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  |
| Graduarme de la normal  | 9 | Sacar buena calificación en primer semestre | 9 |
| Conseguir un trabajo | 5 | Ver de nuevo a mi pareja | 8 |
| Egresar con excelencia | 8 | Entregar todas mis tareas | 7 |
| Tener mas de 8 en todos los semestres | 7 | Bajar de peso | 6 |
| Empezar un negocio emprendedor | 3 | Aprender a vivir sola | 5 |
| Mudarme con mi pareja | 4 | Lidiar con la baja autoestima | 4 |
| Rescatar un perrito | 6 | Comer saludable | 3 |
| Dejarme crecer el cabello | 2 | Dejar de tomar cafe | 2 |
| Viajar sola | 1 | Ahorrar  | 1 |

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? Que dependiendo el plazo que tengo para hacerlo me esfuerzo mas porque se que tengo el tiempo limitado o delimitado

2. ¿Tus metas son sobre todo a corto o a largo plazo? A largo plazo, son las que mas entusiasmada me ponen

3. ¿Qué implicaciones pueden tener tus distintas metas para tu éxito futuro en la (s) materia (s) y carrera? Con dedicación y constancia todo es posible

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