas en materia de agua, saneamiento e higiene (WASH) después de asistir a un taller. A continuación, se dan algunos consejos para ayudar a los participantes y usted mismo a fijar objetivos eficaces.

## Comprometerse con los objetivos

Fijar objetivos es fácil, pero puede resultar difícil mantenerse comprometidos a largo plazo. Comprometerse con los objetivos es muy importante para lograr el éxito. Hay dos factores que influyen sobre la probabilidad de que alguien se mantenga comprometido con un objetivo: (1) la percepción de la importancia y (2) la autoeficacia (Locke and Latham, 2002).

# Paquete de información básica para capacitadores: La fijación de objetivos y la planificación de acciones

## Factores que influyen sobre el compromiso con un objetivo

Factor	¿Qué significa?	¿Cómo se relaciona con el rol del capacitador?
<b>Percepción de la importancia</b>	Las personas necesitan creer que alcanzar el objetivo es importante y que los resultados valdrán la pena. Eso los impulsa a mantenerse comprometidos aunque el objetivo parezca difícil.	<p>Como capacitador, puede ayudar a los participantes a reconocer la importancia de los objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurándoles que los objetivos son valiosos para ellos.</li> <li>• Fomentándolos a que compartan los objetivos públicamente (por ejemplo, con el resto de la clase). Eso hace que el objetivo sea más importante para ellos porque saben que deberán ser responsables ante el grupo.</li> <li>• Comunicándoles el valor que uno ve en los objetivos que trabajan para alcanzar.</li> </ul>
<b>Autoeficacia</b>	Las personas necesitan creer que son capaces de alcanzar el objetivo. Sin eso, es poco probable que se mantengan comprometidas.	<p>Como capacitador, puede ayudar a los participantes a creer en la capacidad que tienen de alcanzar los objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brindándoles capacitación para que puedan adquirir las habilidades y el conocimiento para lograr el éxito.</li> <li>• Siendo un modelo a seguir para mostrarles que es posible alcanzar el éxito.</li> <li>• Recomendando recursos (por ejemplo, personas, cursos, libros) que puedan ayudarlos a alcanzar el objetivo.</li> <li>• Diciéndoles que tiene confianza en la capacidad que tienen para ser exitosos.</li> <li>• Dándoles seguimiento, retroalimentación y apoyo.</li> </ul>

(Adaptado a partir de Locke y Latham, 2002)

## La importancia de la retroalimentación

Las personas necesitan entender lo que hacen en relación con sus objetivos; eso les permite modificar las estrategias e identificar lo que les falta aprender o lograr (Locke & Latham, 2002). Como capacitadores, podemos obtener retroalimentación de otros capacitadores y directamente de los participantes. El asesoramiento y el apoyo entre pares es una forma muy importante de aprender unos de otros y mejorar nuestras habilidades (Avalos, 2011). También puede ser provechoso pedirles retroalimentación a los mentores sobre el desempeño de uno y las cosas sobre las que uno puede seguir trabajando para alcanzar los objetivos propios. Lo mismo es válido para los participantes; necesitan retroalimentación, tanto crítica como positiva, para asegurarse de que van por buen camino.

# Paquete de información básica para capacitadores: La fijación de objetivos y la planificación de acciones

## Crear un plan de acción

Desarrollar habilidades como capacitador es un proceso que dura toda la vida. Su desarrollo profesional será más eficaz si tiene objetivos específicos, alcanzables y desafiantes que lograr (Villegas-Reimers, 2003). Lo mismo es válido para los participantes. Será más probable que tengan éxito al realizar actividades de WASH y al compartir mensajes si tienen objetivos concretos, realistas y un plan de acción.

Al crear un plan de acción, ayuda enfocarse en tres objetivos específicos. Eso le dará más de un área en que enfocarse y al mismo tiempo asegurará que no tenga una cantidad de objetivos que lo abrumen.

Cada objetivo debería tener tres componentes:

1. **La tarea a realizar:** cree un objetivo específico para algo que quiera aprender o una habilidad que le gustaría desarrollar.
2. **Por qué es importante:** explique el motivo por el cual ese objetivo es importante para usted. También describa cómo se beneficiarán los demás y usted al lograr el objetivo. Determinar la importancia de un objetivo ayuda a mantenerse comprometido (Locke & Latham, 2002).
3. **Cómo lo logrará:** enumere los pasos que dará para alcanzar el objetivo. También considere los recursos que necesitará. ¿Necesita inscribirse en un curso? ¿Investigar un tema? ¿Hallar a un mentor que lo pueda ayudar? Establecer los pasos y los recursos le brinda un camino para alcanzar el objetivo. También le dará la confianza que necesita para lograr el éxito (Locke & Latham, 2002).

Después de crear el plan de acción, asegúrese de compartirlo con otros capacitadores para ser responsable ante ellos. También pueden ayudarlo brindando retroalimentación. Del mismo modo, pídale a los participantes que compartan sus planes de acción entre ellos y con usted.

La fijación de objetivos es fundamental para el desarrollo profesional y para adoptar medidas de WASH. Al ayudar a los participantes a seleccionar objetivos valiosos y brindar refuerzos positivos, puede incrementar las posibilidades de que adopten medidas en sus comunidades. De la misma manera, uno puede mejorar el desarrollo personal y profesional identificando objetivos específicos, determinando por qué son importantes y estableciendo qué hace falta hacer para lograrlos.

## Bibliografía

Avalos, B. (2011). Teacher Professional Development in Teaching and Teacher Education Over Ten Years. *Teaching and Teacher Education*, 27, 10-20. Consultado en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0742051X10001435>

## Paquete de información básica para capacitadores: La fijación de objetivos y la planificación de acciones

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. Consultado en: <http://www-2.rotman.utoronto.ca/facbios/file/09%20-%20Locke%20&%20Latham%202002%20AP.pdf>

Villegas-Reimers, E. (2003). *Teacher Professional Development: an International Review of the Literature*. París: UNESCO International Institute for Educational Planning. Consultado en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001330/133010e.pdf>

---

CAWST (Centro de Tecnologías Asequibles de Agua y Saneamiento)  
Calgary, Alberta, Canadá  
Sitio web: [www.cawst.org](http://www.cawst.org) / Correo electrónico: [resources@cawst.org](mailto:resources@cawst.org)  
*Bienestar a través del agua... Mejorando la vida de las personas a nivel mundial*  
Última actualización: marzo de 2015.

---

El contenido de este documento es abierto y gratuito. Usted es libre de:



- **Compartir:** copiar, distribuir y difundir este documento.
- **Editar:** adaptar este documento.



Bajo las siguientes condiciones:

- **Atribución.** Deberá atribuírsele a CAWST el crédito de ser la fuente original del documento. Por favor, incluya nuestro sitio web: [www.cawst.org](http://www.cawst.org).

CAWST y sus directores, empleados, contratistas y voluntarios no asumen ninguna responsabilidad ni dan ninguna garantía respecto de los resultados que puedan obtenerse a partir del uso de la información proporcionada.