



Dimensión:



“Planeando mi futuro y generando oportunidades”

### Para reflexionar...

- ¿Los estudiantes establecen metas a largo plazo?, ¿saben cómo lograrlas?
- ¿Los estudiantes tienen identificado con qué recursos cuentan y qué limitaciones existen?

Para trabajar con:  
**Estudiantes**

### Nuestro objetivo:

Reconocer la importancia de identificar las oportunidades y consecuencias que se pueden presentar al planear nuestro futuro.

Tiempo de planeación:  
**5 min.**

### Condiciones y materiales deseables:

Preferentemente para realizar con estudiantes de nuevo ingreso, al inicio del ciclo escolar. Se necesita hojas, bolígrafos o lápices, y copias del ANEXO. *Entrevista conmigo mismo dentro de diez años.*

Duración estimada:  
**30 min.**

### Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Toma responsable de decisiones

- Se pide a los estudiantes se imaginen que tienen diez años más y se entrevisten unos a otros, utilizando la hoja ANEXO. *Entrevista conmigo mismo dentro de diez años.*
- Para finalizar, en grupo se guía la reflexión utilizando las siguientes preguntas:
  - ¿Qué puedo hacer hoy para influir en mi vida dentro de 10 años?
  - ¿Qué recursos y limitaciones tengo para conseguir mis metas?

*Nota: Se puede adaptar la misma dinámica para enfocarse al presente ciclo escolar: ¿Qué metas quiero conseguir al finalizar el año escolar? ¿Qué promedio me gustaría obtener? ¿Qué debo hacer para lograrlo?*

Habilidades específicas en entrenamiento



Generación de opciones y consideración de consecuencias



Pensamiento crítico

### Para terminar...

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

Antes de tomar una decisión debemos identificar las opciones y consecuencias que se derivan de cada una. Ello contribuirá a tomar mejores decisiones y lograr los objetivos que nos proponemos.



**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. Entrevista conmigo mismo dentro de diez años.*

Muchos viven su vida dependiendo más de lo que les va sucediendo que de sus propias metas. Esta situación conlleva el riesgo de no lograr realizar las expectativas y sufrir un alto nivel de insatisfacción. Para evitar esto, es bueno plantearse metas de forma consciente.

a) Pensemos cómo nos gustaría ser o estar dentro de diez años en las siguientes áreas:

- Estudios
- Trabajo
- Relaciones afectivas
- Amistades
- Relaciones con familia
- Salud
- Felicidad

b) Pensemos cómo lograr estas metas.

c) Imaginemos que tenemos diez años más y nos entrevistamos unos a otros, contestando preguntas sobre nuestras vidas como:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Estudias? ¿Qué estudias?
- ¿Trabajas?, ¿en qué?, ¿cómo conseguiste el trabajo?
- ¿Tienes novio/a? ¿te has casado?
- ¿Tienes hijos?
- ¿Vives independiente o con tus padres?
- ¿Sigues teniendo los mismos amigos?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cómo te llevas con tus padres?, ¿y con tus hermanos?
- ¿Tienes buena salud?
- ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos diez años?
- ¿Eres feliz?
- ¿Qué has hecho para lograrlo?
- ¿Qué aconsejarías a los jóvenes que estudian el bachillerato sobre cómo lograr sus metas?

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