**PROPÓSITO:**

Guía No. 8: ¿Quieres establecer tus Metas?

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

**MOTIVACIÓN:**

“Todos los seres humanos buscamos el progreso en todos los aspectos de nuestra vida. Es por ello por lo que, en nuestro anhelo de poseer una vida mejor y conseguir mejores resultados, establecemos metas. Dichas metas son importantes ya que como seres humanos estamos orientados a lograr resultados y sabemos que una de las cosas que mas brinda felicidad a la gente es la sensación de progreso. Teniendo en cuenta lo anterior, nos podemos dar cuenta que establecer metas es sin duda, algo importante para nuestra vida. Lastimosamente, muchas de las metas que nos planteamos no las cumplimos o las llevamos a cabo solo parcialmente. Es por ello que en este video veremos tres aspectos que te pueden ayudar a tener la motivación suficiente para cumplirlas de manera efectiva. El primer aspecto a tener en cuenta para la consecución de metas es la ecuación de la motivación, planteada por Piers Steel, quien es uno de los mas importantes investigadores en la ciencia de la motivación y la postergación. Este autor, luego de muchas investigaciones, ha determinado que la motivación para conseguir una meta está determinada por la siguiente ecuación: Motivación = Valor * Expectativa/ Impulsividad * Demora. La segunda idea importante que quiero resaltar en este video es que te debes comprometer a darle prioridad a la meta más importante. Incluso si le tienes que decir que no a otras oportunidades. Tengo que reconocer que este aspecto ha sido uno de los más difíciles para mí personalmente. Cuando eres un emprendedor, por lo general se te ocurren nuevas ideas de negocios frecuentemente, pero si no tienes la disciplina para dedicar tu tiempo y energía a una sola cosa a la vez, no vas a tener los resultados que esperas. En nuestra sociedad moderna, nos dicen constantemente que podemos hacer todo lo que queramos y convertirnos en lo que deseemos y que para tener una vida de satisfacción debemos hacer tantas cosas como podamos, pero hay un problema. Nuestra vida es corta y si vamos por la vida invirtiendo solo esfuerzos parciales a cada cosa no lograremos algo de verdadero valor. Es claro que como humanos nos gusta tener varias opciones disponibles, pero cuando haces esto, estas sacrificando tu capacidad de ir con toda tu energía por una meta concreta. No digas que vas a hacer algo y a la semana siguiente ya cambias tus planes. Debemos aprender a decidir por una sola cosa, para hacerlo pregúntate lo siguiente: ¿cuál es esa meta que de conseguirla puedes modificar positivamente todos los otros aspectos de tu vida? Identifica esa meta única, compromete a pagar el precio para conseguirla y disfruta del proceso

necesario para su consecución. Y una última idea a tener en cuenta cuando se trata de establecer metas es entender que la meta en sí no es el ultimo fin al que debes llegar. Muchas veces establecemos metas y creemos erróneamente que la satisfacción se dará cuando la consigamos. Pero esto no es cierto. Es el proceso para con seguirla lo que nos dará la verdadera satisfacción. Una meta es como escalar una montaña, sabes que tienes que llegar a la parte de arriba, pero es en cada paso que das que encuentras la satisfacción de estar un poco más cerca de lograrlo. Para entender mejor esta idea…"

**EXPLICACIÓN:**

1. Elige metas que sean importantes. Nadie puede negar que uno de los ingredientes esenciales para alcanzar una meta es la motivación, especialmente si la meta en cuestión es desafiante. 2. Sigue el método SMART 3. Establece prioridades. Define lo que es más importante y merece tu atención en este momento. 4. Divide los objetivos en tareas más pequeñas. La solución es dividir los grandes objetivos en tareas más pequeñas y sencillas. 5. Aprende del ejemplo de otros. Y no solo estamos hablando de aprender de las historias de éxito, sino también de las metas que alguien no ha logrado alcanzar. 6. Elige metas en las que puedas trabajar ahora. Establece metas que puedas comenzar a perseguir ahora mismo. Una meta que solo la podrás empezar a perseguir dentro de un tiempo tiene otro nombre: sueño. 7. Establece un plan de acción. Es decir, una idea clara de cómo las lograrás. 8. Evalúa las metas que ya has logrado. Por un momento, deja de enfocarte en lo que salió mal y analiza todo lo positivo que ya has logrado. 9. No olvides tus valores. A veces, puede parecer que la única forma de lograr una meta, tal vez incluso hacer realidad un sueño, es hacer algo que vaya en contra de tus principios y valores. Nunca abandones tus valores solo para hacer el trabajo. Las consecuencias negativas de esto pueden ser mucho más duraderas que el resultado positivo que buscas. 10. No tengas miedo de soñar en grande. Los grandes logros solo los logran quienes se atrevieron a soñar en grande y trabajar para que ya no fuera solo una idea. 11. Céntrate en objetivos realistas. No se trata de limitar tus objetivos, sino de hacerlos realistas. El gran riesgo de establecer metas que son muy difíciles de lograr es la frustración. 12. Establece un cronograma de acciones. Saber cómo establecer metas implica comprender mucho el momento en que deben alcanzarse. 13. Mantén tus metas simples. Esto ayuda a dirigir los esfuerzos, sin generar agotamiento o abandono por no saber cómo afrontar la situación. 14. Realiza un seguimiento de tu progreso. Lo que necesitas es equilibrio para mantener la mente en las estrellas, sin despegar los pies del suelo. Ahora que sabes cómo establecer metas, ¡no pierdas el tiempo, planifica tu futuro y persíguelo con éxito!

**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. Plantea un objetivo y sus metas, siguiendo el método SMART; 6. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema de la guía.

**EVALUACIÓN:**

1. Revisión de cuaderno; 2. Asistencia a clase; 3. Participación en clase; 4. Actitud hacia la asignatura; 5. Lista de chequeo

**BIBLIOGRAFÍA:**

https://rockcontent.com/es/blog/como-establecer-me...