

Colegas de metas

Categoría de competencias: Habilidades de inteligencia social

Descripción:

A lo largo de una semana, los participantes trabajan en parejas como “compañeros de rendición de cuentas”, fijando objetivos personales o de equipo y comprobando periódicamente sus avances. Esta actividad fomenta la responsabilidad, la creación de relaciones y el sentido de la responsabilidad a través del apoyo mutuo.

Categorías de la actividad:

Individual, por parejas, basado en la reflexión, continuo

Principales competencias desarrolladas:

Capacidad de liderar e inspirar, Rendición de cuentas, Inspirar a los demás, Motivar a los demás, Establecer relaciones

Otras competencias (categoría distinta):

Catalizar el cambio, Coaching, Deseo de aprender, Determinación, Enseñar a otros, Responsabilidad, Automotivación

Recursos necesarios y consideraciones prácticas:

Hojas para fijar objetivos o una simple hoja de seguimiento para anotar los progresos, Diarios o notas para la reflexión personal, Espacio para las reuniones de control presenciales o en línea.

Opcional: Para aumentar el compromiso, los socios pueden crear un registro compartido o un diario en línea en el que registren su progreso visualmente (por ejemplo, mediante casillas o fotos), lo que facilita la reflexión sobre sus logros al final de la semana.

Duración estimada:

Continua durante 1 semana, con controles diarios (5-10 minutos/día)

Descripción de la actividad:

Paso 1: Comienza explicando el propósito de la rendición de cuentas para fomentar la confianza y la responsabilidad. Informa a los participantes de que trabajarán con un compañero de metas para establecer, seguir y comentar el progreso de un objetivo personal o de equipo durante la próxima semana.

Paso 2: Empareja a los participantes en función de sus intereses u objetivos comunes (por ejemplo, aprender una nueva habilidad, completar un pequeño proyecto personal o



crear un hábito saludable). Cada participante elige un objetivo personal en el que quiere trabajar durante la semana, y ambos se ponen de acuerdo sobre la hora a la que se reunirán cada día.

Paso 3: Entrega a los participantes hojas de objetivos para que anoten sus metas y las estrategias para alcanzarlas. Anímalos a que sus objetivos sean realistas y mensurables (por ejemplo, “Dedicar 15 minutos al día a practicar la guitarra» o «Leer un capítulo de un libro cada noche”).

Paso 4: Las parejas se reúnen diariamente entre 5 y 10 minutos, ya sea en persona, a través de una aplicación de mensajería o por teléfono. Durante las reuniones:

- Comparten los progresos realizados en sus objetivos
- Hablan de los retos a los que se enfrentan
- Ofrecen apoyo y ánimo
- Ajustan los objetivos o las estrategias si es necesario.

Paso 5: Al final de la semana, organiza una sesión de reflexión en la que cada pareja analice:

- Cómo les ha ayudado tener un colega de metas a ser responsables
- Si han alcanzado sus objetivos y si han cambiado sus hábitos.
- Lo que aprendieron sobre cómo apoyar a los demás y ser responsables consigo mismos.

Preguntas de reflexión:

¿Cómo te sentiste al tener un compañero con el que rendir cuentas?

¿Tener un compañero te hizo sentir más responsable de lograr tu objetivo?

¿Qué dificultades encontraste y cómo te ayudó tu compañero?

¿Cómo influyó en tu propia motivación el hecho de apoyar a otra persona?

¿Cómo podrías utilizar las asociaciones de responsabilización en otros ámbitos de tu vida?

