



Dimensión:

“Metas MARTE”



### Para reflexionar...

- ¿Qué metas hemos alcanzado exitosamente en nuestra vida?
- ¿Por qué nos cuesta tanto trabajo alcanzar algunas metas?

Para trabajar con:  
Estudiantes/  
docentes

### Nuestro objetivo:

Conocer las características que hacen que una meta sea más fácil de lograr (MARTE: medible, alcanzable, relevante, con un tiempo claro y específica).

Tiempo de planeación:  
5 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Copias del ANEXO. Metas MARTE o si se prefiere, proyectar en la pantalla una imagen del mismo.

Duración estimada:  
10 min.

### Paso a paso:

1. Explicar a los participantes que proponerse y alcanzar metas contribuye a la felicidad.
2. Mencionar que hoy en día existen muchas investigaciones sobre qué ayuda a las personas a alcanzar sus metas.
3. Compartir las características de las metas bien establecidas (las que son más probables que logremos). Ver el Anexo de la actividad. Es más probable lograr una meta si ésta es:
  - Medible
  - Alcanzable
  - Relevante
  - Tiempo (con un tiempo claro)
  - Específica
4. Cada estudiante debe escribir una meta personal.
5. Después, en parejas, comparten las metas que anotaron y juntos analizan si se trata de una meta MARTE y, si no, la afinan para que cumpla con los cinco requisitos.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### Para terminar...

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

Saber establecer y alcanzar metas es muy importante en el trabajo y en la vida personal. Las investigaciones muestran que las personas que se proponen y logran metas experimentan mayores niveles de bienestar. Hoy en día se habla de la “ciencia de las metas”, ya que hay conocimientos sólidos sobre qué se puede hacer para maximizar las probabilidades de lograr nuestros objetivos. Si nuestros estudiantes aprenden a establecer metas y tener éxito, puede mejorar su productividad, su autoeficacia y su satisfacción con la vida.



**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.



## ANEXO. Metas MARTE

A veces nos ponemos una meta con muy buenas intenciones, pero nos cuesta mucho trabajo lograrla. Frecuentemente no se trate de una falla de la persona, sino de que la meta no está bien definida. Una manera de establecer metas con más probabilidades de éxito es que la meta cumpla con los siguientes requisitos:

- **Medible:** que se pueda medir tanto el resultado como el progreso. Por ejemplo, es mejor decir “mi meta es sacarme 8 o más en el siguiente examen de matemáticas” que “voy a mejorar en matemáticas”
- **Alcanzable:** que sea viable, realista. Por ejemplo, si alguien nunca ha jugado fútbol, es poco probable que en un año sea parte de la selección nacional. Pero sí podría ponerse la meta de en un año jugar en un equipo de la escuela si asiste a los entrenamientos.
- **Relevante:** quiere decir que sea algo importante para la persona. Se ha comprobado que es más probable cumplir una meta que nos ponemos nosotros mismos que una que nos impone alguien más. Por ejemplo, si un alumno quiere estudiar veterinaria, sabe que es importante aprender biología y eso lo puede motivar para estudiar mucho en la clase de esa materia.
- **Tiempo:** es muy importante ponerle fecha u hora a la meta, ubicarla en el tiempo. Por ejemplo es mejor decir “para el domingo a las nueve de la noche tendré terminada la tarea de geografía” que “acabar la tarea de geografía”
- **Específica:** descrita de la manera más detallada y observable que sea posible. Por ejemplo, en vez de decir “le voy a echar ganas a la escuela”, es mejor decir “hoy en la clase voy a poner mi total atención, no voy a ver mi teléfono y voy a tomar notas”.

Para acordarte de cómo debe de ser una meta bien planteada acuérdate de las primeras letras de cada característica: **MARTE** (medible, alcanzable, relevante, con tiempo y específica).

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