

2.2

Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo

Introducción

El establecimiento de metas es un tema muy extenso, requiere que lo abordes con tus estudiantes de manera continua y consistente pero sin que se sientan presionados, ya que probablemente notarás que tienen dificultad para establecer metas alcanzables. En esta lección los estudiantes exploran sobre sus metas a largo plazo al reflexionar sobre historias de vida de otras personas que les permiten pensar qué desean y qué no desean para ellos. Además, se presenta una estrategia para identificar metas personales a corto, mediano y largo plazo al dividir una meta a largo plazo en pequeñas metas alcanzables. Este proceso ayudará a los jóvenes a definir sus prioridades y a articular estrategias y planes para lograr lo que anhelan. Conforme logren las metas a corto plazo que se proponen, fortalecerán la confianza en sí mismos y es muy probable que esto contribuya a su rendimiento en clase.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tu estudiante sea capaz de identificar y formular metas personales a corto, mediano y largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque le permite formular metas y dividirlas en tareas más pequeñas para alcanzarlas.

Conceptos clave

Meta a mediano plazo.

"Todo parece imposible hasta que se hace"
Nelson Mandela

Es probable que te hayan hecho la siguiente pregunta más de una vez: ¿qué vas a hacer cuando termines la preparatoria? Y probablemente no tienes ni idea de qué contestar. Puede ser que la pregunta te cause incomodidad o malestar. Pero, ¿qué tal si preparas la respuesta? Esto es una estrategia útil para que la pregunta no te haga sentir mal y tengas la oportunidad de pensar qué quieres hacer en el futuro, incluso si perteneces al grupo que sí sabe la respuesta. En este curso te ayudaremos a avanzar en el apasionante desafío de proporcionarle a tu vida la dirección que tú decidas darle. Para ello, en esta lección vamos a formular metas a corto, mediano y largo plazo.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Un momento de atención:

Usa la "señal del silencio" como una herramienta para atraer, enfocar o recuperar la atención del grupo.

1. Lean atentamente los testimonios de tres personas.

Soy Carlos Mena. Tengo 28 años. Mi sueño era tener una buena chamba y ganar mucho dinero. Hoy me la paso buscando trabajo. La mayoría de las veces los papeles ni siquiera me los aceptan porque no tengo preparatoria. Creo que tendré que volver a emplearme en un taller mecánico donde no me piden papeles, pero no podré tener un empleo seguro con prestaciones. Me siento frustrado por no haberme esforzado por terminar mis estudios.

Soy Ángel García. Tengo 32 años. Mi sueño era ir a la universidad. Salí de mi casa a las 5:00 de la mañana y regresaba a las 9:00 de la noche para poder terminar la preparatoria y cumplir mi sueño de obtener una beca. Fue difícil, pero al final valió la pena, logré graduarme de prepa, obtuve una beca de la Universidad de Duke donde estudié ingeniería mecánica y biométrica, ahora tengo un buen trabajo. Me siento satisfecho por lo que logré con mi esfuerzo.

Soy Nancy Rangel. Tengo 33 años. Mi sueño era ser actriz. Sin embargo, al poco tiempo de empezar en la academia mi mamá enfermó de cáncer. Decidí dedicarme a cuidarla. Lo hice durante 10 años. Mi mamá falleció hace seis meses. Me siento triste, pero también muy satisfecha ya que trabajé en el hospital ayudando a otras personas con cáncer.

1. Comenten los testimonios de las personas. Encuentren diferencias entre ellas, ¿qué hicieron de su vida?, ¿cómo lo lograron?, y ¿cuáles son los sentimientos de estas personas respecto a lo que han hecho en sus vidas?

- Explica al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la "señal del silencio". Para indicar esto levantarás la mano con el puño cerrado. El que te vea, la levanta de la misma manera y la mantiene levantada, permanece en silencio y espera a que todo el grupo se vaya dando cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención.
- Si el grupo no atendiera a la solicitud, busca recuperar la importancia de esta señal durante los acontecimientos con el sismo y cómo, una simple señal, conseguía lograr un bien comunitario.

Si aun así no quisieran realizarlo, recuerda que estas actividades no son obligatorias, conviene volver a proponer la actividad en otro momento. Regístralo en tu evaluación para observar cómo va progresando el grupo.

1 min.

Introducción para los estudiantes:

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

7 min.

Actividad 1:

Solicita que lean y reflexionen en grupos de 3 o 4 sobre las historias que se presentan.

- Guía el diálogo para que los estudiantes reflexionen sobre el futuro que consideran más deseable para ellos mismos, e identifiquen los obstáculos que las personas de los testimoniales encontraron en su camino.
- Para ayudarlos en la reflexión puedes pedirles que identifiquen las diferencias que hay entre las historias que se muestran en su lección. Pon especial atención a la presencia o falta de apoyo recibido, las elecciones personales que tomaron y las actividades en las que se involucraron.
- Otro elemento a destacar será el bienestar que produce alcanzar las metas trazadas y reconocer el efecto positivo que tiene en el incremento de su autoestima.

2. Imagínate cuál te gustaría que fuera tu testimonio dentro de 15 años y completa:

Soy _____, Tengo _____

Mi sueño era _____

Me siento _____

3. Lo que escribiste en el ejercicio anterior es tu meta a largo plazo. Anótala de forma breve.

Meta a largo plazo: _____

Ahora imagina una acción que puedes hacer dentro de los siguientes seis meses que te dirija a conseguir tu meta a largo plazo. Esta sería una meta a mediano plazo.

Meta a mediano plazo: _____

Finalmente anota dos metas a corto plazo que te ayuden a alcanzar tu meta a mediano plazo. Piensa en dos acciones que puedes hacer en una semana, que te ayuden a lograrla.

Meta 1 a corto plazo: _____

Meta 2 a corto plazo: _____

GLOSARIO

Meta a mediano plazo

Propósito u objetivo cuyo proceso de culminación requiere a su vez, del cumplimiento de diferentes instancias que lo hagan posible en un plazo de tiempo intermedio.

5 min.

Actividad 2:

Invita a que imaginen y escriban cómo sería su testimonio dentro de 15 años.

- Ayúdalos a definir su meta personal a largo plazo. Para ello puedes preguntarles qué es lo que más les apasiona, por ejemplo: la música, la danza, la ciencia, el arte, el deporte, la ingeniería, etc. Si te sientes cómodo, también puedes comentar cómo fue cuando elegiste una meta cuando tenías su edad y cómo te hizo sentir cuando la alcanzaste.

4 min.

Actividad 3:

Solicita que identifiquen y escriban la meta que se han propuesto.

- Esta es una actividad personal por lo cual, pregunta si alguien quiere compartirlo, para que no se sientan presionados en caso de que no quieran compartir sus respuestas.
- Si te sientes cómodo, puedes compartirles tu ficha en un ejemplo.

Resumen:

En esta lección te propusimos pensar en una meta a largo plazo. Para lograrla es útil reflexionar sobre los beneficios que te va a traer (para invertir tu esfuerzo en algo que valga la pena). Después, es importante hacer un plan para llegar a ella. Una forma sencilla de empezar es identificar algunos pasos que te pueden conducir a tu meta. Es decir, definir metas a mediano y a corto plazo que te acercan a tu objetivo principal. Ahora el reto es que te pongas en acción para lograr las metas más cercanas. Cada meta a corto plazo que logres es un paso adelante en la dirección de tus sueños.



Para tu vida diaria

Un día antes de la próxima clase reflexiona sobre las siguientes preguntas:

a) ¿Crees que puedes lograr una meta de largo plazo? Explica tus razones

b) ¿Y la de mediano plazo? Explica tus razones

c) ¿Has logrado alguna meta de dificultad similar a la de mediano plazo? Descríbela brevemente.

d) ¿Qué apoyos (personas, organizaciones, instituciones) tuviste para lograrla? Anota por lo menos dos.

¿Quieres saber más?

Una actriz mexicana, Karla Souza, cuenta cómo usó la adversidad para alcanzar su meta a largo plazo y, poco a poco, con metas a corto plazo, fue logrando su gran objetivo: ser una actriz exitosa. Si quieres saber su historia, busca en YouTube el video titulado "Dulces son los frutos de la adversidad", o bien, [haz clic aquí](#).

Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo | 3

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Puedes dar seguimiento a la lección tomando un par de minutos antes de iniciar la clase para pedirles a tus estudiantes que recuerden sus metas y piensen en una pequeña acción a la que se comprometan y que realicen durante la clase para contribuir en el logro de la meta trazada.

¿Te ha pasado como docente que se te olviden los propósitos que tenías cuando elegiste esta vocación? ¡A todos nos ha pasado! Es normal que al estar involucrado en las múltiples actividades que implica ser docente, se te olviden los propósitos que tenías cuando elegiste esta importante vocación. Aprovecha este momento para retomar tus metas, recobrar el entusiasmo y la dirección que quieres darle a tu vida. La investigación científica dice que recapitular tus metas es una estrategia útil para lidiar con el desgaste y el estrés cotidiano que esta vocación docente produce.

- Con frecuencia, es muy difícil para las y los estudiantes adolescentes pensar en una meta, sobre todo, si la perciben muy lejana. Por eso, este ejercicio requiere realizarse con cuidado y detenimiento. Presta especial atención en ser receptivo, respetuoso y no juzgar lo que escriben o dicen, sino en escuchar con atención. Para invitarlos a participar utiliza una forma respetuosa y gentil.

1 min.

Resumen:

Concluir la sesión.

- Pregunta si a alguien le gustaría leer esta sección. En caso de que nadie se anime, léela tú mismo.
- Resalta la idea de que toda meta alcanzada trae consigo la satisfacción de haberlo logrado y que, para ello, se precisan construir metas a corto y mediano plazo como pasos intermedios hacia la meta mayor.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje tu opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes formularon la meta a largo plazo, su meta a mediano plazo y sus dos metas a corto plazo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					