

6.5

MEROP para perseverar

“La perseverancia es la base de todas las acciones”.

Lao-Tse.

MEROP es una herramienta de planeación que no sólo puede ser útil para apoyar el desarrollo de habilidades socioemocionales como el autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, colaboración y toma responsable de decisiones, sino también para fortalecer la perseverancia.

Meta, Resultado, Obstáculo(s) y Plan es el significado de sus siglas, y precisamente tiene la finalidad de que visualices tus metas y algunos obstáculos que podrían impedir que llegues al **resultado esperado**.

Así podrás establecer un plan de acción para superarlos.

El reto es emplear estrategias de planeación que te permitan orientar tus esfuerzos para el logro de tus metas a largo plazo, considerando las de mediano y corto plazo.

Actividad 1.

a. En equipo, lean el siguiente caso:

Carlos empezó una relación con Susana hace tres meses, todo marchaba muy bien pero, últimamente, Carlos ha notado que ella ya no quiere salir con él como antes. Esto lo tiene muy inquieto y ha dejado de asistir a algunas clases; también en su casa está distraído y distante, y no apoya en la labores cotidianas, pues no puede dejar de pensar en qué le pasa a Susana.

b. A partir de esta situación, llenen los espacios de la tarjeta **MEROP**.

Tarjeta MEROP

ME Meta: _____

R Mejor resultado: _____

O Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

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

Si _____ entonces voy a _____

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

c. Compartan sus respuestas con el resto del grupo.

Actividad 2.

- a. En equipo, comparte alguna de tus metas académicas o personales, y permite que los demás te den ideas para llenar los otros rubros de la tarjeta MEROP, (mejor resultado esperado, obstáculo y plan).
- b. Toma nota de lo que te comenten tus compañeros en tu tarjeta MEROP.

Tarjeta MEROP	
ME	Meta: _____
R	Mejor resultado: _____
O	Obstáculo: _____
P	Plan: _____
Si _____	entonces voy a _____
Obstáculo (cuándo y dónde)	Acción (para vencer el obstáculo)
Si _____	entonces voy a _____
Obstáculo (cuándo y dónde)	Acción (para vencer el obstáculo)

Reafirmo y ordeno

La estrategia MEROP conjuga una serie de pasos eficaces para la planeación: comienza por establecer la meta que lograr, después establece el Resultado esperado, luego, evalúa los obstáculos que podrían presentarse, y por último, elabora un Plan de acciones para sortear los obstáculos y lograr las metas.



Para tu vida diaria

Utiliza la tarjeta MEROP en situaciones que se presentan en diferentes contextos: la escuela, la familia o la comunidad. Hacerlo con otras personas les permitirá considerar diferentes posibilidades para cada elemento de la herramienta, por lo que puedes invitar a tu familia, pareja, amigos o vecinos a hacerlo en colectivo.

¿Quieres saber más?

En la película *Creed* (2015) del director Ryan Coogler, encontrarás un ejemplo en el ámbito deportivo, de cómo establecer un plan de acción para lograr metas con la posibilidad de ajustarlas, observando posibles obstáculos, para cumplirlas.

CONCEPTO CLAVE

Resultado esperado: Efecto o consecuencia deseada a partir de la planeación e implementación de ciertas acciones, con base en una meta.