

ACTIVIDAD 5

¿Sigo queriendo lo mismo?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad busca que los estudiantes piensen críticamente en la meta que se plantearon, considerando la información obtenida en la clase anterior y durante todo el proceso. Es importante reforzar la necesidad de ser flexibles y realistas, reconociendo que nos podemos equivocar y que no tenemos todas las respuestas, y que ese recorrido también nos da información importante sobre quiénes somos y qué queremos de la vida.

Concretamente, se volverá a revisar el gráfico de torta realizado la primera clase, con el propósito de ver diferencias o similitudes.

PANORAMA DE LA CLASE

Introducción

Reflexión en parejas

Trabajo individual

Cierre

INTRODUCCIÓN

El pensar periódicamente en las metas que nos planteamos y el plan de acción elaborado resulta clave en su logro. Tenemos que reconocer que las circunstancias, nuestros entornos y nosotros mismos podemos ir cambiando. El revisar nuestras metas y planes y adaptarlos cuando corresponda, permite que sigan siendo coherentes con nuestra identidad y proyecto de vida.

REFLEXIÓN EN PAREJAS

Se les pide a los estudiantes que formen parejas o tríos para realizar la siguiente actividad. En esta actividad se busca que se reflexiona sobre la meta personal y el plan de acción. Es necesario que los estudiantes cuenten con el material trabajado en las clases anteriores, de manera de facilitar la actividad. En especial, el cuestionario realizado en la actividad 4 será de ayuda ya que pone de manifiesto ciertas variables con respecto al proceso.

Se les hace entrega de los criterios de análisis de metas y planes de acción, los cuales pueden ser usados como base para la reflexión personal. Se incentiva que los estudiantes puedan pensar en otras variables que crean pertinentes a incluir. El trabajar en conjunto permite una amplitud de mirada y aumento de perspectiva, lo cual enriquece la reflexión.

Se les pide a los estudiantes que tomen nota de los puntos más relevantes, pues los requerirán para la siguiente parte de la actividad.

CRITERIOS DE ANÁLISIS

Meta personal	Plan de acción
Sentido de la meta: ¿Aún me interesa lograr la meta? ¿Se ajusta la meta a lo que quiero lograr en la vida? ¿Siento motivación por el logro de la meta?	Pasos del plan: ¿He logrado llevar a cabo los pasos propuestos en el plan de acción? ¿Es necesario hacer ajustes a éste?
Características de la meta: ¿Es mi meta específica? ¿Es medible? ¿Es trabajable? ¿Es realista?	Factibilidad del plan: ¿Es posible de llevar a cabo el plan de acción elaborado? ¿Qué aspectos es importante reconsiderar? ¿Qué aspectos han ayudado el proceso?
Ambición: ¿Me he propuesto una meta realista? ¿He intentado abarcar una meta muy ambiciosa?	Monitoreo del plan: ¿He podido evaluar el plan de acción?
Contexto: ¿Existen factores de mi contexto próximo o lejano que han cambiado? ¿Tiene repercusiones en la factibilidad de la meta propuesta?	Adecuación del plan: ¿He realizado cambios al plan de acción de acuerdo a variables personales o contextuales? ¿Ha sido favorable?

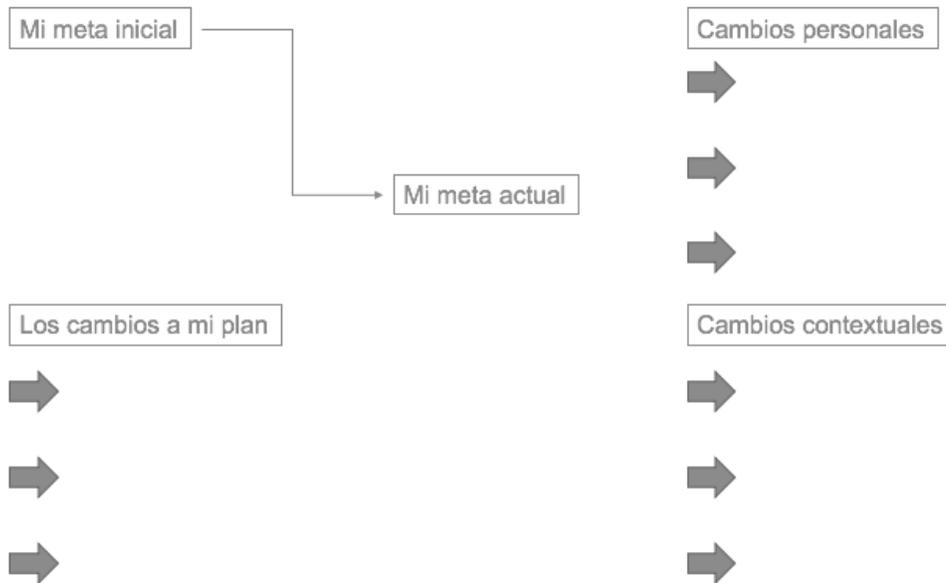
TRABAJO INDIVIDUAL

Cuando los estudiantes hayan terminado la reflexión en parejas, se les pide que realicen un trabajo individual, de manera que puedan recoger los aprendizajes principales y plasmarlos en su trabajo de logro de metas.

La idea es que los estudiantes escriban la meta tal como la escribieron en las primeras clases y a partir de lo reflexionado en esta clase y en la anterior, elaborar una meta nueva. Es posible que no sea necesario una readecuación de la meta, en esos casos, será importante que el estudiante identifique por qué no fue necesario ajustar su meta. Del mismo modo, considerando los ajustes a la meta y la reflexión en parejas, cada estudiante deberá registrar los cambios que requiere su plan de acción.

Este trabajo puede ser hecho de una manera más visual, como por ejemplo, en una cartulina, usando flechas, colores u otros recursos gráficos que permitan visualizar los ajustes tanto a la meta como al plan.

Un ejemplo de cómo se podría realizar este trabajo es el siguiente:



CIERRE

El docente vuelve a recalcar que es necesario el que reflexionemos sobre nuestras metas y nuestros planes de acción para lograrlas. En ocasiones estos van a ser significativos y coherentes para nosotros por un largo tiempo, pero en otras pueden volverse menos relevantes en función de variables internas o externas. El estar atentos a estas variables disminuye la posibilidad de tener retrocesos o dificultades en el proceso de logro de metas.

Orientaciones para el docente

Este trabajo de reflexión es una continuación de lo realizado en la actividad 4. El docente puede actuar como un agente que promueva la integración de la información obtenida en ambas clases.

Es importante profundizar la idea de que las metas y los planes deben ser constantemente revisados para que continúen siendo relevantes y prevenir retrocesos o estancamiento en los planes de acción.

No todos los estudiantes necesitarán readecuar sus metas y plan, lo que está bien. En estos casos se puede incentivar a que evalúen por qué no fue necesario hacer ajustes en su caso, de manera de reforzar la importancia de un trabajo inicial en la elaboración de las metas y del plan.

Lo ideal es readecuar la meta y no elaborar una meta nueva desde cero.