

# 3.5

## Mis metas a largo plazo

### Introducción

Para lograr metas a largo plazo, primero hay que establecerlas, para lo cual es necesario ejercitar la imaginación que permite visualizar situaciones que no existen, con base en las metas a corto y media plazo alcanzadas.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante defina metas significativas y factibles a mediano y largo plazo, basadas en el reconocimiento de sus logros pasados y en una visión futura de sí mismo.

### ¿Por qué es importante?

Porque establecerán metas a largo plazo con base en las ya alcanzadas en el corto y mediano plazo.

### Concepto clave

Meta a largo plazo

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “*El reto es*”.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede solicitar al grupo que den ejemplos de **metas a largo plazo**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

8 min. Individual / parejas

### Actividad 1

Análisis prospectivo de metas a largo plazo.

- Pida a cada uno de los estudiantes que complete el esquema.
- Dé algunos ejemplos de metas a corto plazo, como acreditar el examen bimestral; metas a mediano plazo, como pasar al siguiente grado escolar y; a largo plazo, como ingresar a la educación superior o incorporarse al campo laboral.
- Pida que levanten la mano cuando hayan concluido para que se reúnan con un compañero y juntos revisen sus respuestas.

# 3.5

## Mis metas a largo plazo

*“Siempre parece imposible hasta que se hace”.*  
Nelson Mandela.

Fijarte **metas a largo plazo** es la posibilidad que tienes de planificar actividades y desarrollarlas de manera estratégica para que las alcances. Sin embargo, recuerda plantearte metas significativas, pero factibles, así como las acciones para lograrlas.  
**El reto es** definir metas significativas y factibles a mediano y largo plazo, basadas en el reconocimiento de sus logros pasados y en una visión futura de sí mismo.

**Actividad 1.**

a. De forma individual, completa el siguiente esquema. Escribe aquí o en tu cuaderno, las metas a corto y mediano plazo que has logrado y te han ayudado a seguir buscando una meta a largo plazo.

```
graph LR; A[Meta alcanzada a corto plazo] --> B[Meta alcanzada a mediano plazo]; B --> C[Meta a alcanzar a largo plazo];
```

b. Al terminar de completar el esquema, compártelo con un compañero y dialoguen con base en las siguientes preguntas.

- ¿En qué se parecen?
- ¿En qué difieren?
- ¿Les costó trabajo visualizar su meta a largo plazo?
- ¿Por qué?

**Actividad 2.**

a. Elabora un dibujo que represente su meta a largo plazo.

b. Si así lo deseas, compártelo con el mismo compañero de la actividad anterior y expresen una breve retroalimentación.

SEP, CONSTRUYE T, www.sems.gob.mx/construyet, Perseverancia | 1

8 min. Individual / parejas

### Actividad 2

Reflexión sobre la importancia de la visualización de las metas a futuro.

- Verifique que cada estudiante dibuje su meta a largo plazo.
- Pida que, si lo desean, compartan su dibujo con su compañero de junto.
- Solicite que hagan observaciones a su compañero.

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiera les leer la fábula y escribir sus impresiones sobre la moraleja.

Lección 3. Pasos firmes hacia el futuro Mis metas a largo plazo

**Reafirmo y ordeno**

La falta de interés en el futuro puede provocar que no sientas necesario el establecimiento de metas significativas y factibles a largo plazo, sin embargo, al darte cuenta de las metas a corto y mediano plazo que has logrado, puede ayudarte a delimitar las que tienes pendiente por alcanzar.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

En un calendario que puedas conservar, establece metas a corto (un mes), mediano (seis meses) y largo plazo (un año) y observa cuáles vas cumpliendo y cómo las has alcanzado. Aquellas que no consigas, analiza los motivos, cambia tus estrategias para lograrlas y reprogramálas.

**¿Quieres saber más?**

Busca en tu navegador la fábula de *La tortuga y la liebre*, de Esopo, en la cual te darás cuenta que perseverar y visualizar una meta son las bases para obtener los resultados que se desean.

**CONCEPTO CLAVE**

**Meta a largo plazo:** Aquella que es lejana en el tiempo y que requiere del esfuerzo sostenido durante uno o varios años.

2 | Perseverancia

www.sems.gob.mx/construyet

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Elabore con los estudiantes un listado de metas individuales y grupales para mejorar el desempeño escolar, así como los compromisos que están dispuestos a establecer para lograrlos. Elaboren, de forma conjunta, un cronograma para que marquen las que se vayan cumpliendo y las que faltan.

#### En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

#### Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

## Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes establecieron metas a largo plazo con base en las ya logradas a corto y mediano plazo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					