| Escribe un objetivo para tu futuro profesional: |
| --- |

**Establecer las Metas SMART:**

Ahora que tiene una imagen más clara de dónde quiere ir, ahora es el momento de establecer algunas metas y crear su resumen de metas.

Al decidir sobre sus objetivos de desarrollo profesional, es imperativo que se prepare para el éxito. Usar el proceso de establecimiento de metas **SMART** es una buena manera de lograr esto.

| **Las Metas SMART** | |
| --- | --- |
| **S - Específico** | sepa exactamente lo que está tratando de lograr |
| **M - Medible** | sepa cuando lo ha logrado! |
| **A - Acción** | Haz algo con respecto al…! |
| **R - Realista** | es alcanzable |
| **T - Tiempo específico** | fecha límite |

**Enfocarse en el Resultado:**

1. ¿Qué es lo que REALMENTE quiere lograr? …
2. ¿Cuál es el RESULTADO ESPECÍFICO qué está buscando?
3. ¿Cómo sabrá que lo ha logrado?

| **Ejemplo de Las Metas SMART:**  Investigaré cinco tipos diferentes de trabajos de diseño para conocer el salario promedio, las tareas diarias y las oportunidades profesionales antes del 5 de febrero de 2024. | |
| --- | --- |
| **S - Específico** | Información del mercado laboral para trabajos de diseño |
| **M - Medible** | Cinco tipos diferentes de trabajos de diseño |
| **A - Acción** | Investiga los salarios, las tareas diarias y las oportunidades profesionales. |
| **R - Realista** | Si, es alcanzable |
| **T - Tiempo específico** | 5 de febrero de 2024 |

¡Vamos a practicar! Utilice la siguiente tabla para identificar cada parte de su objetivo SMART:

| **Ejemplo de Las Metas SMART:** | |
| --- | --- |
| **S - Específico** |  |
| **M - Medible** |  |
| **A - Acción** |  |
| **R - Realista** |  |
| **T - Tiempo específico** |  |

**Planificación de la carrera**

Esta guía lo ayuda a descubrir su camino en el mundo laboral al explorar cuatro preguntas relacionadas con la carrera:

| ¿Quién soy yo? | Comience explorando sus intereses (RIASEC). Conocer sus temas RIASEC puede ayudarlo a identificar ocupaciones que se alineen con sus intereses. |
| --- | --- |
| ¿Adónde voy? | Usar sus intereses de RIASEC y combinarlos con ocupaciones que le puedan gustar o cualquier desarrollo y capacitación que pueda necesitar. |
| ¿Cómo llegaré allí? | Establezca objetivos SMART relacionados con los requisitos que necesita para ingresar a una carrera profesional. |
| ¿Qué apoyo y recursos pueden ayudarme a ser exitoso? | Mira a las personas y redes en tu vida. Identifique qué habilidades ya posee o necesita desarrollar. Haga una lista de los recursos que necesita para navegar con éxito en su trayectoria profesional. |

Descubrir las respuestas iniciales a estas preguntas es el comienzo de su viaje hacia una ocupación o dirección profesional que coincida con sus intereses, habilidades y objetivos de estilo de Vida

Esta guía lo ayudará a responder cuatro preguntas clave y comenzar a desarrollar un plan de acción profesional.



Contestar a las siguientes preguntas lo ayudará a determinar su punto de partida.

Existen varias herramientas y recursos que pueden ayudarlo con esto. Por favor refiéase a [San Diego Workforce Partnership’s Career Coach website](https://workforce.emsicc.com/?region=Southern%20Border%20Region&radius=) y [Workforce.org/MyNextMove](https://workforce.org/my-next-move/)

| **¿Quién soy yo?** | |
| --- | --- |
| Preguntas | Notas |
| ¿Con qué 2-3 temas RIASEC me identifico? |  |
| ¿Cuáles son 2-3 carreras que coinciden con mis temas RIASEC y me emocionan? |  |
| ¿Qué trabajos podría considerar como un plan paralelo? (Plan B, Plan C, etc.) |  |
| ¿Qué tipo de ambiente de trabajo me conviene más? ¿Me gusta liderar, trabajar con personas en equipo o trabajar solo? |  |
| ¿Dónde estoy ahora en relación con las carreras que coinciden con mis temas RIASEC? (necesita seguir explorando, necesita capacitación, necesita comenzar a aplicar, etc.) |  |
| ¿Cómo me siento cuando pienso en mi futura carrera (emocionado, motivado, temeroso)? |  |

Saber adónde quiere ir hace que los próximos pasos para determinar su futuro profesional sean mucho más fáciles.

Existen varias herramientas y recursos que le pueden ayudar con esto. Por favor refiéase a [San Diego Workforce Partnership’s Career Coach website](https://workforce.emsicc.com/?region=Southern%20Border%20Region&radius=) y [Workforce.org/MyNextMove](https://workforce.org/my-next-move/)

| **¿Adónde voy?** | |
| --- | --- |
| Preguntas | Notas |
| Mirando hacia atrás a la segunda pregunta de la sección, “¿Quién soy yo?”: ¿Qué nivel de educación tengo o necesito tener para esas carreras? |  |
| ¿Qué habilidades, conocimientos y experiencia tengo? |  |
| ¿Qué habilidades necesito desarrollar? (¿Necesito alguna educación o capacitación?) |  |
| ¿Qué conocimientos o experiencia necesito desarrollar? |  |
| ¿Cuál es mi equilibrio preferido entre el trabajo y mi vida personal? |  |
| ¿Cómo es la calidad del trabajo (necesidades y características) para mí? |  |



Al responder las preguntas 1 y 2, ahora debería tener una idea más clara de lo que quiere y adónde quiere ir. El siguiente paso es averiguar cómo puede llegar allí. ¿Qué es lo que hay que hacer? A continuación se presentan algunas preguntas que puede considerar al decidir qué recursos pueden ser útiles.

Existen varias herramientas y recursos que le pueden ayudar con esto. Por favor refiéase a [San Diego Workforce Partnership’s Career Coach website](https://workforce.emsicc.com/?region=Southern%20Border%20Region&radius=) y [Workforce.org/MyNextMove](https://workforce.org/my-next-move/)

| **¿Cómo llegaré allí?** | |
| --- | --- |
| Preguntas | Notas |
| Mirando hacia atrás a las preguntas 3 y 4 de la sección "¿Adónde voy?”, ¿cómo desarrollarás las habilidades, el conocimiento y/o la experiencia que necesitas? |  |
| ¿Cómo defino el éxito y cómo sabré que he tenido éxito? |  |
| ¿Qué suele obstaculizar el logro de mis objetivos? ¿Qué estrategias puedo usar para prevenir los obstáculos? |  |
| ¿Cuál es el primer paso que debo dar para llegar desde donde estoy ahora a donde quiero estar? |  |
| ¿Cuál es un objetivo SMART que puedo establecer para los próximos 3 a 6 meses? |  |
| ¿Cuál es un objetivo SMART que puedo establecer para el próximo año? |  |



Saber quién puede ayudarle y qué recursos necesita para lograr sus objetivos profesionales puede ayudarle en gran medida a mantenerse enfocado en sus objetivos..

Existen varias herramientas y recursos que le pueden ayudar con esto. Por favor refiéase a [San Diego Workforce Partnership’s Career Coach website](https://workforce.emsicc.com/?region=Southern%20Border%20Region&radius=) y [Workforce.org/MyNextMove](https://workforce.org/my-next-move/)

| **¿Qué apoyo y recursos pueden ayudarme a ser exitoso?** | |
| --- | --- |
| Preguntas | Notas |
| ¿Cómo es el soporte para mí? |  |
| ¿A Quién conozco que pueda ayudarme a alcanzar mis metas profesionales? |  |
| ¿Qué nuevas relaciones podría construir para ayudarme a alcanzar mis metas profesionales? |  |
| ¿Qué recursos tengo ya para entrevistas, currículum, información sobre mercado laboral, rúbricas de habilidades esenciales, etc.) |  |
| ¿Qué recursos necesito para ayudarme a tener éxito (preparación para entrevistas currículum, información sobre mercado laboral, rúbricas de habilidades esenciales, etc.) |  |
| Escriba 1-3 objetivos SMART que lo ayudarán a obtener los recursos que necesita para tener éxito |  |