

6.2

Paso a paso para lograr mis metas

“Sin metas y planes para llegar a ellas, eres como un barco que ha zarpado sin destino”.

Fitzhugh Dodson.

La etapa en la que te encuentras es muy importante para **planear** tu futuro, por lo que es necesario darte tiempo para visualizar tus proyectos y trazar una ruta que favorezca el logro de tus metas, definiendo objetivos y acciones factibles. Esto te permitirá plantearte pasos firmes para cumplir tus anhelos, orientando de manera efectiva tus esfuerzos.

El reto es emplear estrategias de planeación que te permitan orientar tus esfuerzos para el logro de tus metas a largo plazo, considerando las de mediano y corto plazo.

Actividad 1.

a. Imagina que tu meta más anhelada a cumplir en 5 años es subir la montaña más alta del mundo: el monte Everest, ubicado en la frontera entre China y Nepal. Enlista las acciones y objetivos que debes llevar a cabo para cumplirla.

Objetivo a 1 año: Fortalecer mi cuerpo.

Acciones:

1. Hacer 30 minutos de ejercicio diariamente.
2. Alimentarme saludablemente.



Objetivo a 2 años: Aprender alpinismo.

Acciones:

1. Buscar a algún entrenador en alpinismo que me pueda asesorar.
2. _____

Objetivo a 3 años: _____

Acciones:

1. _____
2. _____

Objetivo a 4 años: _____

Acciones:

1. _____
2. _____

Actividad 2.

a. Plantea una meta personal a 5 años.

b. Escribe al menos dos objetivos y sus respectivas acciones, que te ayuden a alcanzarla:

Objetivo 1. _____

Acciones

1. _____

2. _____

Objetivo 2. _____

Acciones

1. _____

2. _____

c. Al terminar, comparte tu meta, objetivos y acciones con el resto del grupo, si así lo deseas.

Reafirmo y ordeno

Existen diversas herramientas de planeación para alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo. Una de ellas consiste en trazar una ruta para alcanzar las metas deseadas a través de definir objetivos y acciones que funjan como pasos para lograrlas. El apoyo y la re-actualización de los demás impulsa, fortalece y reafirma la intención de alcanzarlas.



Para tu vida diaria

Investiga sobre la trayectoria de algún personaje al que admires. Ubica los diferentes momentos y pasos que le llevaron al punto en el que se encuentra actualmente.

¿Quieres saber más?

Conoce la experiencia de la primera mujer mexicana que subió a la cima del monte Everest; cuáles fueron las acciones previas que emprendió y los retos a los que se enfrentó. Busca el video en tu navegador como “Explorando los límites - Karla Wheelock” o entra en la siguiente dirección: <https://youtu.be/kiXk9-X7a3g>

CONCEPTO CLAVE

Planeación:

Se refiere a establecer los pasos a seguir para alcanzar una meta, contemplando objetivos, acciones y estrategias.