



Dimensión:

“Elaboro metas y analizo resultados”**Para reflexionar...**

- ¿Qué tan perseverante crees que eres?
- ¿Te propones metas e intentas lograrlas?
- ¿Qué obstáculos has tenido al intentar cumplir una meta?

Para trabajar
con:
*Uno mismo/
estudiantes***Nuestro objetivo:**

Desarrollar mi determinación para establecer metas y acciones que me permita lograrlas.

Tiempo de
planeación:
*No se
requiere***Condiciones y materiales deseables:**

Se utiliza un bolígrafo y hoja. Se realiza en un espacio cómodo para la reflexión.

Duración
estimada:
*20 min.***Paso a paso:**

1. Establece una meta que quieras lograr en el mediano plazo (puedes elegir un semestre escolar). Por ejemplo: “lograr sacar ocho de promedio al finalizar mi semestre”. Tu meta debe ser clara y cuantificable.
2. Establece una ruta de acción, respondiendo a la pregunta ¿qué debo hacer para cumplir la meta? Haz tu ruta de acción y establece sub metas.
3. Visualiza un reconocimiento que puedas tener al lograr tu meta. Trata de imaginar cómo te sentirás cuando hayas logrado la meta que te trazaste.
4. Anota en un lugar donde puedas ver diario tu meta a lograr, eso te ayudará a que cada vez que encuentres obstáculos para lograrla, tengas motivación y perseverancia.
5. Cada semana haz un análisis para revisar si estás cumpliendo las sub metas trazadas, ¡no dejes que ningún obstáculo te permita no alcanzar tu objetivo!

Habilidades
generales en
entrenamiento

Determinación

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Perseverancia

Para terminar...*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

La perseverancia es indispensable para lograr tus metas. Traza una meta y cúmplela: la satisfacción que sentirás valdrá la pena.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.