Tutoría grupal

Plan de vida y carrera

Ejercicio 2

**Ejercicio no. 2: *Mis metas de aprendizaje para alcanzar el éxito.***

**Instrucción:** Con las estrategias de aprendizaje que a continuación se enlistan, determina de manera consciente el proceso que necesitas vivir, para utilizar un marco sistemático en el que aumenten tus probabilidades de éxito en cualquier tarea de aprendizaje que emprendas, o en cualquier otra tarea de la vida diaria que realices, incluso de tu ámbito familiar, social y/o laboral.

Es un proceso en que Tú eres el único que puede llevarlo a cabo, tu determinación para establecerlo, realizarlo y mantenerlo es un elemento clave para el logro de metas.

Te sugerimos que primero establezcas las metas y posteriormente las numeres por orden de importancia en su cumplimiento. Por último responde a las preguntas que se encuentran al final, reflexiona en torno a ellas y si lo deseas comparte con tus compañeros en parejas y grupo.

**¿Estás listo (a)?**

**Inicia ahora…**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Estrategia 1: Preparación**  |

 |
|

|  |
| --- |
| Es una estrategia de planeación, en la que su trascendencia está en no realizarla sin meditarla conscientemente, sino en elaborarla de manera sistemática.  |

 |
| La mejor manera de planear sistemáticamente es fijar metas: Inicia ahora, plantea tus metas a corto y largo plazo.  |
| **Mis metas a largo plazo:** Piensa: Son objetivos que se refieren a logros importantes que requieren algún tiempo para lograrse.  | Orden de importancia  | **Mis metas a corto plazo:** Piensa: Son pasos relativamente limitados hacia la obtención de las metas a largo plazo:  | Orden de importancia  |
| Acabar la universidad | 2 | Aprender a manejar | 8 |
| Conseguir un buen trabajo | 3 | Volver a entrenar o jugar futbol | 9 |
| Casarme | 8 | Salir con buenas calificaciones en el primer semestre | 6 |
| Tener una familia | 9 | Empezar a practicar más el ingles | 5 |
| Ser una buena madre | 10 | Ir perdiendo el miedo a hablar en público | 4 |
| Viajar con mis padres | 5 | Empezar a ir al gimnasio | 10 |
| Viajar yo sola | 6 | Hacer mis tareas con anticipación | 3 |
| Tener una casa propia | 7 | Seguir teniendo estabilidad emocional | 1 |
| Tener un carro propio  | 4 | Levantarme más temprano | 7 |
| Irme de intercambio | 1 | Convivir más con mi familia | 2 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Es probable que al enumerarlas jerárquicamente te des cuenta de que algunas pueden ser a corto o largo plazo y decidas modificarlas, hazlo.

Ahora medita sobre lo siguiente:

1. ¿Qué diferencias encuentras entre las metas que son más importantes y menos importantes para ti?

En que las más importantes se relacionan a mis estudios y las menos importantes son cosas materiales o actividades deportivas.

2. ¿Tus metas son sobre todo a corto o a largo plazo?

Son iguales, pero varían más las de corto plazo ya que en las de largo plazo varias de ellas se relacionan.

3. ¿Qué implicaciones pueden tener tus distintas metas para tu éxito futuro en la (s) materia (s) y carrera?

Bajar de calificaciones si me empiezo a enfocar más en lo que es el deporte y eso implicaría no ir de intercambio, y si es un caso muy extremo podría no graduarme a tiempo o no hacerlo.

Cierre: Compara tus metas con otros estudiantes y encuentra semejanzas y diferencias entre ellas. Si lo deseas puedes compartir en grupo.