



**Taller sobre Valores, Motivación y Cumplimiento de Objetivos en la Población
de la Fundación Lifting Hands**

Joshua Rafael Mermelstein Sydney

Amy Valeria Pereira León

Keythyn Michelle Porras Berrocal

Escuela de Psicología, Ulacit

1C2023-220047G1: Psicología Positiva

Lic. Rosiblel Cabrera Burgos

02 de abril de 2023

Tabla de Contenidos

Introducción	3
Objetivos	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
Justificación	5
Problema de Investigación	7
Consentimiento Informado	8
Marco Teórico	10
El Papel de los Padres y Madres en la Formación de Valores	10
Motivación en vida personal y crianza	12
El Tiempo y la Fijación de Metas	15
Plan de Trabajo	17
Planeamiento de la Sesión	17
Objetivos Específicos	17
Cronograma	18
Registro	20
Conclusión	22
Referencias	24
Anexos	26

Introducción

La psicología positiva se ha convertido en un factor fundamental para el crecimiento personal brindando herramientas para que las personas puedan alcanzar sus metas con el fin de mejorar su bienestar. Cabe recalcar que, el cumplimiento de estas metas involucran más que solo esfuerzo y persistencia, también se deben modificar los valores y obtener la motivación que se requiere para lograr estos objetivos. Según Monge (2016) “es necesario establecer valores que orienten nuestras acciones, valores como la honradez, integridad, responsabilidad e innovación”.

La familia cumple un papel esencial para el cumplimiento de metas, ya que desde que nacemos estamos en un constante aprendizaje a través del comportamiento, de la cultura y de los valores, “la familia desempeña un rol fundamental en el proceso de aprendizaje y socialización de los hijos e hijas. Este es el contexto donde primero se aprenden a interiorizar las primeras normas, valores y modelos de comportamiento” (Matos, 2019, p. 1). Cabe recalcar que,

Aquellas personas que consideran que han logrado sus objetivos, se perciben como más saludables psicológicamente y esperan cumplir con otras de sus metas a futuro.

Además, la perspectiva que se tenga del futuro se forma en un contexto sociocultural, y hay muchos factores que influyen en esta construcción, siendo una de ellas la influencia parental. (Ayelén, 2020, p. 30).

En el presente trabajo teórico y práctico, se desea brindar herramientas para que los padres y madres de familia conozcan cómo transmitir tanto los valores como la motivación y determinar el tiempo que requieren las personas bajo su cargo para cumplir sus objetivos ya sean educativos, sociales, deportivos, económicos, entre otros.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar un taller sobre los valores, la motivación y el cumplimiento de metas dirigido hacia las madres y los padres beneficiados por la población de la Fundación Lifting Hands en abril del año 2023.

Objetivos Específicos

1. Identificar los valores personales de los participantes y cómo estos influyen en su motivación y en la consecución de sus objetivos.
2. Analizar la relación entre los valores personales, la motivación y el cumplimiento de metas para ser integrados en la mejoría del bienestar y la calidad de vida.
3. Aprender técnicas prácticas para la mejoría de la motivación y el logro de objetivos, incluyendo la identificación de recompensas y el auto-reforzamiento.

Justificación

Existen diversos motivos por los cuales es importante brindar herramientas a los padres de familia para la motivación de sus hijos, enseñanza de los valores y definición de objetivos para sus futuros proyectos. Las metas son distintas en contexto familiar y personal.

Los grupos familiares pueden tener diferentes estructuras dependiendo de los miembros que la conformen. También existen diferencias por creencias culturales, religiosas, entre otros.

Independientemente del factor que se presente, se puede facilitar el trabajo en la casa cuando se establecen objetivos y se les enseña a los hijos como pueden ponerlos en práctica en su futuro.

Martins (2022) explica los objetivos SMART que se pueden utilizar para cualquier contexto. Las siglas se traducen en objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y con tiempo definido.

Sosa (2017) dice lo siguiente:

“Los valores surgen de la persona misma. Ella (la persona) es la única que puede tener valores, porque es el único ser aquí en la tierra que puede preguntarse sobre sí mismo y sobre lo que para él es importante, mientras que los animales y las plantas no reflexionan sobre sus acciones; simplemente actúan por instinto y por necesidad”.

Aquí parte toda una teoría del desarrollo humano, ya que los valores no son los mismos en ningún lado. Mucho puede depender de los valores que inculcan los padres a sus hijos, lo que aprenden en la escuela y lo que ven en su día a día. Erik Erikson plantea 8 etapas de desarrollo, desde nacimiento hasta la vejez que podría comprobar la importancia de los roles que cumple cada persona en su vida y cómo se puede apoyar a los hijos a construir su camino. Echeverri (2021) las enlista de la siguiente forma: iniciando con la confianza vs

desconfianza desde nacimiento hasta 12 o 18 meses, autonomía vs vergüenza y duda entre los 18 meses hasta los 3 años, iniciativa vs culpa desde los 3 a 5 años, laboriosidad vs inferioridad desde los 5 a 13 años, identidad vs difusión de identidad desde los 13 a 21 años, intimidad vs aislamiento desde los 21 hasta los 39 años, generatividad vs estancamiento desde los 40 hasta los 65 años e integridad del ego vs desesperación desde los 65 años hasta el fallecimiento de la persona. Se considera de suma importancia que los padres tengan claro lo que le quieren enseñar a sus hijos y de qué forma van a abordar la comunicación con ellos para que tengan un desarrollo más sano según 5 de las 8 etapas de desarrollo. Que logren pensar por sí mismos y que logren definir qué es lo más importante para ellos.

Esto a la vez, se puede relacionar mucho con la pirámide de necesidades de Abraham Maslow, ya que lo que uno busca al final es la autorrealización como demuestra García-allen (2015). Repasar la vida por la que ha pasado una persona y sentirse satisfecho de haber sido quien se prometió ser o conformarse eventualmente con quien se transformó.

Este taller se realiza con las madres de la Fundación Lifting Hands en el Bajo Los Anonos con el fin de evaluar y psicoeducar acerca de cómo se pueden implementar estas herramientas de la mejor forma. De este modo, alineando el taller con los objetivos de Lifting Hands, tendrán la oportunidad de aprovechar este conocimiento para obtener una mejor calidad de vida que pueda alinearse con sus deseos y aspiraciones para la vida de sus hijos.

Problema de Investigación

¿Cómo influyen los valores, la motivación y los objetivos de los padres en el desarrollo de sus hijos y en su éxito académico, social y personal a largo plazo?

Este problema de investigación se enfoca en la relación entre los valores, la motivación y los objetivos que tienen los padres y su impacto en el desarrollo y éxito de sus hijos en distintas áreas de la vida. Al explorar esta relación, se podría identificar la importancia de inculcar valores positivos en los niños desde temprana edad, así como la necesidad de establecer metas claras y motivadoras para ellos. Además, se podría abordar la influencia de los valores y objetivos de los padres en las decisiones y comportamientos de los hijos, y cómo los padres pueden fomentar un ambiente familiar que promueva el desarrollo y crecimiento personal de sus hijos.

Consentimiento Informado

Se estará realizando un taller sobre la motivación, valores y cumplimiento de metas para el curso de Psicología Positiva de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT) a cargo de los estudiantes Joshua Mermelstein Sydney, Amy Pereira León y Michelle Porras Berrocal. Se realiza con el objetivo de desarrollar un taller de sobre los valores, la motivación y el cumplimiento de metas dirigido hacia las madres y los padres beneficiados por la Fundación Lifting Hands en abril del año 2023.

La ULACIT tiene el compromiso de formar a los estudiantes de psicología de manera responsable, aplicando los principios morales y éticos de la profesión, manteniendo la cultura de respeto que promueve la ULACIT. El estudiante fortalecerá sus competencias profesionales al realizar este proyecto bajo la supervisión docente de un profesional en psicología. Esta supervisión garantizará la calidad de la atención que se le brinde.

La información es confidencial, se guarda el secreto profesional. El secreto se revela solamente para evitar un grave riesgo ya sea en caso de que se encuentre en peligro la vida del paciente o la de terceras personas. Sólo se podrá entregar la información a las personas e instancias estrictamente necesarias. Debido a que las técnicas que se utilicen tendrán fines académicos, es posible que algunos datos obtenidos se utilicen en estudios con los mismos fines; siempre manteniendo la identidad protegida.

He leído o se me ha leído este documento antes de firmarlo. Por lo tanto, autorizo la participación en el taller de psicología positiva dirigido a padres y madres beneficiadas por la Fundación Lifting Hands, respeto la confidencialidad de lo que me comenta.

Autorizo que los y las participantes aparezcan en fotografías con el fin de documentar el proceso para fines académicos

()Sí ()No

Nombre, cédula y firma del beneficiario

Fecha

Nombre, cédula y firma del estudiante

Fecha

Marco Teórico

El Papel de los Padres y Madres en la Formación de Valores

Ser padre de familia es un trabajo retador y no hay nada que pueda preparar a los progenitores de un infante sobre las diferentes situaciones que se presentarán a lo largo del tiempo. Según Pérez, M. (2000) las personas hacen referencia a un “instinto paternal” que surge desde el momento en que el bebé nace y que guiará a los padres a tomar decisiones difíciles y a seguir acciones necesarias para el desarrollo del niño. De hecho, cabe rescatar que antes los padres eran los “principales encargados de la educación infantil ya que los niños eran educados en sus propias casas” (Pérez, M. 2000). Por lo que el reto para los padres que, en su mayoría, no recibieron una educación formal, era mucho mayor.

Siendo la familia la unidad principal de una sociedad, debe ser por tanto la principal iniciadora de la transmisión de los valores y normas sociales para su convivencia, “mediante el aprendizaje de la educación informal de sus descendientes, apoyado de manera formal por la escuela y otras formas establecidas por los poderes públicos”. (García, P. 2017)

Aunque se cuente con el consejo de personas cercanas, los padres educan con base en sus propias experiencias vividas, por lo que, si un padre creció en un entorno donde reinaban los valores, esos mismos pensamientos y modos de actuar serán transmitidos a sus hijos. Por el contrario, un progenitor que creció en entornos hostiles presentará mayor dificultad en la crianza de sus hijos, los cuales incluso podrían desarrollar mayores “problemáticas antisociales” (García, P. 2017) al crecer.

Lamentablemente, vivimos en una sociedad donde el factor más importante es la generación de ingresos y para ello “muchos padres dedican la mayor parte de su tiempo a sus trabajos” (García, P. 2017), dejando así menor importancia a la enseñanza de valores en los infantes y/o adolescentes. También, existe la problemática de que los padres consideran que “es mejor

educar a los niños en temas avanzados a una corta edad para que tengan más posibilidad de adquirir un futuro favorable” (García, P. 2017), cuando en realidad lo que el infante necesita es poder aprender de valores y normas sociales, inteligencia emocional, entre otros por medio del juego.

Según García P. (2017) estas acciones tendrán consecuencias preocupantes en la vida del menor ya que existe una mayor posibilidad de presentar problemáticas tales como la deserción educativa, aumento de casos de bullying y cyberbullying, aumento de trastornos psíquicos en menores, consumo de alcohol y otras sustancias, mayores índices de suicidio, entre otros.

Las tendencias convergentes de los estudios en psicología infantil, psicología social y psicopatología, al igual que la evidencia médica, contribuyeron a destacar, de manera creciente, la importancia de los padres en el desarrollo físico y mental del niño, motivo por el cual la preparación de los padres ha cobrado cada vez más importancia de cara a optimizar el desarrollo de los hijos y prevenir dificultades futuras. (Pérez, M. 2000)

Actualmente se llevan a cabo escuelas para padres definidas por Mejía, J. (1992, citado en Pérez, M. 2000) como “grupos de aprendizaje pequeños, heterogéneos, libres, democráticos, informales donde se fomenta la autocrítica y toma de decisiones” alrededor de las tareas propuestas para un mejor desarrollo y convivencia en la familia.

Por este motivo, es necesario que los padres puedan recibir procesos de formación en materia de valores que complemente a los conocimientos ya adquiridos gracias a sus propias experiencias de vida y aquello que consideran sano e ideal para la enseñanza de sus hijos en desarrollo.

Motivación en vida personal y crianza

La motivación y el propósito en la vida son esenciales para el crecimiento personal. Si una persona no posee claridad en sus motivaciones, se pueden generar un estado de incertidumbre así como dudas con respecto a su futuro. Para que una persona pueda estar motivada necesita permanecer en un estado de plenitud con sus diversas necesidades cubiertas. Madero Gómez (2023) hace referencia a la pirámide de Abraham Maslow como una jerarquía de las necesidades humanas. Para una mejor comprensión, se distribuye de la siguiente manera (García-allen, 2015):

Fisiología (respiración, alimentación, descanso, sexo y homeostasis), seguridad (física, de empleo, recursos, moral, familiar, salud y propiedad privada), afiliación (amistad, afecto, intimidad sexual), reconocimiento (autorreconocimiento, confianza, respeto y éxito) y autorrealización (moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos y resolución de problemas).

Los diversos componentes de esta pirámide están interconectados ya que dependen uno del otro, por ejemplo, no se puede alcanzar completamente la seguridad sin fisiología o afiliación sin seguridad. Todos los factores son vitales para la supervivencia.

Madero Gómez (2023) realiza una investigación donde los participantes de su experimento demuestran la relación de la pirámide de las necesidades con los factores de atracción y la motivación y retención del talento humano. Se descubre que las necesidades que predominaban eran las de afiliación y de reconocimiento. La información anterior podría explicar el enfoque de los trabajadores en la organización donde desean sentirse útiles y tener actividades atractivas, así como tener un ambiente agradable en el trabajo, desarrollar nuevos conocimientos, entre otros. Esto se puede aplicar también al ámbito familiar.

Cada familia, así como cada uno de sus integrantes, es única. Es fundamental en el desarrollo cumplir con las necesidades básicas estipuladas en la pirámide para tener un desarrollo más sano. Incluso se ve reflejado en las etapas propuestas por Erikson, donde, como explica Echeverri (2021), “los niños tienen que evaluar el nivel de confianza que se le da a los padres a una muy temprana edad, autonomía o vergüenza, iniciativa vs culpa, laboriosidad vs inferioridad e identidad vs difusión de identidad”.

La comprensión de los padres acerca de estas etapas puede marcar una diferencia en el apoyo que les brindan a sus hijos. “Desde que nacen, los niños buscan si pueden confiar en sus padres y, dependiendo de cómo los condicionen, tomarán iniciativa con sus acciones o sentirán culpa” Echeverri (2021), pueden sentirse importantes a como puede que se sientan inferiores. Todo depende del progreso de la crianza en el hogar.

Jisoo Lee (2022) realizó una investigación acerca del efecto de la motivación intrínseca y extrínseca en el éxito estudiantil en un Proyecto Imán. La investigación presenta una relación en la motivación familiar ya que el rendimiento académico puede verse modificado en gran medida por las relaciones y el desarrollo en el hogar. En este contexto, él explica que un imán es un programa dentro de una escuela que se enfoca en un tema en específico que se desvía del currículo regular. Es un programa que junta alumnos para desarrollar un talento en específico. Puede ser un programa de robótica, programación o, en este caso puede ser un tema de motivación.

La motivación intrínseca la define Jisoo Lee (2022) como la ambición personal que uno tiene, mientras que la extrínseca depende de factores externos. Estos pueden ser una buena nota, un salario, un viaje, entre otros. Es una motivación que se da por medio de una recompensa. El propósito del autor de la investigación era averiguar el motivo por el que los estudiantes se

integran a los proyectos imanes. Puede que necesiten una beca que les otorga la organización o puede que sea porque es una pasión de ellos y los acerca más a la meta deseada.

Todo joven descubrirá su razón y motivo para progresar en sus proyectos y deseos eventualmente. Por eso es importante crear conciencia sobre qué metas quieren cumplir los padres con sus familias y de qué forma emplearán las estrategias necesarias para llegar al resultado deseado.

Por último, los padres pueden ser un modelo a seguir para sus niños debido a que viven con ellos y son la figura de autoridad más frecuente por más que pasen más tiempo en la escuela (si es que van a la escuela). A continuación se presenta como se puede aprovechar mejor el tiempo y como se puede fijar metas para una mejor convivencia.

El Tiempo y la Fijación de Metas

El tiempo nos permite establecer un plazo para poder lograr las metas u objetivos que se han establecido previamente, es fundamental fijar el tiempo que le vamos a dedicar a realizar un objetivo debido a que, “permite que las personas se enfoquen en lo importante al establecer prioridades y además, ayuda a medir el progreso de las metas” (Monge, B. 2016).

El establecimiento de prioridades es necesario para que la persona se enfoque en los objetivos más relevantes y así evitar distracciones. Para lograr priorizar las metas se puede implementar el uso de estrategias S.M.A.R.T. (acrónimo en inglés que significa específico, medible, alcanzable, relevante y temporizado), “el método S.M.A.R.T. te ayuda a focalizar tus metas, manteniendo presentes tus objetivos iniciales, permitiendo hacerles seguimiento y llevar a cabo acciones para cumplirlos. Definir objetivos hace que dirijamos nuestras acciones y esfuerzos hacia lo que queremos conseguir” (Universidad de Desarrollo, 2018), los objetivos S.M.A.R.T. deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y basados en el tiempo para poder maximizar las posibilidades de éxito.

Por otro lado, el establecer un tiempo para realizar una meta ayuda a motivar a la persona a actuar de manera rápida y organizada. Por ejemplo, si se tiene como meta aprender inglés antes de finalizar el 2023, la persona va a sentirse motivada y enfocada para conseguir su meta antes de que se acabe el tiempo establecido. Naranjo (2009) establece que, “la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento)”. Si la persona se encuentra motivada intrínsecamente va a dirigir su conducta hacia la meta realizando acciones que le hagan progresar hasta llegar al objetivo final.

De igual manera, otro factor clave para la fijación de metas es la evaluación del progreso. Si establecemos un objetivo en un tiempo determinado, es necesario medir los avances para evaluar si se están tomando las acciones correctas que nos llevan a alcanzar el objetivo

Los objetivos se pueden definir como resultados o productos específicos, medibles que se obtendrán en un periodo dado de tiempo. Desarrollar objetivos claros proporciona guías para medir el progreso y los logros. Los objetivos se formulan mejor si son S.M.A.R.T. (Centro Centroamericano de Población, s.f.).

Como se puede observar en la cita anterior, para poder evaluar el progreso es necesario establecer objetivos para verificar el progreso de la meta.

Para poder establecer el tiempo, es fundamental que este sea realista. No se puede pretender que algo que se aprende en 12 meses, se aprenda en 1 mes. Para poder alcanzar metas debemos tener en cuenta cuánto tiempo se puede durar aproximadamente ya que, si la establecemos en un tiempo irreal, la motivación se puede ver afectada al no tener un avance “alto”.

Teniendo en cuenta lo anterior, cabe recalcar que, Boniwell (2016) establece que hay que enfocarse en los aspectos psicológicos (responsabilidad) y no sobrepasarse en herramientas para la gestión del tiempo como planificadores, se debe conocer el qué hace una actividad valiosa, ya que se debe alcanzar algo a diario.

Plan de Trabajo

Planeamiento de la Sesión

El taller de modalidad presencial será llevado a cabo el día miércoles 12 de abril en un horario de 3:00PM a 4:30 PM, en la organización no gubernamental denominada como Lifting Hands la cual busca mejorar la calidad de vida de personas que viven en comunidades en riesgo social, a través del voluntariado y el apoyo de empresas y personas (Lifting Hands, S.f.) , ubicada en el Bajo de los Anonos, San José, Costa Rica.

La población participante de este taller está compuesta principalmente por los padres, las madres y los cuidadores de la población infantil beneficiada de la organización donde podrán adquirir mayores conocimientos sobre la motivación, los valores y la teoría de las metas que podrá ser aplicada en sus hogares para una mejor convivencia y desarrollo familiar.

Objetivos Específicos

- Identificar las metas personales y familiares de cada participante en el taller para su futura aplicación.
- Reconocer la importancia de los valores tanto a nivel personal como a nivel grupal.
- Destacar las motivaciones principales de cada integrante y cómo estas son necesarias para el cumplimiento de sus metas.
- Incentivar a las madres y los padres de familia que identifiquen lo que los motiva a seguir unidos con sus familias y que ayuden a sus hijos a buscar sus motivaciones para un mejor desarrollo personal.

Cronograma

Actividad	Descripción Detallada	Tiempo	Materiales	Principal Encargado
Registro de participantes	Se brinda una hoja de asistencia para anotar datos como el nombre completo.	2:45PM-3:00PM	Hoja de asistencia	Todos
Bienvenida	Se solicita a los participantes compartir su nombre, qué los caracteriza, un dato curioso sobre sí mismo y las expectativas del taller	3:00 PM-3:05PM	N/A	Todos
Motivación	Se observa el video y se genera una discusión por medio de una lista que harán los participantes. Se les pide que escriban motivaciones intrínsecas y extrínsecas con las que se identifican y cómo se alinean con sus valores y metas. Para finalizar, se invita a los participantes a que compartan algo que hayan escrito.	3:05 PM-3:30 PM	Video Proyector Lápices Hojas	Joshua
Valores. Parte I	Actividad: Valores en común. 1. Se divide al grupo en parejas y se les brindan tarjetas con el nombre de los valores escritos. Seguidamente acomodan esas tarjetas en orden de prioridad. Se les pide que compartan los valores que tienen en común como un gran grupo, destacando lo que une a todas las familias	3:30 PM-3:40PM	Tarjetas de valores	Amy
Receso 3:40PM-3:50PM				
Valores: Parte II	Seguimiento. Deben representar el valor que consideren más importante en una dramatización breve.	3:50 PM-4:00 PM	N/A	Amy
Metas	Se instruye a los participantes sobre la importancia de las metas y cómo estas se relacionan con la motivación y los valores. Se les brinda el material “La rueda de la	4:00PM-4:20PM	Lapiceros Material impreso (adjunto en anexos)	Michelle

	vida” donde autoevalúan diferentes áreas de su vida y establecen metas de mejoría.			
Despedida	Se les brinda el material complementario del establecimiento de metas para que lo puedan realizar junto a sus familias y colocarlo en un lugar visible. Se escuchan las opiniones de los participantes con respecto al taller y se realiza la despedida	4:20 PM- 4:30 PM	Material impreso(adjunto en anexos)	Todos

Registro

El día del taller contamos con la valiosa presencia de 4 madres de familia (lista de participantes adjunta en anexos) que asistieron de manera puntual y con máxima disposición de aprender y compartir sus experiencias como madres de familia para el beneficio de otras personas. Lamentablemente, no contamos con la presencia de ningún participante masculino.

En el desarrollo del taller, las madres mencionaron puntos muy importantes que merecen ser destacados, por ejemplo: una madre menciona “uno no llega por coincidencia a una actividad, sino por deseo propio”.

Fue posible observar diversos obstáculos dentro del mismo salón, por ejemplo, el entendimiento de la información debido a un bajo nivel de escolaridad, específicamente podemos mencionar el caso de una madre la cual tenía dificultades de escritura, por lo que no participó activamente en una de las actividades iniciales. Sin embargo, fuimos capaces de observar la necesidad y adaptamos los próximos ejercicios de modo que nuestra participante no enfrenta mayores dificultades y se sintiera incluida en la realización del taller.

Las madres manifestaron sorpresa y fascinación ante la nueva información adquirida, especialmente ante el descubrimiento de los diferentes tipos de motivación (intrínseca y extrínseca) y cómo la clasificación de sus motivaciones personales puede ayudarlas a alcanzar sus deseos de una manera más sencilla y práctica. También contribuyeron a la explicación de los valores por medio de ejemplos personales. Finalmente, agradecieron las enseñanzas brindadas para la formulación de metas y estuvieron más que dispuestas en completar la actividad brindada como tarea para la realización con sus propias familias. Por este motivos, sabemos que no solo las madres se vieron beneficiadas del taller, sino también sus hijos y demás integrantes del hogar.

Contamos con el gran beneficio de la buena participación de algunas integrantes, las cuales por medio de comentarios positivos y el relato de sus propias experiencias y deseos colaboraron en que el desarrollo del taller fuera más agradable y ameno para todos los involucrados.

Conclusión

El papel de las madres, los padres y demás encargados de familia en la enseñanza de valores, metas y motivaciones posee un papel destacado en la formación de los menores de edad quienes tendrán las responsabilidades de guiar al país en el futuro, sin embargo es poco común discutir sobre estos temas, por lo que puede ser complicado la ideación de un plan para alcanzar una mejor calidad de vida. Debido a lo antes mencionado, construir el propósito de vida puede generar frustración y descontento que podrían incluso afectar las relaciones familiares. Es necesario que las madres, los padres y los encargados de familia reflexionen sobre el papel que ellos mismos poseen en el desarrollo de sus vidas individuales y familiares y en su deseo de mejorar.

Con base en este pensamiento reconocemos como futuros profesionales en psicología, que la educación para padres es necesaria, debe ser impartida de manera constante y con la calidad que cada integrante de la familia merece. Por eso, la fundación Lifting Hands fue seleccionada como merecedora de las actividades propuestas para la conclusión del curso denominado Psicología Positiva ya que está dedicada a familias de bajos recursos económicos y educativos. Es así como nos dimos a la tarea de recopilar contenidos dinámicos y de fácil comprensión para el disfrute y psicoeducación de participantes voluntarios que deseen marcar una diferencia positiva en sus conocimientos psicológicos y así modificar para bien la calidad de vida propia y familiar.

A raíz del contenido de las actividades se puede concluir que el taller planeado e impartido bajo el objetivo principal de desarrollar un taller sobre los valores, la motivación y el cumplimiento de metas dirigido hacia las madres y los padres beneficiados por la población de la Fundación Lifting Hands en abril del año 2023 fue un éxito y generó satisfacción tanto para las participantes del evento como para la fundación y especialmente para nosotros.

Es fundamental tener metas y objetivos claros para llegar al resultado deseado. Si el resultado no llega inmediatamente es crucial no rendirse. Si no se logra cruzar la meta, se pueden cambiar los objetivos. Es muy fácil perderse en el camino, sin embargo, nunca es tarde para cambiar de rumbo. Se puede dar un paso atrás para dar un salto más largo a futuro y, algo importante para aprender, no solo para los que reciben un taller, sino para los profesionales poner en práctica estas habilidades para mejorar la calidad de vida de cada uno.

Referencias

- Ayelén, A. (2020). *Comunicación familiar y bienestar psicológico del hijo adolescente* [Trabajo Final de Grado]. Universidad Católica Argentina.
- Boniwell, I., & Tunariu, A. (2016). *Psicología Positiva* (2.^a ed.). Centro Centroamericano de Población. (s. f.). *El proceso de planificación*.
https://ccp.ucr.ac.cr/cursos/icamacho/public_html/planificacion/contenido/tema1.htm
- Echeverri, D. (2021, October 19). *Las etapas del desarrollo psicosocial de Erikson*. Mejor Con Salud.
<https://mejorconsalud.as.com/etapas-desarrollo-psicosocial-erikson/>
- García-allen, J. (2015, May 30). *Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas*. Psicologiaymente.com.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>
- García, P. (2017). *Padres sin tiempo para transmitir valores*. EHQUIDAD. Revista Internacional De Políticas De Bienestar Y Trabajo Social, (8), 119–160.
<https://doi.org/10.15257/ehquidad.2017.0011>
- Jisoo Lee. (2022). The Effect of Intrinsic and Extrinsic Motivation on Student Success in a Magnet Program. *Journal of the South Carolina Academy of Science*, 20(2), 41–51.
- Madero Gómez, S. (2023). Percepción de la jerarquía de necesidades de Maslow y su relación con los factores de atracción y retención del talento humano. *Contaduría y Administración*, 68(1), 235–259.
<https://doi.org/10.22201/fca.24488410e.2023.3416>

- Matos, L. (2019). *Estilos parentales y su relación con las fortalezas personales* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de La Laguna.
- Martins, J. (2022, November 11). *Asana*. Asana.
<https://asana.com/es/resources/smart-goals>
- Monge, B. (2016, 2 febrero). Importancia de establecer objetivos y metas personales. *Semanario Universidad*.
<https://semanariouniversidad.com/opinion/importancia-de-establecer-objetivos-y-metas-personales/>
- Naranjo, M. (2009). *Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo*. *Revista Educación*, 33(2).
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Pérez, M. (2000). *Escuela de padres: un modelo centrado en valores*. *Acta Colombiana De Psicología*, (3), 63–79.
- Sosa, B. (2017, May 29). *¿De dónde surgen los valores?* Carlosllanocatedra.org.
<https://www.carlosllanocatedra.org/blog-familia-y-sociedad/de-donde-surgen-los-valores>
- Universidad del Desarrollo. (2018). *Guía para definir objetivos basada en el método SMART*. Centro de Apoyo al Desempeño Académico.
<https://cada.udd.cl/files/2018/11/2.-B-.pdf>

Anexos

I. Flyer promocional para la invitación al taller



II. Registro de Asistencia



Lista de Participación

Taller sobre valores, motivación y cumplimiento de objetivos

Fecha de Sesión:

Nº	Nombre de la/el participante	Número de Teléfono
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

III. Objetivos SMART

METAS

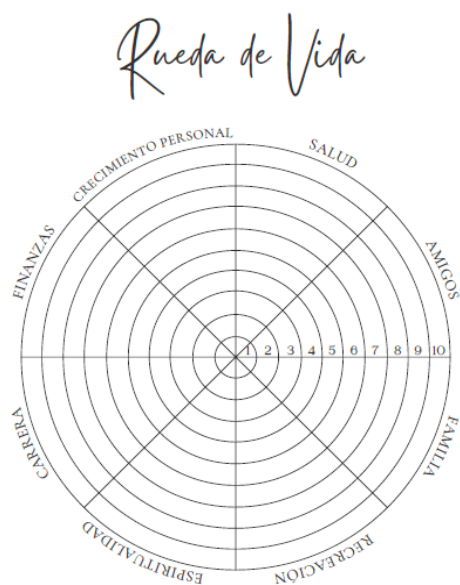
SMART

PARA PODER LOGRAR NUESTROS OBJETIVOS, DEBEMOS DEFINIRLOS.
PIENSE EN UN OBJETIVO QUE TENGA ACTUALMENTE Y RESPONDA LO SIGUIENTE:

S	<u>ESPECIFICO</u> ¿QUE QUIERO CUMPLIR?	
M	<u>MEDIBLE</u> ¿CÓMO SABRÉ CUÁNDO SE HAYA CUMPLIDO?	
A	<u>ALCANZABLE</u> ¿CÓMO SE PUEDE ALCANZAR UNA META?	
R	<u>RELEVANTE</u> ¿POR QUÉ ESTE OBJETIVO NOS RESULTA TAN IMPORTANTE?	
T	<u>TEMPORALIZABLE</u> ¿CUÁNDO DEBERÁ ESTAR TERMINADO? ¿QUE DEBO HACER HOY, MAÑANA, PASADO...?	

SI EL PLAN NO FUNCIONA CAMBIA EL PLAN, PERO NO LA META

IV. Rueda de la Vida



V. Fotografías



VI. Tarea de metas

A colorful template for a goal-setting worksheet. It features a large section for 'METAS' (Goals) with a list of lines and a small circular icon. To the right, there is a section for 'PRIORIDADES' (Priorities) with a list of lines and a small circular icon. Below that is a section for 'Notas' (Notes) with a list of lines and a small circular icon. The background is decorated with various colorful patterns and shapes, including a large orange circle and a green circle. At the bottom left, there is a small section for 'PERTENECE A' (Belongs to) with a list of lines.