

# Self-Care Monthly

## Enero del 2021!

### Año nuevo



Nuevas oportunidades ¿Qué tan apropiado es que nuestros temas de SEL para este mes sean la auto-motivación y el establecimiento de metas? Probablemente haya creado o quizás ya haya roto algunas resoluciones de Año Nuevo. ¡No te estreses, no estás solo! Según



una encuesta proporcionada por finder.com, se estima que 23.1 millones de estadounidenses, o el 12.23% de todos los estadounidenses con resoluciones, no creen que alcanzar su

resolución esté al alcance. Con tantas grandes intenciones, ¿por qué los pequeños números? Según una investigación reciente, la capacidad de un estudiante para establecer y alcanzar metas está vinculada a un mayor éxito, mayores tasas de retención laboral y académica, y promueve un mayor bienestar en la edad adulta.

El establecimiento de metas también es un componente importante de la autogestión y se considera fundamental para el éxito académico y social de un estudiante. Establecer objetivos de S.M.A.R.T es una estrategia que se ha utilizado durante años en el desarrollo empresarial. Es un acrónimo que ayuda a las personas a recordar cómo ser productivo al



establecer metas. Mientras los maestros discuten el establecimiento de metas este mes, ¡asegúrese de alentar a sus estudiantes a mantenerse motivados durante todo el proceso! ¡Con su liderazgo, podemos ayudar a sus estudiantes a avanzar hacia su objetivo final de ser más independientes!

Obtenga más información en: Empowering Education "Resoluciones de año nuevo de los estudiantes en el aula". Lea el artículo completo [aquí](#).

Vea este video de Lifehack para obtener más información sobre cómo establecer metas S.M.A.R.T. ¡Haga clic [aquí](#) para verlo!

### Anuncios

➤ MLK Day  
1.18.2021 – No hay clases

### Este mes en autocuidado

Auto-motivación  
y  
Establecimiento de metas

➤ Próximamente en  
Febrero

Autoconfianza

### S.M.A.R.T GOAL PASOS

#### PARA METAS:

1. Específico
2. Medible
3. Alcanzable
4. Relevante
5. Tiempo Oportuno