

## HERRAMIENTA: PLAN DE ACCIÓN

---

### FASE CORAOPS

Especialmente indicada en la fase **Plan de acción**.

### OBJETIVO

Para ayudar al colaborador en la elaboración de su plan de acción y acompañarle en la fase de **seguimiento**.

### CONTEXTUALIZACIÓN

Esta herramienta persigue ser una guía para el líder donde aparecen recogidos los elementos necesarios para que el colaborador realice un plan de acción efectivo.

El líder también puede mostrarle esta herramienta al colaborador a modo de guía para estructurar el proceso y elevar el nivel de consciencia del colaborador y su empoderamiento.

**PLANTILLA EN BLANCO**

**Nombre:**

**FECHA**

OBJETIVO		
VALOR		
COSTE/BENEFICIO		
RECURSOS DISPONIBLES		
RECURSOS NECESARIOS		
POSIBLES OBSTÁCULOS		
ACCIONES		
COMUNICACIÓN		

## INSTRUCCIONES

### Objetivo

Objetivo de mejora o desarrollo personal y profesional que uno se propone.

Se caracteriza por:

- Estar expresado en positivo.
- Suponer un reto.
- Ser emocionante, apasionante, motivador ...
- Depender de uno mismo, de principio a fin, “está en mis manos el conseguirlo”.
- Sistémico, alineado con los objetivos de la empresa, si se trata de un objetivo profesional.
- Legal, de acuerdo con la legislación vigente del lugar donde se desarrolla.
- Coherente con la ética del colaborador.
- Ecológico, las consecuencias no deben dañarme a mí, ni a los que me rodean, ni al sistema al que pertenezco.

Definido de manera SMART:

- **S= específico:** ser lo más concreto posible. Nos permitirá plantearnos acciones concretas para lograrlo y también medir si lo estamos consiguiendo. Un objetivo demasiado amplio e inespecífico, por ejemplo, “quiero ser feliz”, no sería efectivo. Sería necesario concretarlo: ¿Qué te hace feliz? “pasar tiempo con mi familia y hacer deporte” ¿cuánto tiempo? ¿Qué deporte? ¿Cuántas horas a la semana de deporte? Etc.
- **M= medible:** buscar la forma de medir el objetivo, para poder saber si lo estamos alcanzando.
- **A= acordado:** en el sentido de que estemos verdaderamente comprometidos con el mismo. Si no lo estamos, no pondremos el esfuerzo y tesón necesarios para lograrlo.
- **R= realista:** proponernos algo que sea retador, pero alcanzable. Objetivos poco realistas pueden generar frustración. En éste sentido, poner atención a que sean objetivos que dependan de nosotros. El objetivo no puede poner el foco en que otros cambien o hagan algo, puesto que esto depende de ellos.
- **T= tiempo:** Poner una fecha en la que nos propongamos haber cumplido el objetivo. Tener plazo propuesto, genera un estímulo necesario para ponernos en acción hacia nuestro objetivo.

### Beneficios / Valor

Se trata de preguntarnos **para qué queremos lograr el objetivo**, qué nos va a aportar, en qué va a cambiar nuestra vida laboral de lograrlo a no lograrlo. Si el objetivo es algo que “bueno, no estaría mal...”, pero no algo que realmente nos interese o que nos salga de dentro y nos estimule, es fácil que lo acabemos abandonando, a poco que nos cueste conseguirlo.

Sólo si visualizamos los beneficios que nos va a reportar lograr ese objetivo, y estos beneficios sean importantes para nosotros, lograremos mantener la motivación necesaria para hacer el esfuerzo que requiere y mantener el tesón a pesar de las posibles dificultades. Además, es importante valorar el sacrificio que voy a realizar y analizar el coste/beneficio que supone para mí, así como las consecuencias para los demás.

### Recursos disponibles

Recursos, en sentido amplio. Todo aquello de lo que disponemos y que nos va a ayudar a lograr el objetivo (objetos, personas, tiempo, modelos, habilidades, conocimientos, actitudes, emociones...).

### Recursos necesarios

Recursos que no disponemos en este momento, (objetos, personas, tiempo, modelos, habilidades, conocimientos, actitudes, emociones...), pero que necesitaríamos para lograr el objetivo. Se trata de ver que podemos hacer para conseguirlos.

### Posibles obstáculos

Obstáculos, internos o externos, reales o imaginados, que pueden dificultar la puesta en práctica del plan de acción y el logro del objetivo.

### Acciones

Acciones concretas que se van a llevar a cabo de cara a lograr el objetivo, indicando en qué fecha se van a ejecutar.



### **Comunicación**

Personas a las que se va a comunicar nuestro objetivo para que nos hagan de “ángeles de la guarda”, de conciencia, de observadores, nos den feedback, nos refuercen, etc. Comunicar el objetivo es muy potente, puesto que le da visibilidad y es un refuerzo más para que nos pongamos en marcha.

### **Seguimiento**

En éste apartado se trata de definir que método o acciones se van a llevar a cabo para hacer un seguimiento del proceso, del plan de acción. El objetivo es asegurarse de que se está cumpliendo el plan de acción, establecer mecanismos para analizar si está funcionando, y si no, plantearse acciones correctivas. En definitiva, garantizar que nos ponemos en acción y que nos mantenemos en el camino hasta el final

**PLANTILLA CON PREGUNTAS**

**Nombre:**

**FECHA**

OBJETIVO		<p><b>Para chequear que sea específico (S):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es exactamente lo que quieres?</li> <li>• ¿Puedes describirlo con mayor precisión?</li> <li>• ¿Qué preferirías tener?</li> <li>• ¿Qué verás cuando lo alcances?</li> <li>• ¿Qué sentirás cuando lo alcances?</li> <li>• ¿Qué oírás cuando lo alcances?</li> </ul> <p><b>Para chequear si es medible (M):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo sabrás que has logrado tu objetivo?</li> <li>• ¿Cómo sabrás que estás en el buen camino?</li> <li>• ¿Cómo medirás tu progreso hacia el objetivo?</li> <li>• ¿Qué marcas dispondrás a lo largo del camino?</li> <li>• ¿Con cuánta frecuencia medirás el progreso?</li> </ul> <p>Distinción objetivo/resultado</p> <p><b>Para chequear el grado de compromiso (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuánta energía pondrás en alcanzar tu objetivo?</li> <li>• ¿Cuánto deseas alcanzar tu objetivo?</li> <li>• ¿Cuánto estás dispuesto a invertir?</li> <li>• ¿Qué pondrás de tu parte para alcanzar el objetivo?</li> </ul> <p>Distinción compromiso /obligación</p>
----------	--	--

		<p><b>Para chequear si es realista (R):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué medida depende de ti ese objetivo?</li> </ul> <p><b>Para ponerlo en plazo (T):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuánto tiempo necesitas para alcanzarlo?</li> <li>• ¿Cuándo quieres alcanzarlo?</li> </ul> <p><b>Para expresarlo en positivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo lo expresarías en positivo?</li> <li>• Si eso es lo que no quieres ¿qué es lo que sí quieres?</li> </ul> <p><b>Para hacerlo más retador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo lo harías más retador?</li> </ul>
VALOR		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Para qué deseas... (objetivo)?</li> <li>• Cuando lo consigas ¿qué te va a aportar?</li> <li>• ¿Qué supondrá para ti este objetivo?</li> <li>• ¿Qué es lo importante para ti?</li> </ul>
COSTE/BENEFICIO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué vas a ganar?</li> <li>• ¿Cuál es el coste?</li> <li>• ¿Cuáles son las consecuencias para otras personas?</li> <li>• ¿A qué podrías tener que renunciar?</li> </ul>
RECURSOS DISPONIBLES		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué recursos dispones ya?(Por recursos entendemos: objetos, personas, tiempo, modelos y cualidades personales)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué emociones te facilitan tu objetivo?</li> </ul>
RECURSOS NECESARIOS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué recursos vas a necesitar para alcanzar el objetivo?</li> <li>• ¿Dónde encontrarás los recursos que necesitas?</li> <li>• ¿Qué emociones necesitarás sentir?</li> </ul>
POSIBLES OBSTÁCULOS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué limitaciones podrías encontrar?</li> <li>• ¿Qué dificultades puedes prever?</li> </ul>
ACCIONES		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué puedes hacer distinto a partir de ahora?</li> <li>• ¿Qué más cosas puedes hacer?</li> </ul>
COMUNICACIÓN		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué vas a comunicar?</li> <li>• ¿A quién/es se lo vas a comunicar?</li> <li>• ¿Cómo lo vas a comunicar?</li> </ul>