

3.6

¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

“Sin metas y planes para llegar a ellos, eres como un barco que ha zarpado sin destino”.
Fitzhugh Dodson

– ¡Quiero aprobar matemáticas! Ésta parece una meta ambiciosa. Pero en la lección anterior me dijeron que la divida en metas más pequeñas. Ya sé: voy a entregar mi primera tarea y la voy a aprobar. ... después de unos días...

–¡Oh no! Hay que entregarla mañana. Aún no empiezo. Me distraje con otras cosas y lo dejé para el último momento. Siempre me pasa lo mismo. No creo que me dé tiempo de terminarla...

¿Te ha pasado algo similar? En esta lección vamos a conocer una estrategia para alcanzar metas. Se llama: MEROP.

¿Sabes qué es MEROP? Te lo explico con un ejemplo:

MEta: Entregar mi tarea completa.

Resultado: Feliz, confiado, satisfecho por ser capaz de entregar la tarea bien y a tiempo.

Obstáculo: Me distraigo con mi celular.

Plan: Si en la tarde me distraigo con mi celular, entonces voy a ponerlo en silencio y lo voy a guardar. ¡Anímate a aplicarlo!

1. En grupos de tres o cuatro personas, analicen la siguiente historia de Juan. Luego respondan las preguntas de abajo.

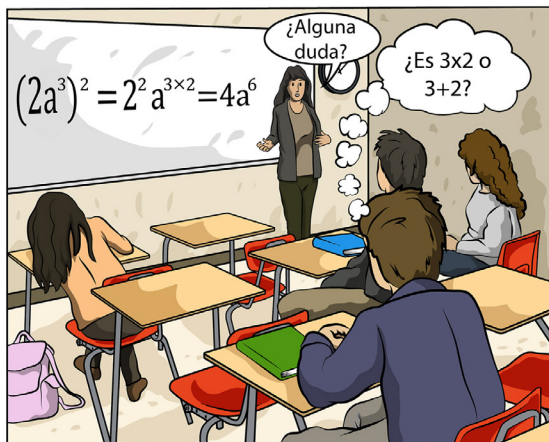


21 de octubre
Nombre: Juan Sánchez

Examen de Matemáticas

$$-3 + (-x) = -3 + x \quad \mathbf{X}$$

No aprobado



21 de septiembre
Nombre: Juan Sánchez

Examen de Matemáticas

$(x^2)^5 = x^7$ X

No aprobado



21 de septiembre
Nombre: Juan Sánchez

Examen de Matemáticas

$5x = x + 4$
 $5x - x = 4$
 $4x = 4$ X
 $x = 4 - 4 = 0$






No aprobado

La meta de Juan es aprobar matemáticas. Comenten en equipo:

- I. ¿Cómo se sentiría si aprobara?
- II. ¿Qué le impide a Juan aprobar los exámenes?
- III. ¿Qué le recomendarían que haga?

2. Para el siguiente curso Juan llenó su tarjeta MEROP. Léela:

ME		Mi meta es: <u>Aprobar el primer examen</u>
R		Mejor resultado: <u>Sentirme contento y aliviado</u>
O		Obstáculo: <u>Quedarme con dudas</u>
P	Plan:	<u>Tengo dudas en la clase de matemáticas</u> <u>levantar la mano y preguntar hasta que me quede claro</u>
	Si <u>Obstáculo (cuándo y dónde)</u>	entonces voy a <u>Acción (para vencer el obstáculo)</u>

ME		Mi meta es: _____	
R		Mejor resultado: _____	
O		Obstáculo: _____	
P		Plan:	

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Ahora completa la tuya. Ten en cuenta:

- En *Mi meta es* escribe una meta concreta, un reto que puedas lograr en un tiempo máximo de una semana. Piensa en una meta relacionada con esta materia.
- En *Mi mejor resultado* reflexiona: ¿cuál sería el mejor resultado?, ¿qué es lo mejor que podría pasarte si cumplieras tu meta?, ¿cómo te sentirías al haberla cumplido? Intenta visualizar el resultado con claridad y que sea motivante y satisfactorio.
- En *Obstáculo* piensa: ¿cuál es el principal obstáculo que encontrarás para lograr tu meta? Asegúrate de que sea un obstáculo sobre el que tengas control y visualízalo con claridad.
- En *Plan* reflexiona: ¿qué puedes hacer para superar tu obstáculo? Detecta algo que puedas hacer para superarlo. No debe ser una decisión interna, sino una acción observable. Escribe tu acción siguiendo el siguiente esquema:

«Si... (obstáculo, cuándo y dónde), entonces voy a... (acción)».

GLOSARIO

Obstáculos.

Factores que impiden o dificultan la posibilidad de alcanzar alguna meta.

Meta.

Es el objetivo o propósito al que se dirigen nuestros esfuerzos. Como explican Nagaoka, Farrington y Ehlich, para alcanzar una meta se requiere la “combinación de un impulso interno, competencias interpersonales, la habilidad para regular tanto la atención como el comportamiento personal y la adaptación o la capacidad para perseverar cuando la circunstancia se torna difícil”.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Resumen:

En esta lección presentamos MEROP, una estrategia diseñada para ayudarte a incrementar tu motivación y transformar tus hábitos para alcanzar tus metas. Esta estrategia, desarrollada por Oettingen y colaboradores, es el resultado de más de veinte años de investigación y presenta una idea única y sorprendente: los obstáculos que pensamos que nos impiden cumplir nuestros deseos, en realidad pueden ayudarnos a realizarlos. ¿Cómo? Identificar los obstáculos a nuestras metas nos ayuda a articular planes para hacer realidad lo que buscamos. MEROP nos ayuda a que imaginemos nuestras metas, identifiquemos qué obstáculos nos impiden alcanzarlas y formulemos un plan de acción.

Para tu vida diaria

Revisa los pasos de MEROP con calma para que puedas tener mayor claridad de qué debes poner en cada uno de los cuatro pasos.

Escribe una nueva tarjeta MEROP pensando en una meta que quieres alcanzar en otra materia o en tu vida personal

¿Quieres saber más?

¿Sabías que la estrategia de MEROP (WOOP por sus siglas en inglés) permitió potenciar un sesenta por ciento el esfuerzo de los estudiantes de una escuela a la hora de presentar sus exámenes? Para saber más sobre la historia, la ciencia y los beneficios de usar MEROP busca en Google “woop my life”, y selecciona la opción español, o [da clic aquí](#).