

IDENTIFICAR METAS



AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Por qué metas?
- ¿Puedo hacerlo?
- Metas escalonadas
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la importancia de tener metas.

Los estudiantes reconocerán que hay metas realistas y poco realistas.

Los estudiantes identificarán metas a corto, mediano y largo plazo.

Materiales necesarios

- Un diccionario en papel u en línea (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Mis metas" para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "En tu recorrido" para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Divida la clase en cuatro grupos. Diga a los estudiantes que cada grupo hará cierto ruido. Los miembros del primer grupo se frotarán las manos. Los del segundo grupo chasquearán los dedos continuamente. Los estudiantes en el tercer grupo golpearán los muslos con sus manos. Los del cuarto grupo golpearán con fuerza los pies contra el suelo. A la cuenta de tres, haga que los estudiantes comiencen a hacer los ruidos hasta que les indique que se detengan.

Después de unos 30 segundos, detenga el juego y pregunte cuál era el propósito de ese ejercicio. Pregunte: "¿Logramos algo durante esta actividad? ¿Teníamos una meta?".

Los estudiantes deberían responder negativamente a estas preguntas. Señale que se esforzaron, pero no lograron nada. Explique a los estudiantes que tener una meta puede ayudar a garantizar que logren lo que es importante para ellos.

Diga a los estudiantes que, en las próximas lecciones, analizarán las metas y las formas en que las metas pueden ayudarlos a triunfar en la vida.

Parte I ¿Por qué metas? (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican la importancia de tener metas.

1. Los estudiantes definen "meta".

Pídales que sugieran significados para la palabra "meta". Pida a un voluntario que busque "meta" en el diccionario y lea la definición a la clase. Haga que el voluntario escriba la definición en la pizarra. Pida a los estudiantes que ofrezcan sus propias definiciones y ayúdelos para que entiendan que una meta es algo que una persona quiere lograr.

2. Los estudiantes identifican el propósito y la importancia de las metas.

Dícales que ahora van a repetir la actividad inicial, pero esta vez con la meta de hacer el sonido de una lluvia torrencial. Recuerde a cada grupo su sonido asignado. Dícales que señalará un grupo por vez. Cuando señale a un grupo, ese grupo comienza a hacer ruido y continúa hasta que apunta al siguiente grupo. Explique que cuando señala a un grupo, los estudiantes deben unirse a ese grupo para hacer su sonido. Dícales que cuando señalen a su grupo por segunda vez, deben volver a hacer su sonido original.

Señale a cada grupo en sucesión, para que el ruido se desarrolle y suene como una tormenta. A continuación, invierta el orden, de modo que suene como si la lluvia se ralentizara.

Pregunte a los estudiantes qué lograron esta vez. Guíelos para que reconozcan que tener una meta los ayudó a concentrarse y dar sentido a algunas actividades aparentemente desconectadas. Explique que tener metas para lo que quieren lograr en la vida puede ayudarlos a mantenerse en el camino correcto y dar sentido a las muchas actividades que llevan a cabo.

3. Los estudiantes identifican sus propias metas.

Distribuya la hoja de actividades "Mis metas" a los estudiantes. Pídeles que hagan una lluvia de ideas sobre sus metas en la hoja de actividades. Recuérdeles que una meta es algo que una persona quiere lograr. Use indicaciones para estimular el pensamiento de los estudiantes.

4. Los estudiantes comparten sus metas.

Pida a cada estudiante que comparta al menos una de sus metas. Escriba las metas en la pizarra.

Díales que las metas son indispensables para su éxito en la vida. Las metas son una guía y un objetivo hacia el que trabajar. Las metas ayudan a las personas a esforzarse y lograr lo que quieren.

Parte II ¿Puedo hacerlo? (10 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen que hay metas realistas y poco realistas.

1. Los estudiantes reconocen metas realistas y poco realistas.

Díales que es importante que sus metas sean realistas. Explique que, si una meta no es realista, podrían desanimarse, pero que, si es demasiado fácil, podrían aburrirse. Guíe a los estudiantes para que reconozcan que una meta debe ser tanto alcanzable como desafiante.

2. Los estudiantes clasifican sus metas personales como realistas o poco realistas.

Sugiera metas como las siguientes y pida que las clasifiquen en realistas o poco realistas:

- Una niña de 14 años, interesada en la ciencia, se fija la meta de ser veterinaria.
- Un estudiante del último año de secundaria que no ha trabajado ni ha ahorrado dinero quiere viajar a Europa durante el verano después de graduarse de la escuela secundaria.
- El director de la escuela quiere que todos los estudiantes de último año que se gradúen vayan a la universidad.

Pregunte a los estudiantes por qué clasificaron las metas de la forma que lo hicieron. Guíe a los estudiantes para que reconozcan que el marco temporal asociado a una meta es importante. Díales que cada una de sus metas a largo plazo siempre debe especificar un marco temporal en el que se logrará.

Haga que los estudiantes compartan sus metas personales y clasifíquelas como realistas o poco realistas. También deben garantizar que sus metas sean alcanzables y desafiantes. Recuérdeles que deben pensar cuidadosamente sobre los marcos temporales que establecen.

Parte III Metas escalonadas (20 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican metas a corto, mediano y largo plazo.

1. Los estudiantes reconocen que las metas a largo plazo se pueden dividir en metas a corto y mediano plazo.

En la pizarra, escriba lo siguiente: "Comer una buena comida. Concentrarse en la tarea de matemáticas. Aprobar las pruebas. Graduarse. Estudiar para las pruebas de matemáticas. Aprobar las clases". Explíqueles que la meta aquí es graduarse de la escuela secundaria. Desafíelos a ordenar los eventos para que la meta se pueda lograr. Pida a los estudiantes que sugieran un orden.

Resuma el proceso:

- Tuvieron que comer una buena comida para concentrarse en su tarea y estudiar para los exámenes de manera efectiva. Estos son ejemplos de metas a corto plazo.
- Al estudiar con eficacia, pudieron aprobar los exámenes y, por lo tanto, aprobar las clases. Estos son ejemplos de metas de mediano plazo.
- Alcanzar esas metas a corto y mediano plazo les permitió graduarse. Esa es una meta a largo plazo.

2. Los estudiantes examinan las metas intermedias.

Dígales que las cosas que deben hacer ahora o pronto para lograr sus metas son metas intermedias.

Explique las metas intermedias de la siguiente manera:

- **Las metas a corto plazo** son objetivos que desean lograr en un corto período: una hora a partir de ahora, hoy o hasta dentro de un mes. Las metas a corto plazo también pueden ser objetivos que deben cumplir durante el proceso para alcanzar las metas a mediano o largo plazo.
- **Las metas a mediano plazo** son los objetivos que desean alcanzar y que llevarán más tiempo, entre un mes más o menos y un año. Se pueden lograr metas a mediano plazo en el camino para alcanzar las metas a largo plazo.
- **Las metas a largo plazo** son los objetivos que desean lograr en el futuro, independientemente de si quieren lograrlos dentro de unos años o cuando sean mucho mayores.

Explique que las metas intermedias nos ayudan a lograr metas realistas en períodos realistas.

3. Los estudiantes establecen metas intermedias para sí mismos.

Distribuya la hoja de actividades "En tu recorrido". Pídeles que elijan una de las metas a largo plazo que identificaron en la hoja de actividades "Mis metas" y que la escriban en el recuadro superior de la hoja de actividades "En tu recorrido".

Permita que los estudiantes elijan una meta realista para ellos mismos. Circule por el salón y asegúrese de que hayan elegido las metas apropiadas a largo plazo. Diga: "Retrocedan y decidan qué meta deben lograr justo antes de lograr su meta a largo plazo. Ubíquela en el segundo cuadro desde la parte superior. Continúen retrocediendo hasta que identifiquen todas las metas a corto plazo necesarias para alcanzar la meta a largo plazo".

Haga que los estudiantes completen la hoja de actividades. Trabaje con los estudiantes para completar toda la escalera para que comience con una tarea simple y fácilmente alcanzable.

4. Los estudiantes agregan plazos a su plan de acción.

Señale que lo que han desarrollado es solo el comienzo de un plan de acción. La mayoría de los planes de acción completos incluyen algún tipo de línea de tiempo. Dígales que ahora revisarán sus metas intermedias y establecerán plazos. Recuérdeles que deben ser realistas y trabajar hacia atrás, usando sus marcos temporales para sus metas a largo plazo.

Haga que los estudiantes agreguen plazos a sus metas intermedias. Luego, repase con los estudiantes los siguientes pasos de un plan de acción:

- Determinen sus metas a largo plazo.
- Establezcan metas intermedias (que incluyen metas a corto y mediano plazo).
- Establezcan plazos para completar cada meta.
- Completen cada paso a tiempo.
- Continúen hasta alcanzar su meta.

Conclusión (2 minutos)

Pídeles que definan metas a corto plazo, metas a mediano plazo y metas a largo plazo. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Establecer metas positivas y realistas.
- Las metas realistas son las que pueden lograr. No deberían ser demasiado fáciles ni demasiado difíciles.
- Las metas intermedias ayudan a lograr metas a largo plazo.

Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué es importante establecer metas?
2. Explica la diferencia entre una meta realista y otra irreal.
3. Enumera una meta a largo plazo diferente a la que eligiste en clase.
4. Enumera cuatro metas a corto plazo y cuatro metas de mediano alcance que necesitas para alcanzar tu meta a largo plazo.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"El viaje de mil millas comienza con un paso". -Lao Tzu

Explique que Thomas Edison trabajó en 3000 teorías diferentes antes de inventar finalmente una bombilla eficiente. Haga que los estudiantes consideren el papel que desempeña la falla en el logro de las metas. Analicen cómo la falla puede conducir al descubrimiento.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Muestre a los estudiantes que hacer listas diarias puede ayudarlos a recordarles las tareas que tienen que hacer ese día.

Haga que los estudiantes hagan y mantengan listas diarias. Haga que demuestren cómo conservan y usan estas listas. Asegúrese de explicar que un sistema que funciona para un estudiante puede no funcionar para otro.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes se escriban cartas sobre dónde quieren estar dentro de cinco años y qué les gustaría que hicieran en ese momento. Diga que guarden sus cartas en algún lugar seguro y que las abran en cinco años.

Haga que los estudiantes escriban sus metas y sus planes para alcanzarlas. Analicen como clase los planes de los estudiantes.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes usen Internet para investigar cómo los políticos toman decisiones en el gobierno.

Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre las metas que las figuras políticas primero deben identificar antes de tomar tales decisiones.

Tarea

Haga que los estudiantes hagan una lista de 10 cosas que les gusta hacer.

Explique que cumplir las metas a veces requiere hacer cosas que no disfrutamos. Discuta cómo conectar nuestras metas con las cosas que disfrutamos puede hacer que sea más fácil hacerlo.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean extractos de *La historia de mi vida* de Helen Keller. Recuerde a los estudiantes que Helen Keller, que nunca escuchó cómo habla la gente, escribió este libro por dictado.

Pida a los estudiantes que analicen lo que piensan sobre el lenguaje del libro. Pregunte a los estudiantes si encuentran que su mensaje es inspirador.

MIS METAS

¿Carrea profesional?

¿Educación?

¿Tiempo de ocio?

¿Familia?

¿Hogar?

¿Propiedades?

META A LARGO PLAZO

EN TU RECORRIDO

1. Escribe una de tus metas a largo plazo en el recuadro superior.
2. Piensa en los pasos que necesitas dar antes de poder alcanzar esta meta. Menciona los pasos en la parte posterior de esta hoja de actividades y, luego, colócales un número según el orden en el que deben realizarse.
3. Completa las casillas con las metas escalonadas que te ayudarán a alcanzar tu meta.