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 |
| Terminar la universidad | 1 | Leer un libro | 5 |
| Tener una vida más saludable | 2 | Levantarme más temprano para el inicio de cada clase | 3 |
| Tomar algún curso de automaquillaje. | 4 | Comenzar hacer ejercicio | 7 |
| Aprender ingles | 3 | Limpiar a profundidad mi habitación. | 8 |
|  |  | Cumplir con cada una de mis tareas. | 2 |
|  |  | Leer mas. | 4 |
|  |  | Tener una buena salud mental. | 1 |
|  |  | Dormir mejor y temprano. | 6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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 las que son más importantes tienen que ver con mi escuela y la mayoría de ellas es para mejorar mi rendimiento académico.

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

A corto plazo.

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

Que no logre hacer y/o los hábitos que quiero que se encuentran en mis metas a corto plazo, y por ende no logre tener un buen rendimiento académico.

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