

3.4

Puedo alcanzar mis metas

“Empieza haciendo lo necesario, después lo posible, y de repente te encontrarás haciendo lo imposible”.

Francisco de Asís.

¿Por qué algunas veces es más difícil alcanzar las metas? Lograrlas implica asumir y enfrentar retos, pero si estos son muy sencillos o difíciles, tu ánimo podría decaer, y la frustración aparecer. Antes de fijarte una meta, **valórala** con cuidado e identifica si la puedes lograr y el esfuerzo que requiere

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. Lee los siguientes casos.

Caso 1 Nancy presentó su primera exposición de pintura, tras años de dedicarse arduamente a estudiar este arte.	Caso 2 Ricardo realizó por segunda vez su examen para ingresar a la licenciatura, pero cuando publicaron los resultados se dio cuenta que no había sido seleccionado.
Caso 3 Claudia logró comerse los 10 pastelillos que se había propuesto para romper su marca.	Caso 4 Samuel intentó escalar la montaña cercana a su casa, pero no lo logró.

b. Relaciona las columnas de acuerdo al tipo de metas de cada estudiante.

a) Nancy	<input type="checkbox"/> No logró una meta significativa e importante.
b) Ricardo	<input type="checkbox"/> No logró una meta poco significativa y escasamente importante.
c) Claudia	<input type="checkbox"/> Alcanzó una meta significativa e importante.
d) Samuel	<input type="checkbox"/> Alcanzó una meta poco significativa y escasamente importante.

c. Elige a uno de los jóvenes de los casos anteriores y responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles crees que fueron sus aprendizajes?

¿Cuál crees que fue su comportamiento ante esa situación?

¿Cómo crees que se sintió?

Actividad 2.

a. Escribe cuatro metas de acuerdo con las siguientes especificaciones.

1. Meta significativa e importante que hayas alcanzado:

2. Meta poco significativa y escasamente importante que hayas alcanzado:

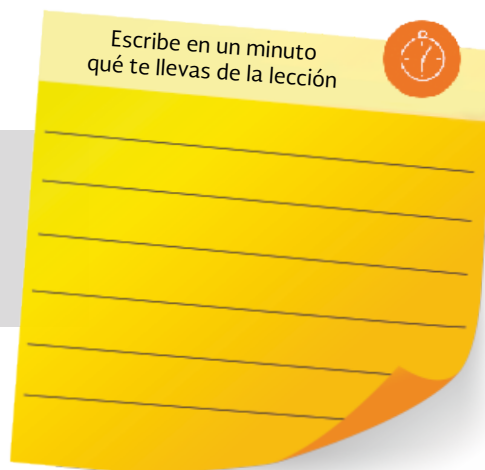
3. Meta significativa e importante que no hayas logrado:

4. Meta poco significativa y escasamente importante que no hayas logrado:

b. Si lo deseas, comparte tus respuestas con el grupo.

Reafirmo y ordeno

Proponerse metas significativas y alcanzables, nos permite darnos cuenta de las capacidades y motivaciones con las que contamos para lograrlas.



Para tu vida diaria

En función de la meta significativa e importante que escribiste en la Actividad 2, elabora una frase que te motivó para lograrla. Recuerda que: “Ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo alumbre”.

¿Quieres saber más?

Escucha la canción *La fábula de los tres hermanos*, de Silvio Rodríguez, en la cual se plantea la necesidad de generar un equilibrio entre las metas que se desean alcanzar y las acciones que se emprenden para lograrlas.

CONCEPTO CLAVE

Valoración de metas: Aprecio que siente una persona por sus metas o aspiraciones y que lo motivan a alcanzarlas.