ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Metas y Planes de Acción Personales: Diseño y Seguimiento

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Metas y Planes de Acción Personales: Diseño y Seguimiento de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para quienes desean dominar las claves del desarrollo personal y el acompañamiento profesional en procesos de cambio. En un contexto donde la claridad de objetivos y la capacidad de autoliderazgo se han convertido en competencias esenciales, esta formación te proporcionará un marco sólido para transformar intenciones en resultados concretos, tanto en tu propia vida como en la de las personas a las que acompañes.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos psicológicos del establecimiento de metas, las principales teorías motivacionales y las metodologías más efectivas para formular objetivos alcanzables, como los modelos SMART y GROW.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos y conceptuales del establecimiento de metas personales, diferenciando sus tipos, componentes y condicionantes socioculturales.

Desarrollar el autoconocimiento como base para la planificación personal, aplicando herramientas de evaluación de valores, fortalezas, recursos y circunstancias vitales.

Diseñar planes de acción personales estructurados, integrando componentes de temporalización, anticipación de obstáculos y estrategias de contingencia.

Implementar sistemas de monitorización, evaluación y reformulación del progreso hacia las metas, incorporando indicadores de avance, retroalimentación externa y estrategias de superación de resistencias al cambio.

Analizar las principales teorías de la motivación, identificando sus principios, mecanismos y aplicaciones al proceso de formulación y consecución de metas.

Dominar las metodologías y modelos de formulación efectiva de metas, operativizando objetivos globales en submetas y acciones concretas verificables.

Aplicar técnicas de gestión del tiempo, priorización y formación de hábitos, utilizando herramientas analógicas y digitales que faciliten la implementación y el seguimiento del plan.

Conocer los fundamentos del acompañamiento profesional en procesos de metas personales, distinguiendo modelos de intervención, habilidades comunicativas y criterios de integración de las metas en un proyecto de vida global y sostenible.

Temario

01 Fundamentos psicológicos y conceptuales del establecimiento de metas personales

1.1. Delimitación conceptual de las metas personales: definición, naturaleza y características distintivas
1.2. Evolución histórica del estudio científico de las metas en psicología
1.3. Taxonomía de las metas personales según distintos criterios de clasificación
1.4. Relación entre metas personales, identidad y sentido de vida
1.5. Influencia del contexto sociocultural en la configuración de metas personales

Temario

02 Teorías de la motivación aplicadas al logro de metas personales

2.1. Conceptualización de la motivación y su papel central en la consecución de metas
2.2. Teoría del establecimiento de metas de Locke y Latham: principios y evidencia empírica
2.3. Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan: autonomía, competencia y vinculación
2.4. Teoría social-cognitiva de Bandura: autoeficacia y agencia personal
2.5. Teoría de las metas de logro: orientación a la tarea frente a orientación al ego
2.6. Modelo de las intenciones de implementación de Gollwitzer
2.7. Integración de las teorías motivacionales en un marco aplicado al diseño de metas

Temario

03 Autoconocimiento y evaluación personal como base para la formulación de metas

3.1. El autoconocimiento como requisito previo para el establecimiento de metas significativas
3.2. Identificación y clarificación de valores personales como guía para la elección de metas
3.3. Evaluación de fortalezas, recursos y competencias personales disponibles
3.4. Detección de áreas de mejora y limitaciones relevantes para el logro de metas
3.5. Análisis de las circunstancias vitales actuales y su influencia en la viabilidad de las metas
3.6. Herramientas de diagnóstico personal y construcción del perfil integrado

Temario

04 Metodologías y modelos para la formulación efectiva de metas personales

4.1. Principios generales de la formulación efectiva de metas: claridad, relevancia y compromiso
4.2. El modelo SMART y sus variantes ampliadas para el ámbito del desarrollo personal
4.3. Modelo GROW (Goal, Reality, Options, Will) aplicado a la definición de metas
4.4. Formulación de metas desde el enfoque de la terapia breve centrada en soluciones
4.5. Técnicas de visualización y mentalización como complemento a la formulación de metas
4.6. Operativización de metas globales en submetas y objetivos intermedios
4.7. Errores frecuentes en la formulación de metas y estrategias para su prevención
4.8. Ejercicios prácticos guiados de formulación de metas en distintas áreas vitales

Temario

05 Diseño de planes de acción personales: estructura, componentes y elaboración

5.1. Conceptualización del plan de acción personal como herramienta de gestión del cambio
5.2. Componentes esenciales de un plan de acción personal bien estructurado
5.3. Secuenciación y temporalización de las acciones
5.4. Incorporación de estrategias de anticipación de obstáculos en el diseño del plan
5.5. Formalización y documentación del plan de acción: formatos y plantillas aplicables
5.6. Diseño de planes de acción para áreas vitales específicas: profesional, académica, de salud y relacional
5.7. Revisión crítica y validación del plan de acción antes de su implementación

Temario

06 Gestión del tiempo, priorización y organización personal para la ejecución de planes

6.1. La gestión del tiempo como competencia transversal en la consecución de metas personales
6.2. Modelos y marcos de referencia para la priorización de tareas y acciones
6.3. Técnicas de organización y planificación temporal aplicadas al plan de acción
6.4. Identificación y control de los principales ladrones de tiempo y distractores
6.5. Equilibrio entre áreas vitales y prevención de la sobrecarga en la ejecución del plan
6.6. Desarrollo de hábitos productivos como soporte sostenido para el cumplimiento de metas

07 Herramientas y recursos tecnológicos para la implementación y gestión de planes de acción

7.1. Panorama general de herramientas disponibles para la gestión de metas y planes personales
7.2. Herramientas analógicas de planificación y seguimiento
7.3. Herramientas digitales para la gestión de tareas y proyectos personales
7.4. Integración de herramientas en un sistema personal de productividad coherente

Temario

08 Seguimiento, monitorización y evaluación del progreso hacia las metas

8.1. Importancia del seguimiento sistemático para el mantenimiento de la motivación y la dirección
8.2. Diseño de sistemas de monitorización continua del progreso
8.3. Técnicas de autoevaluación reflexiva del progreso
8.4. Retroalimentación externa como complemento a la autoevaluación
8.5. Evaluación de resultados parciales y finales: criterios de éxito y satisfacción personal
8.6. Celebración de logros intermedios como estrategia de refuerzo motivacional
8.7. Documentación de lecciones aprendidas y generación de conocimiento para futuros ciclos de planificación

Temario

09 Gestión de obstáculos, resistencias al cambio y reformulación de metas y planes

9.1. Naturaleza de los obstáculos en el proceso de consecución de metas: clasificación y tipología
9.2. Mecanismos psicológicos de la resistencia al cambio y su influencia en el abandono de metas
9.3. Estrategias cognitivo-conductuales para la superación de obstáculos y bloqueos
9.4. Criterios y procedimientos para la reformulación de metas cuando las circunstancias cambian
9.5. Resiliencia personal y capacidad de recuperación ante contratiempos en el proceso
9.6. Gestión del fracaso como oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal

10 Acompañamiento profesional en procesos de metas y planes de acción personales

10.1. Rol y competencias del profesional que acompaña procesos de establecimiento y seguimiento de metas
10.2. Habilidades comunicativas esenciales para el acompañamiento en metas
10.3. Modelos de intervención aplicados al acompañamiento en metas personales
10.4. Adaptación del acompañamiento a poblaciones, formatos y contextos específicos
10.5. Marco ético, supervisión profesional y cuidado del acompañante

Temario

11 Integración de las metas personales en el proyecto de vida global y sostenibilidad del cambio

11.1. Concepto de proyecto de vida: integración de metas en una visión vital coherente
11.2. Sostenibilidad del cambio y mantenimiento de los logros alcanzados
11.3. Construcción de una cultura personal de crecimiento continuo y aprendizaje permanente
11.4. Caso práctico integrador: diseño completo de un proyecto de metas y plan de acción personal

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

