

3.1

Mis metas son significativas y factibles

“La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando”.
Pablo Picasso

En la variación 2.1 del curso de Perseverancia, reflexionaste sobre tus anhelos. ¿Qué sientes al pensar en ellos?, ¿crees que puedes alcanzarlos?, ¿tus conductas cotidianas te están acercando o alejando de dichos anhelos?

Te proponemos, a partir de este instante, empezar a trabajar en dirección hacia tu futuro elegido. Encendamos los motores y avancemos. Despacio, pero constante. ¿Hacia dónde nos dirigimos? Ya lo sabes. Se llama meta a mediano plazo.

El reto es definir metas significativas y factibles a mediano y largo plazo, basadas en el reconocimiento de sus logros pasados y en una visión futura de sí mismo.

Actividad 1

Trabaja de manera individual.

Vamos a definir una meta significativa a mediano plazo, es decir, que puedas lograr en unos seis meses. Completa los espacios.

A) ¿Qué quieres lograr? (redacta tu meta de manera concreta)

B) ¿Cómo lo pretendes lograr?

C) ¿Qué señales concretas y observables te ayudarán a saber si cumpliste tu meta?

¿Qué actitudes, habilidades o recursos necesitas para lograrla?

D)

Si no cuentas con ellos, ¿cómo podrías conseguirlos?

E)

¿Qué aliados podrían ayudarte?

F)

¿Por qué quieres cumplir esta meta?

G)

¿Cómo te sentirás al lograrla?

H)

¿Para cuándo esperas lograr tu meta? (Escribe una fecha)

I)

Actividad 2

Revisen el concepto clave y reflexionen si su meta de la actividad anterior es significativa. Compartan sus conclusiones con todo el grupo.

Reafirmo y ordeno

Para poder visualizar tu futuro, es crucial tener un punto de llegada. En principio, es necesario que aquello que buscas sea realmente valioso e importante para ti. En el concepto clave puedes revisar los elementos que definen una **meta significativa**, los cuales corresponden con lo que realizaste en la Actividad 1. Ahora que ya sabes hacia dónde dirigir tu esfuerzo, ¡a perseverar para conseguirlo!

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Propón a tu familia o amigos realizar una meta significativa colectiva.

¿Quieres saber más?

Una estrategia para definir una meta significativa es lo que en la literatura se conoce como meta SMART. Para que una meta sea SMART debe cumplir con cinco requisitos: S (*specific*, específica), M (*measurable*, medible), A (*attainable*, realista), R (*relevant*, relevante y significativa) y T (*time-bound*, acotada). Verifica como en la actividad 1 ya elaboraste tu primera meta SMART a mediano plazo. Si quieres saber más al respecto, te invitamos a leer el artículo “Cumple tus metas con el método smart”. Búscalo en tu navegador o entra a la siguiente dirección: <https://www.occ.com.mx/blog/cumple-tus-metas-con-el-metodo-smart/>

Concepto clave

Meta significativa:

Las características de las metas que se establecen modulan la persistencia y determinan las acciones o planes que el individuo toma para lograrlas. La meta será significativa cuando:¹

- Esté en línea con sus intereses y anhelos.
- La considere importante y le genere satisfacción.
- Represente un reto, pero sea factible.
- Sea específica y clara para que pueda evaluar sus avances.

1. Locke, E. A., y Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705.