



# COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MICHOACÁN PLANTEL QUIROGA

## Orientación Educativa VI Actividad IV-Bloque II

Jóvenes, les envío un saludo, continuamos con las actividades del Bloque II **Proyecto ético de vida, responsabilidad y toma de decisiones.**

### Establecimiento de Metas

Una vez que realizaron su FODA y su revisión de las Estrategias de Mejora, están listos para trazar sus metas a corto, mediano y largo plazo.

**Una meta se define como algo que una persona quiere lograr, para lo cual hace todo lo posible. Una meta, para que realmente se consiga, requiere que toda tu energía esté dirigida hacia ella.** Así, si quiero aprobar mi examen de ingreso a la universidad que deseo, pero no hago nada para lograrlo, entonces no es una meta, sino un bonito sueño.

Existe una relación entre nuestros valores y las metas que planteamos a futuro. Las decisiones que tome hoy pueden afectar las metas del futuro, es decir todas las metas conllevan decisiones y riesgos.

Los intereses están relacionados con las cosas, situaciones o actividades que son de tu agrado y que prefieres. Estos tienen una gran influencia en la elección de metas, es así que para lograr alguna meta deberás dirigir toda tu energía hacia tus intereses.

#### Temporalidad de las metas

**Metas a corto plazo:** dedicamos días, semanas o meses, considerando que el tiempo sea menor a un año, para poder cumplirlas.

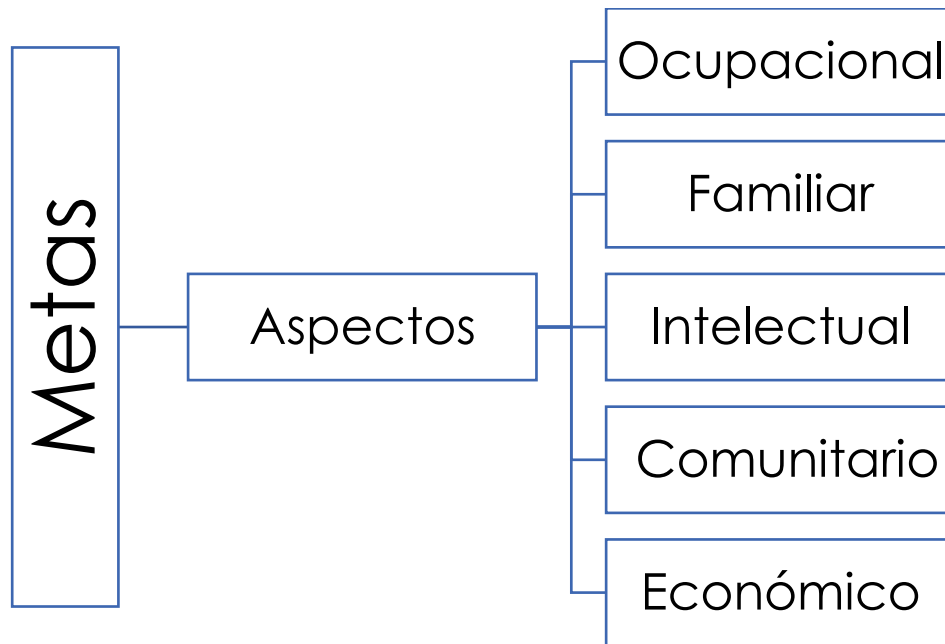
**Metas a mediano plazo:** El tiempo destinado para cumplirlas será de uno a cinco años.

**Metas a largo plazo:** se requieren periodos más largos para cumplirlas, por lo menos cinco años en adelante.

Al fijar tus metas considera lo siguiente:

- Deben ser suficientemente altas, a efecto de esforzarte.
- Visualizarlas como la mejor inversión.
- Requieren ser personales, su imposición podría desmotivarte.
- El tiempo en el que planeas alcanzarlas.

Las metas se definen en diferentes aspectos de nuestra vida:



Es importante que definas tus metas, pensando en las de más alta prioridad, ya que al lograrlas te ayudarán a resolver un problema, aumentarán tu motivación y te harán progresar notablemente.

Para la descripción de cada una de tus metas analiza a conciencia cada aspecto de tu vida, ten en cuenta que cada meta debe ser viable o posible, específica y medible, deberás explicar cómo se logrará, piensa en tus talentos, potencialidades y se congruente con tus valores y principios.

### Manos a la obra:

1. *Elabora el Ejercicio de la ficha Construye T.*
2. *Piensa en tus metas a corto, mediano y largo plazo.*
3. *Define tus metas en cada aspecto de tu vida.*



# COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MICHOACÁN PLANTEL QUIROGA

## Trazo Mis Metas

| Metas a corto plazo   | Aspecto de mi vida | Tiempo en el que pretendo realizar mi meta | Acciones que realizare para lograrla |
|-----------------------|--------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
|                       |                    |                                            |                                      |
|                       |                    |                                            |                                      |
|                       |                    |                                            |                                      |
| Metas a mediano plazo | Aspecto de mi vida | Tiempo en el que pretendo realizar mi meta | Acciones que realizare para lograrla |
|                       |                    |                                            |                                      |
|                       |                    |                                            |                                      |
|                       |                    |                                            |                                      |
| Metas a largo plazo   | Aspecto de mi vida | Tiempo en el que pretendo realizar mi meta | Acciones que realizare para lograrla |
|                       |                    |                                            |                                      |
|                       |                    |                                            |                                      |
|                       |                    |                                            |                                      |



# COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MICHOACÁN PLANTEL QUIROGA

## Indicaciones:

1. Lee con atención toda la actividad.
2. Lee con atención la ficha 3.3 Metas y decisiones del Programa Construye T y contesta en tu cuaderno las preguntas.
3. Traza tus metas tomando en cuenta los aspectos de tu vida (intelectual o académico, ocupacional o laboral, familiar, económico, y comunidad es decir algo que quisieras hacer para dejar huella en tu comunidad o regresar algo de lo que te ha dado). Utiliza como ejemplo el cuadro anterior (trazo mis metas) y anexa los campos que requieras.
4. Lo podrás elaborar en su libreta, hojas blancas, computadora.
5. Una vez terminado tu trabajo la dinámica de entrega será la misma al correo [pilarev26@gmail.com](mailto:pilarev26@gmail.com) como fecha limite el miércoles 20 de mayo del presente. Si tienes dudas envía un mensaje al mismo correo.

## Referencias:

- ITD.(s/f).Proyecto1. Proyecto ético de vida. Durango, México.  
Espino J, Pérez M, Ramos R. (2014). Diseño de Plan de Vida. México: Umbral.

*Atentamente*

Lic. Raquel del Pilar Mejía López  
*Docente de la asignatura*