



Dimensión:



“Cuatro metas importantes”

**Para reflexionar...**

- ¿Cuál es la diferencia entre las metas inmediatas y las metas a largo plazo?
- ¿Hasta qué punto los estudiantes se proponen metas de manera deliberada?
- ¿Por qué puede ser importante escribir nuestras metas y no sólo pensarlas?

 Para trabajar  
 con:  
 Estudiantes /  
 docentes
**Nuestro objetivo:**

Pensar en cuatro metas a diferentes plazos y analizar los recursos con los que se cuenta para alcanzarlas, así como los posibles obstáculos a los que nos podemos enfrentar en el camino para lograrlas.

 Tiempo de  
 planeación:  
 5 min.
**Condiciones y materiales deseables:**

Se requieren hojas sueltas o de cuaderno, pluma o lápiz y copias del ANEXO. *Cuatro metas importantes*, una por participante.

 Duración  
 estimada:  
 10 a 15 min.
**Paso a paso:**
 Habilidades  
 generales en  
 entrenamiento


Autoconciencia



Determinación

1. El docente explica brevemente que algunas investigaciones han encontrado que si las personas establecen metas y las escriben, tienen más probabilidades de lograrlas.
2. Los estudiantes trabajan en principio de manera individual y posteriormente en parejas.
3. A cada estudiante se le entrega una copia del Anexo de esta actividad y se solicita que realice por escrito el ejercicio que contiene ese documento en un tiempo de 10 minutos.
4. Una vez que todos los estudiantes han terminado, se juntan en parejas y cada uno comparte una meta, los recursos y los obstáculos que escribió.
5. Se recomienda a los estudiantes que guarden este papel y lo vean periódicamente para acordarse de sus metas, por ejemplo, una vez a la semana.

**Para terminar...**

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Conocer con qué elementos contamos y ponerlos en uso para alcanzar metas realistas, nos permite contribuir a nuestro bienestar y satisfacción.


 Habilidades  
 específicas en  
 entrenamiento


Autoeficacia

Motivación  
de logro

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:**  
 postergación de la gratificación.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



### *ANEXO. Cuatro metas importantes*

#### **Algo que quiero lograr en...**

la próxima semana es

---

en el próximo mes es

---

en el próximo año es

---

en cinco años es

---

#### **Ahora escoge una de estas metas y escribe:**

¿Por qué es importante esta meta para mí?

---

¿Qué fortalezas tengo que me pueden ayudar a lograr esta meta?

---

¿Quiénes me pueden apoyar para que logre esta meta?

---

¿Qué obstáculos podrían dificultarme el logro de esta meta?

---

¿Cómo puedo afrontar esos obstáculos si se presentaran?

---

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.