PROPÓSITO:

Guía No. 6: Las Metas Personales.

Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“Vamos a empezar, por tanto, con nuestro plan de acción. Vamos a definir, los objetivos y metas, de nuestra actividad. Claro, ¿es lo mismo un objetivo que una meta? Buena cuestión, ¿eh? Evidentemente no, y es muy importante saber la diferencia. Os la voy a contar. Un objetivo, por ejemplo, es ser feliz. ¿A alguien le gusta el objetivo? Estoy seguro de que sí. Claro, si fuera tan fácil, todo el mundo lo conseguiríamos. Necesitamos desarrollar nuestro plan de metas, y para eso, tenemos que contestar a estas preguntas: Qué voy a hacer para ser feliz, cómo lo voy a hacer, cuándo lo voy a hacer, y muy importante voy a dejar que lo respondáis vosotros. Par qué lo voy a hacer. Ya respondido a esas cuatro preguntas, ahora os voy a contar mi plan de meta para ser feliz. Primero, bueno, pues creo que he ganado unos kilitos, creo que me apuntaré al gimnasio, tres veces por semana. Es mi primera meta. La segunda meta, Pues la verdad es que no estoy muy contento con mi trabajo, ¿eh? voy a hacer lo necesario para cambiar de trabajo, voy a hacer un curriculum, voy a apuntarme al Infoyo, voy a preguntarle a los amigos, fíjate la cantidad de metas que tengo. Y también me gustaría ayudar un poquito a los demás, con lo cual me voy a apuntar a cruz roja, y voy a ayudarlos a ellos un poquito. Esa es otra meta que me ayuda a mí en la felicidad. Y otra cosa que a mí me gustaría muchísimo, por ejemplo, es, aprender a tocar un instrumento. Me voy a apuntar a clases de piano. Y voy a empezar por ahí, mi plan para conseguir alcanzar la felicidad. Hay un tema muy importante que no podemos dejar de lado. Lo que los americanos llaman metas SMART u objetivos SMART. Es decir, deben ser específicas, medibles, alcanzables y realistas. No os olvidéis, realistas. Si hago un plan de objetivos y metas no realistas, qué pasará, pues lo digo yo, no lo vamos a conseguir. Y sobre todo, nos frustraremos. Necesitamos tener un plan viable y realista. SMART”.

EXPLICACIÓN:

Las metas personales son una especie de brújula que te guía en el camino. En la actualidad se considera que la personalidad es tan compleja que debe ser analizada desde diferentes aspectos, así los estilos de personalidad se considera la parte más estables de la misma, mientras la metas son los elementos mediadores y también las más dinámicos de la personalidad. Las metas personales son los

objetivos que se plantea cada persona para alcanzar lo que se desea en la vida. Estas se dan a corto, mediano y largo plazo.

Definición de metas personales

Se dice que las metas personales son el elemento más dinámico de la personalidad, son los objetivos que se convierten en acciones para lograr los planes que una persona se ha propuesto alcanzar en la vida. Así, el individuo parte de una idea, y para llegar a ella es necesario cumplir con las actividades necesarias. Además, es el motor que inspira el diario vivir y da satisfacción personal.

Las metas nacen de los sueños asociados a nuestros deseos y a la voluntad de trazarse un plan para alcanzar lo soñado. Tienen que ver con la vida personal, familiar, social laboral, profesional, cultural e incluso de descanso.Objetivos de salud: Disminuir el colesterol, Meditar 15 minutos cada mañana, Reducir el consumo de productos ultra procesados, Entrenar dos veces por semana, Dormir 8 horas por la noche.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía.

2. Pegar la guía en el cuaderno.

3. Leer completamente la guía.

4. Observar el video recomendado en la guía.

5. ¿Cuáles son sus objetivos personales?

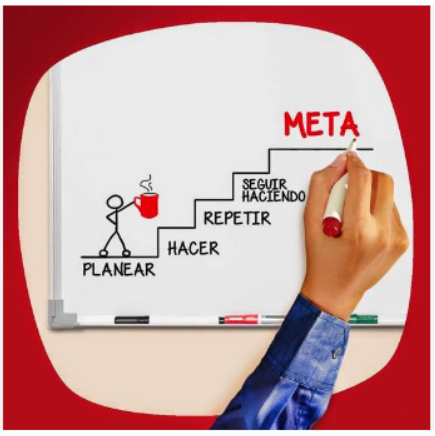
6. ¿Cuáles son sus metas personales?

7. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema de la guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://psicocode.com/psicologia/metas-personales/