

12.1

¿Cambió mi futuro?

“Poco a poco, día a día, podemos conseguir cualquier meta que nos pongamos a nosotros mismos”.
Karen Casey

Soy Laura. Tengo 35 años. Siempre quise ser médica y, finalmente, lo logré. Me costó trabajo aprobar la prepa. Me la pasaba platicando con mis amigas, no entendía a los profesores y empecé a reprobar. Una de mis maestras habló conmigo y me dio algunos ejercicios para conocerme más, para analizar mis metas y trabajar con mis emociones. Me di cuenta de que tenía una oportunidad de oro para estudiar y que con esfuerzo, podía ponerme al corriente y lograr mis objetivos. Tuve que estudiar y trabajar en las vacaciones y dejar de ir a muchas fiestas. Hoy no tengo palabras para agradecer el apoyo y la guía de mi maestra. Creo que cada tanto hay que PARAR, ver cómo vamos y calibrar el rumbo que nos lleva hacia nuestras metas.

En esta lección haremos una pausa para evaluar el logro o cambio de las metas que nos propusimos al inicio del semestre, para ver si siguen siendo las mismas que cuando empezamos y si han cambiado los obstáculos que considerábamos al comienzo.

1. Imagina que es el año 2030 y que tienes que llenar el siguiente formulario para una entrevista de un nuevo trabajo:
 2. Revisa tus respuestas de la lección 2.1 o recuerda lo que escribiste en ese entonces en caso de que no la tengas a la mano. Reflexiona sobre las respuestas que escribiste en esa lección y las de ahora.
- I. Tus metas a largo plazo ¿son las mismas? Explica tu respuesta.

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Edad: _____

Lugar de nacimiento: _____

Profesión: _____

Descripción del trabajo actual: _____

¿Es feliz con lo que hace? _____

¿Cuál es su principal fortaleza? _____

Dé un ejemplo de alguna dificultad que debió superar (considere desde la preparatoria hasta hoy) _____

¿Qué consejo le daría a un estudiante de preparatoria para lograr su meta? _____

II. ¿Cambiaron los obstáculos que consideras debes superar? Compáralos brevemente.

3. Comenten en equipos de tres o cuatro personas si este curso les ayudó a definir sus metas y obstáculos a vencer. Cualquiera que sea la respuesta, argumenten con ejemplos.

Resumen:

Es indispensable, cuando trabajamos con nuestras metas, tomar un tiempo para evaluar cómo vamos, en qué hemos avanzado y qué tenemos que fortalecer. En otras palabras, evaluar si vamos en la dirección correcta y fortalecer nuestra sensación de logro. Este proceso implica también reflexionar sobre los obstáculos que hemos encontrado y que pueden presentarse en el camino. Con esta información podremos corregir el rumbo cuando sea necesario y prepararnos para futuros retos. En este curso aprendiste varias técnicas para identificar tus metas y sortear algunos obstáculos internos, como pueden ser a veces nuestras emociones o una mente distraída. Esperamos que estas herramientas te acompañen y te sean útiles a lo largo de tu vida.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Escribe un ejemplo de cómo este curso te ayudó a definir y alcanzar tus metas o a vencer obstáculos:

¿Quieres saber más?

Dentro del mundo de los deportes (y en la vida) es mucho más importante el compromiso a seguir entrenando que el talento, ya que si una persona que tiene talento no entrena será difícil que cumpla sus metas. En cambio, si una persona que no tiene talento entrena, aprende de lo que no le salió y lo hace continuamente, puede alcanzar sus metas y sus sueños. Para ver la historia de un equipo que nadie creía que podía jugar fútbol escribe en tu buscador “Historia de equipo de fútbol equipo Panyee FC Tailandia”, o [haz clic aquí](#).

GLOSARIO

Sensación de logro.

La sensación de logro se experimenta al alcanzar alguna meta. Está íntimamente vinculada con las “emociones de logro” que se contraponen a la sensación de fracaso. En el ámbito académico algunas de estas emociones son “el disfrute del aprendizaje, la esperanza y el orgullo relacionados con el éxito”.¹ Es importante pues contribuye al desarrollo de la confianza de un individuo sobre sus habilidades para lograr un propósito específico.

1. R. Pekrun (2014), “Emotions and Learning”, en Educational Practices, Series 24, p. 8.