

# TALLER PLANIFICACIÓN Y METAS

---

## PLANIFICO MI FUTURO

## PROPÓSITOS FORMATIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DEL TALLER

### PROPÓSITOS FORMATIVOS

El taller de Planificación y Metas tiene como propósito formativo desarrollar competencias de organización, diseño y ajuste de metas personales, en función del proyecto de vida que cada uno quiere lograr. Alcanzar metas personales supone un proceso que, si los alumnos aprenden a manejar, lo pueden aplicar en distintos ámbitos de su vida. Se propone que el presente taller sea de carácter práctico, donde los estudiantes tengan la experiencia de trabajar sobre sus metas personales acompañados del docente a cargo. Esto permitirá monitorear el proceso e ir ajustando expectativas y acciones para lograr los resultados esperados.

Para lo anterior, es fundamental que los alumnos consideren sus características personales, como sus intereses y valores, y las oportunidades y dificultades a las que se pueden enfrentar. Esto es relevante, pues la idea es promover el logro de metas que se sean coherentes con quienes son y qué quieren lograr en la vida.

Sumado a lo anterior, es propio de las tareas de desarrollo en tercero y cuarto medio, empezar a proyectar decisiones sobre la propia vida. Esto supone pensar cómo pueden conducir sus intenciones. Ahí entra en acción el trabajo en el logro de metas personales.

### ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

El presente documento es un apoyo pedagógico para el profesor a cargo. Contiene una breve reseña teórica para la comprensión del tema a desarrollar y una propuesta de actividades para alcanzar las metas de aprendizaje.

Para este taller, se considera ocho horas pedagógicas totales que el docente puede distribuir según las posibilidades del establecimiento. Cada institución puede organizar su tiempo de la manera que más se acomode a sus posibilidades.

Resulta primordial conocer, antes de iniciar el curso, la cantidad de horas con que se contará para realizarlo y la cantidad de estudiantes que participará. Esto facilita la organización de los recursos y la planificación.

Se sugiere dictar este taller después del taller de Proyecto de Vida, ya que esto ayudará a que las metas propuestas estén alineadas con el proyecto de vida de cada alumno.

En términos prácticos, será útil el trabajo con un portafolio o cuaderno, ya que los contenidos de clases anteriores se irán revisando periódicamente. Esto permite visualizar el proceso de manera clara.

## METAS DE APRENDIZAJE

- 1.** Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.
- 2.** Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.

## PANORAMA SEMESTRAL DEL TALLER

### TALLER SEMESTRAL PLANIFICACIÓN Y METAS

Planifico mi futuro	
PARTE 1 Etapa Inicial	PARTE 2 Etapa final
Me propongo metas y me planifico para lograrlas	Analizo críticamente mi proceso de logro de metas y lo adapto si es necesario
<p><b>META DE APRENDIZAJE</b></p> <p>1. Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.</p>	<p><b>META DE APRENDIZAJE</b></p> <p>2. Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.</p>
<p><b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b></p> <p>Diseñan una meta personal a ser trabajada en el curso, que está alineada con sus intereses y proyecciones.</p> <p>Elaboran una planificación para lograr la meta establecida.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre el proceso de logro de metas y la planificación necesaria para lograrlas.</p>	<p><b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b></p> <p>Evalúan el plan de acción en función de los avances o dificultades encontrados, realizando ajustes en caso necesario.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre su trabajo personal en cuanto al logro de metas, el plan de acción y las acciones para llevarlo a cabo.</p> <p>Reconocen contribuciones de la planificación y el logro de metas para alcanzar sus aspiraciones.</p> <p>Evalúan su trabajo de manera realista, descubriendo características personales y oportunidades de crecimiento.</p>
<p><b>Actividad 1.</b> ¿Qué quiero lograr?</p> <p><b>Actividad 2.</b> ¿Para qué lo quiero lograr?</p> <p><b>Actividad 3.</b> ¿Cómo lo voy a lograr?</p>	<p><b>Actividad 4.</b> ¿Cuánto he avanzado?</p> <p><b>Actividad 5.</b> ¿Sigo queriendo lo mismo?</p> <p><b>Actividad 6.</b> ¿Cuáles han sido mis logros?</p>

## APOYO TEÓRICO

### ¿POR QUÉ PLANIFICACIÓN Y METAS?

#### *PREPARACIÓN PARA LA COMPLEJIDAD CONTEXTUAL TERMINADA LA ESCOLARIDAD*

Los estudiantes de tercero y cuarto medio pronto dejarán el contexto escolar para insertarse en otras instituciones de educación superior, puestos de trabajo, búsqueda de ocupaciones, entre otros. En este sentido, la capacidad de plantearse metas concretas y planificar su propio tiempo, así como desarrollar estrategias para lograrlas, constituye un aprendizaje muy significativo en esta etapa.

Es importante que los alumnos reconozcan la relación que existe entre su propio esfuerzo y los resultados obtenidos, así como la importancia del factor motivacional como influyente en el éxito académico (Chaia, 2017). Cuando aprecian sus esfuerzos personales como un factor decisor en su desempeño, su rendimiento sube y también su motivación con el aprendizaje y el logro de metas.

Durante los dos últimos años de la escolaridad, deben tomar decisiones con respecto a sus vidas académica, laboral, social y personal. Esto implica discernir acerca de sus posibilidades, sus motivaciones e intereses y, a la vez, organizar el camino desde la decisión de y hacia dónde quieren ir y cómo pueden prepararse para eso.

#### *FOMENTAR EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOGESTIÓN DEL PROYECTO DE VIDA*

En otro orden de cosas, las capacidades de planificar y elaborar metas supone realizar un análisis personal para plantearse metas que estén alineadas con las características personales, como los valores, los intereses, el temperamento, la identidad, las dificultades; las variables contextuales, como las dificultades externas, las oportunidades; el proyecto de vida: qué quiero lograr y cómo quiero hacerlo.

El proceso de crecimiento personal y de desarrollo del proyecto de vida supone una organización intencionada, donde la persona debe darse un tiempo para pensarse a sí misma dentro del contexto en que se desenvuelve. A su vez, requiere de perseverancia y disciplina, ya que saber a dónde quiero ir implica movilizar recursos para poder llegar a dicho lugar.

Las competencias planteadas en este taller son necesarias y colaboran directamente en la construcción del proyecto de vida personal.

### ¿QUÉ ES UNA META?

Una meta es el fin hacia el cual se dirigen las acciones de una persona (Real Academia Española, 2019). Existen distintos tipos de metas. Para el presente taller, se describe las características que debería tener una meta. Esta manera de definir metas es favorable también al proponerse metas en contextos externos al presente curso (como metas de vida personal). A continuación, se presenta las

características más relevantes de aquellas metas para orientar un plan de acción relativo al proyecto de vida:

#### *CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS PARA ORIENTAR UN PLAN DE ACCIÓN*

- **Específicas:** Permite objetivar el proceso y evaluar de manera más fidedigna los avances que logremos. Una meta como “tener una vida más sana” no es específica. Una meta como “voy a hacer una hora de deporte tres veces a la semana” sí lo es.
- **Medibles:** Las metas deben ser medibles para que podamos evaluar avances.
- **Trabajables:** Es una meta que permite que se trabaje para lograrla. Se podría enumerar una lista de acciones que te permiten acercarte a la meta.
- **Realistas:** Proponerse metas que la persona realmente puede alcanzar, reconociendo sus características personales y contextuales.
- **Temporales (que se logran en un determinado tiempo):** Revisar el calendario, pensar realmente cuánto demorarás en lograr la meta y ponerte metas en relación con el tiempo transcurrido.

#### ¿QUÉ TIPOS DE METAS SE PUEDE TRABAJAR EN ESTE TALLER?

Es importante que el estudiante pueda elegir sus propias metas de acuerdo a sus características personales, intereses y proyecto de vida. Lo ideal es que ellas cumplan con las características mencionadas anteriormente, ya que facilitará trabajarlas durante el curso.

Algunos ejemplos de las áreas en las que pueden elaborar sus metas:

- **Desarrollo personal**
  - Estilo de vida saludable: Alimentación, deporte.
  - Salud mental: Autocuidado, meditación, trabajo terapéutico.
  - Creatividad: Llevar a cabo una actividad para fomentar la creatividad personal.
- **Cultura y arte**
  - Participar en actividades culturales.
  - Desarrollo de proyectos artísticos, de diseño, de estética, etc.
- **Desarrollo social**
  - Fomentar el desarrollo de relaciones sociales positivas.
  - Participación en grupos de interés.
  - Ejercicio de liderazgo de grupos.
- **Desarrollo académico**
  - Mejorar en cierta área o asignatura.
  - Profundizar cierto conocimiento o habilidad.
  - Desarrollo de competencias extraescolares.

- Altruismo
  - Buscar maneras de ayuda a otros.
- Recreación
  - Participar en actividades de interés personal.

## ¿CÓMO NOS ENFRENTAMOS AL TRABAJO EN METAS PERSONALES?

La elaboración de metas personales implica realizar cambios y tomar conciencia de ellos. No todos tienen la misma motivación al cambio, por lo que iniciar, continuar, evaluar o redefinir el trabajo puede ser más difícil para algunos alumnos. Por esto, es relevante conocer los procesos del cambio para poder entender en qué etapa se encuentra cada estudiante y así poder apoyarlos de mejor manera. A continuación, se entrega un apoyo teórico adaptado del texto de Prochaska (1994), que puede orientar sobre las etapas de cambio que se experimentan al momento de intentar alcanzar una meta.

### 1) ETAPA PRECONTEMPLATIVA

- En esta etapa no se ve la necesidad de plantearse una meta o posibilidad de cambiar.
- Es decir, no ven un problema en su situación actual, no existiría una intención voluntaria de llevar algo a cabo.
- Podría identificarse en alumnos menos motivados, que no enganchan con la propuesta de buscar una meta, que no logran hacer la actividad, que se ven “aburridos”.

#### *Estrategias del docente*

- No presionar sobre una determinada meta.
- No juzgar.
- Ayudarlos a identificar algo que los motive. Proponerse una meta desde algo que los motive, que les guste o que manejen en cierto grado, puede ser más fácil que plantearse una meta desde algo que “les falte”.
- Preguntas que el profesor puede trabajar con aquellos que no han logrado definir la meta con la cual trabajarán o tienen problemas para hacerlo:
  - ¿Qué beneficios te traería?
  - ¿Qué desventajas hay en tu situación actual?

### 2) ETAPA CONTEMPLATIVA

- Reconocen la posibilidad de mejora y expresan el deseo de plantearse una meta o cambiar algún día (no en el presente).
- Pueden reflexionar y profundizar sobre su situación actual, pero no se ven preparados para efectuar una acción concreta o asumir un compromiso real.
- Los estudiantes que están en esta etapa presentan una alta ambivalencia.

#### *Estrategias para el docente:*

- Reconocer que la ambivalencia es una sensación incómoda, empatizar.
- Ayudarlos a evaluar qué ventajas y desventajas podría traer realizar una acción (movilizándose al cambio).
- Apoyarlos en la reflexión respecto de su situación personal y la ambivalencia que puede generar el querer cambiar frente a las acciones necesarias para hacerlo.
- Mostrarles cómo se verían beneficiados al tomar acciones concretas e incentivarlos a pensar al respecto.
- Resulta útil que el estudiante se dé cuenta de que esto es positivo para él, no asumir el rol de “obligarlo”.

### 3) ETAPA DE PREPARACIÓN

- En esta etapa, los alumnos ya identifican metas que les gustaría alcanzar.
- Se encuentran en la etapa de reflexión sobre los pasos específicos que deben dar para llegar a la meta deseada.
- Se aprecia una mayor confianza en su decisión de cambiar y un mayor compromiso con el proceso de cambio.
- Es una etapa previa a la acción, donde se hacen los ajustes finales para iniciar el proceso de cambio.

#### *Estrategias para el docente*

- Apoyar al estudiante en la planificación de los pasos a seguir de manera concreta (ya se ha reflexionado, ahora es importante apoyar para poner en marcha la acción).
- Mostrar los beneficios que puede traer el realizar el cambio, imaginando un futuro distinto.
- Reforzar los esfuerzos de cambio que ya se han hecho.
- Identificar otros cambios en su estilo de vida que los podrían ayudar a lograr las metas propuestas.
- Apoyar en la evaluación de las dificultades y la factibilidad de las líneas de acción que desarrollen.
- Evaluar distintas estrategias en función de su pertinencia para alcanzar la meta deseada.

### 4) ETAPA DE ACCIÓN

- Los alumnos que se encuentran en esta etapa ya están realizando acciones concretas para lograr las metas que se propusieron.
- Se puede apreciar modificaciones en su conducta y en su contexto.
- Hay un alto compromiso y gran energía invertida para alcanzar la meta.
- Hay cambios visibles que otras personas en el entorno cercano logran reconocer.

### *Estrategias para el docente*

- Reforzar avances, aunque sean mínimos (para esto, se debe estar atentos a las metas que se plantearon los alumnos y a las conversaciones que surjan en la clase).
- Ayudar a modificar o afinar el plan de acción si es necesario (ver los procesos de los estudiantes, reconocer si alguno requiere de más apoyo, algún plan de acción que ya no haga sentido o que no ha dado los resultados esperados).
- El profesor puede ser directivo, dar indicaciones y consejos y apoyar en el plan de acción.
- Es una buena idea ir anticipándoles que pueden surgir dificultades, que eso es esperable en un proceso de cambio.

### *5) ETAPA DE MANTENCIÓN*

- Los estudiantes que están en esta etapa ya han logrado las metas que se han propuesto.
- El rol del profesor sería contribuir a consolidar los avances que han alcanzado y apoyarlos para que internalicen el cambio.

#### *Estrategias del docente:*

- Seguir trabajando con estos alumnos en las clases, no dejarlos de lado porque ya lograron su meta.
- Reforzar el trabajo que han hecho, reconociendo el esfuerzo y explicando que el cambio tiene que ver con el trabajo que han realizado durante el taller.
- Ayudarlos a identificar qué desventajas podrían venir del cambio que realizaron: esto los ayuda a prepararse cuando sientan que quieren volver atrás.
- Mostrar que los retrocesos son algo normal y esperable. No obstante, han logrado desarrollar herramientas que les permitirán retomar su proceso de cambio de una manera más fácil.
- Identificar gatilladores de retrocesos y las medidas para enfrentarlos:
  - ¿Qué situación te ha costado más en este tiempo?
  - ¿Qué ambientes te dificultan mantener su meta?
  - ¿Qué puedes hacer en estos casos?

### *6) ETAPA DE TERMINACIÓN*

- La meta ya fue totalmente lograda y no existe riesgo de retrocesos.

# PARTE 1

## Etapa Inicial

---

### PROPÓSITO DE LA PARTE 1

Este apartado tiene como propósito que los estudiantes desarrollen competencias que les permitan elaborar metas que se alineen con su proyecto de vida y con sus intereses, valores, oportunidades, dificultades y otras variables que puedan influir en la definición de sus metas. Asimismo, se busca que adquieran y ejerciten la competencia de elaborar un plan de acción realista para alcanzar las metas propuestas.

Este proceso también fomenta el desarrollo de habilidades relacionadas con la organización personal, la toma de decisiones, el logro de hábitos, la perseverancia y el pedir ayuda.

## PANORAMA DE LA PARTE 1

<b>META DE APRENDIZAJE</b>	<b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b>
1. Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.	Diseñan una meta personal a ser trabajada en el curso, que está alineada con sus intereses y proyecciones.  Elaboran una planificación para alcanzar la meta establecida.  Reflexionan críticamente sobre el proceso de logro de metas y la planificación necesaria para alcanzarlas.

### **ACTITUDES**

- ✓ Valoran sus características personales y las usan al momento de definir metas.
  - ✓ Elaboran metas personales que se alinean con sus intereses y proyecciones.
  - ✓ Desarrollan planes de acción para lograr sus metas que son pensados de manera crítica y realistas.
-

## DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 1

En la primera parte del taller, se busca que los estudiantes comprendan la importancia de definir metas personales que estén alineadas con quienes son y qué quieren lograr en su proyecto de vida. Para esto, se propone actividades que promuevan reconocer intereses, valores y otras variables personales. Asimismo, se busca que sean conscientes de sus motivaciones para llegar a cierta meta. Reflexionar sobre las razones que impulsan nuestros actos permite, por un lado, verificar si es algo que realmente queremos y, por otro, comprometernos aún más con dicha meta. Tener claridad con respecto a la meta planteada ayudará a elaborar un plan de acción para alcanzarla.

Las actividades propuestas permiten cumplir los propósitos mencionados, son experienciales y prácticas. Esto busca que los alumnos hagan una reflexión crítica sobre sí mismos y sus aspiraciones. Los aspectos prácticos de las actividades pretenden que los estudiantes puedan desarrollar estrategias concretas de planificación.

Las actividades propuestas suponen un proceso gradual en la elaboración, planificación y logro de metas personales. Este proceso, no obstante, puede variar en cada alumno, por lo que es importante acompañar y orientar de cerca a cada uno. En este punto, resulta útil tener como marco referencial las etapas del proceso de cambio descritas en el Apoyo Teórico.

La evaluación de este apartado es formativa; hay descriptores de observación que permitirán al docente enfocar su trabajo a la mejora de los aprendizajes. Mediante los descriptores, se puede conocer si se han alcanzado la meta de aprendizaje, de manera que, si muestran deficiencias, se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no alcanzados.

Las actividades que conforman este apartado son las siguientes:

Actividad	Descripción
Actividad 1. ¿Qué quiero lograr?	Actividad que busca reflexión sobre las prioridades y la definición de la meta que se trabajará durante el taller.
Actividad 2. ¿Para qué lo quiero lograr?	Actividad que pretende que los alumnos reflexionen sobre sus motivaciones personales en la definición de metas.
Actividad 2. ¿Cómo lo voy a lograr?	Esta actividad tiene como objetivo que planifiquen su proceso de alcance de metas.

## GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



**Me propongo metas y me planifico para alcanzarlas**



¿Qué meta quiero lograr?

¿Para qué la quiero lograr?

¿Cómo puedo lograr mi meta?

## META DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

META DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN
<p><b>1.</b> Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.</p>	<p>Diseñan una meta personal que trabajarán en el curso y está alineada con sus intereses y proyecciones.</p> <p>Elaboran una planificación para alcanzar la meta establecida.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre el proceso de logro de metas y la planificación necesaria para ello.</p>

# ACTIVIDAD 1

## ¿Qué quiero lograr?

---

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al ser la actividad introductoria al taller semestral, tiene como objetivo dar a conocer el plan de estudio e introducir a los estudiantes al tema de la planificación y metas.

Se espera que reflexionen sobre las distintas áreas de sus vidas para poder plantearse una meta coherente consigo mismos y con su proyecto de vida. Trabajarán en torno a dicha meta durante todo el semestre, por lo que es importante un trabajo reflexivo y crítico para definirla.

### PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación del taller
- Dinámica de la torta
- Reflexión grupal
- Trabajo personal
- Cierre

### PRESENTACIÓN DEL TALLER

En la primera parte de la clase, se espera que el profesor explique que el taller tiene un carácter progresivo y que en todas las clases trabajarán sobre cómo alcanzar una meta personal que cada uno elegirá.

Se puede describir brevemente qué son las metas y sus características.

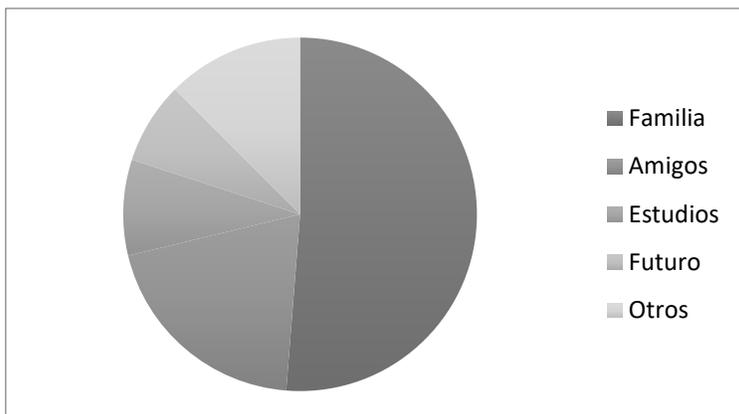
#### Apoyo al docente

Referirse al Apoyo Teórico para explicar las metas y sus características.

### DINÁMICA DE LA TORTA

El docente le pide a cada alumno que trabaje individualmente y les entrega una hoja en blanco. Luego da la instrucción a la actividad: “Hacer un círculo grande en la mitad de la hoja. Deben hacer un gráfico de torta que se divide en cinco partes; cada parte corresponde a un área distinta de la vida de cada uno (familia, amigos, estudios, futuro, otros)”. Puede dar la libertad de elegir las áreas que prefieran o el profesor puede definirlas con antelación. Algunas otras opciones son: deporte, vida amorosa, pasatiempos. “La división no será igual para cada parte, deberá ser más grande para aquellas áreas que sean más **importantes** para los estudiantes”.

Ejemplo de gráfico de torta:



Luego de que hayan completado su gráfico, se les entrega una segunda hoja en blanco y se les vuelve a pedir que hagan un gráfico de torta con las mismas variables. La diferencia es que, esta vez, tienen que plasmar en el gráfico cómo usan su **tiempo libre**; es decir, consideren cómo usan el tiempo en el que tienen más autonomía (se hace esta especificación, ya que la mayor parte del tiempo usualmente corresponde a la jornada escolar). Así, las áreas a las que más le dedican tiempo se verán más grandes en el gráfico.

#### REFLEXIÓN GRUPAL

El profesor invita a que cada uno compare sus gráficos y analice si lo que más les importa es a lo que más le dedican tiempo. Les propone que piensen en su vida y en lo que quieren lograr, considerando los siguientes puntos de reflexión:

- No siempre usamos el tiempo en las cosas que nos importan más.
- Es útil pensar en nuestras metas de vida (lo que queremos lograr).
- También se necesita pensar en un plan para cumplir esas metas, ya que nos permitirá organizar nuestro tiempo y esfuerzos para dedicar tiempo a aquellas cosas que realmente nos importan.

#### Apoyo al docente

Esta reflexión la puede dar el docente o invitar a los alumnos a sacar las conclusiones.

Esta reflexión puede favorecerse disponiendo las sillas en un semicírculo. Conviene que los estudiantes aporten con comentarios que pueden favorecer la reflexión.

#### TRABAJO PERSONAL

Luego de terminada la reflexión, se les pide que trabajen individualmente, pensando qué meta personal quieren trabajar durante el resto del curso. Es importante que quede claro que es una meta que se trabajará durante todo el semestre y que debe cumplir las características propias de las metas trabajables.

#### Apoyo al docente

Se sugiere recorrer los puestos de los alumnos para apoyar a quien lo necesite.

El profesor les puede dar ideas del tipo de metas que pueden elaborar. Puede usarse el material incluido en el apoyo teórico, donde se ejemplifican distintas áreas en las que pueden elaborar metas personales.

Hay que mencionar que las metas que se propongan deberán ser posibles de alcanzarse durante el transcurso del taller; quizás no en su totalidad, pero sí gran parte de los avances, porque se trabajará en el proceso de logro de metas a lo largo del taller. Asimismo, es recomendable que estas metas sean significativas para los alumnos, en algún área que les gustaría mejorar y considerando sus características personales.

Se puede entregar el siguiente recuadro como de apoyo teórico:

CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS PARA EL PLAN DE ACCIÓN:

- *Específicas*: Permite objetivar el proceso y evaluar de manera más fidedigna los avances que logremos. Una meta como “voy a tener una vida más sana” no es específica. Una meta como “voy a hacer una hora de deporte tres veces a la semana” sí lo es.
- *Medibles*: Las metas deben ser medibles para que podamos evaluar avances.
- *Trabajables*: Es una meta que permite que se trabaje para conseguirla. Se podría enumerar una lista de acciones que te permiten acercarte a la meta.
- *Realistas*: Proponerse metas que la persona realmente puede alcanzar, reconociendo sus características personales.
- *Temporales* (que se logran en un determinado tiempo): Revisar el calendario, pensar realmente cuánto demorarás en lograr la meta y ponerse metas en relación con el tiempo transcurrido.

### CIERRE

En el cierre, se recuerda que el trabajo se efectuará durante todo el semestre, por lo que es importante que traigan el material usado en la clase de hoy para la siguiente.

### Orientaciones para el docente

- Al ser la primera clase del taller, se sugiere hacer un encuadre claro de lo que se espera de los estudiantes y de lo que se tratará el curso. Hay que destacar que se espera que participen y que lo que se converse es confidencial para el curso.
- En esta primera clase, es importante que el docente ayude a los alumnos a evaluar sus metas de acuerdo a sus propias características. Asimismo, tiene que incentivarlos a que busquen metas que sean coherentes con quienes son y con qué quieren lograr en sus vidas.
- Existe la posibilidad de realizar esta clase en dos clases separadas. Para esto, se recomienda realizar la explicación teórica y la dinámica de la torta en la primera clase, incluyendo una reflexión sobre el uso del tiempo con respecto a valores e intereses. En una segunda clase se podría profundizar en la meta personal a trabajar, entregando la información necesario relativa

al tipo de meta y los plazos para cumplirla. Luego, se podría realizar una reflexión en parejas o grupal, donde los estudiantes puedan retroalimentarse mutuamente en cuanto a las metas que definieron y qué tanto se ajustan a las características que deberían tener.

### **Recursos para el docente**

- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base de los conocimientos básicos que se entregan en esta actividad.

## ACTIVIDAD 2

### ¿Para qué lo quiero lograr?

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad es la continuación de la Actividad 1. En esta actividad se busca que los estudiantes reflexionen críticamente el “para qué” de la meta que definieron en la clase anterior.

Para esto, es necesario que se profundice en el sentido que tiene la meta, considerando aspectos individuales de los estudiantes (¿quién soy?) y su proyecto de vida (¿a dónde voy?).

#### PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

- Introducción y revisión de metas
- Dinámica “El sentido de mi esfuerzo”
- Reflexión grupal
- Cierre

#### *INTRODUCCIÓN Y REVISIÓN DE METAS*

Se recuerda que durante todo el taller se trabajará sobre la meta que se definió la clase pasada. Hay que revisar que todos tengan una meta definida y que cumpla las características propias de las metas descritas en la actividad 1.

Se explica a los alumnos que una parte importante del trabajo en planificación y metas es entender las motivaciones que tenemos para proponernos una meta o trabajo personal.

#### *DINÁMICA “EL SENTIDO DE MI ESFUERZO”*

El docente debe traer distintos objetos o recortes de revistas de imágenes. En lo posible, traer más objetos que número de estudiantes en el curso para que puedan elegir.

Ejemplos de objetos que se puede traer:

- Juguetes (miniaturas de animales, personajes, vegetación, de construcción)
- Artículos del hogar (utensilios, desechables)
- Artículos de oficina (lápices, papelería)
- Objetos de la naturaleza (piedras, ramas, hojas)
- Objetos simbólicos (espirituales, personales)

Ejemplos de recortes que pueden seleccionar:

- Personas: Haciendo distintas actividades (deporte, esfuerzo, relaciones interpersonales, trabajo, concentración, reflexión, etc.).
- Animales: Distintos tipos animales haciendo diferentes acciones.

- Naturaleza: Paisajes diversos, elementos, accidentes geográficos.
- Creación humana: Ciudades, edificios, calles, objetos.
- Símbolos: Imágenes metafóricas, simbólicas, señalizaciones.

Se dispone la clase en círculo y se deja dejando una mesa al medio, donde se ponen los distintos objetos o recortes.

Se explica que, en la siguiente dinámica, cada uno deberá elegir un objeto que represente metafóricamente algo que los ayudaría a lograr la meta que han definido.

Se les pide que se tomen unos minutos para mirar los objetos detenidamente, pueden tomarlos, sentirlos, mirarlos.

Cada alumno se lleva su objeto a su asiento. Se les pide que piensen en lo que el objeto representa.

#### Apoyo al docente

Se sugiere permitir que los estudiantes se tomen su tiempo para elegir el objeto. Si no logran hacerlo, invítelos a que escojan el que más les llamó la atención o el primero que miraron.

#### REFLEXIÓN GRUPAL

El docente invita a que se formen parejas o grupos pequeños para la siguiente reflexión. En estos grupos, la idea es que cada uno le cuente al resto por qué eligió determinado objeto. Es importante mantenerse en un lenguaje metafórico o simbólico, ayudando a que los estudiantes encuentren un sentido personal al objeto que eligieron. Muchas veces, un mismo objeto puede tener más de un sentido, dándole mayor profundidad a la actividad.

Asimismo, se les pide que comenten con sus grupos cómo relacionan el objeto elegido con la meta definida en la clase anterior y cómo este ejercicio de reflexión personal les ha entregado información del sentido que tiene dicha meta; es decir, identificar una motivación personal para lograr la meta propuesta, considerando el autoconocimiento realizado.

En este trabajo grupal, se incentiva a que los compañeros hagan comentarios constructivos con respecto a los objetos elegidos, las motivaciones y las metas planteadas. Estos comentarios podrían permitir una mayor reflexión.

Dado que esta actividad pone en perspectiva la meta personal definida en la clase anterior, podría surgir el interés de hacer cambios o ajustes a la misma. Esto es algo positivo que el docente puede facilitar o permitir si algún estudiante se ve en dicha situación.

## *CIERRE*

En el cierre, el profesor hace un recuento de la dinámica efectuada y los invita a pegar los recortes en su cuaderno o escribir sobre el objeto que eligieron con la descripción que entregaron (y nuevas reflexiones luego de la discusión grupal).

Se sugiere hacer una conclusión de la actividad para favorecer la conexión entre la imagen y la meta.

Algunos puntos que se puede abordar son:

- Una imagen ayuda a plasmar una idea, tiene distintos significados para quien la mire y eso entrega mucha información.
- Aquello que “los ayudaría a lograr la meta” puede representar algo que tenemos en nosotros mismos, pero que tenemos que desarrollar.
- Hemos elegido estos objetos y no otros, porque nos han llamado la atención de cierta manera. Hay muchas cosas que nos ayudarían a lograr metas, pero fueron estas las que elegimos. Es importante escucharnos a nosotros mismos, ya que esta actividad nos da luces de quiénes somos, de qué cosas nos importan y hacia dónde queremos ir.
- Lo que “nos ayudaría a lograr la meta” también muestra algo que podemos conseguir al trabajar esta meta. Nos ayuda a plasmar en una imagen un resultado adicional al logro de la meta misma.

### **Orientaciones para el docente**

- En esta clase, se busca que los estudiantes hagan una reflexión personal y luego la compartan con el grupo. Es importante sentar las bases para que esta interacción sea constructiva, respetuosa y sin juicios.
- Si resulta muy difícil compartir espontáneamente, puede preguntarse de manera dirigida a cada uno. Se debe fomentar la discusión grupal y el intercambio de ideas.

### **Recursos para el docente**

- Es importante recolectar los elementos antes de la sesión para tener una amplia variedad.
- Es una buena idea tener pensados algunos significados de los objetos elegidos, como funciones que realizan, lo que representan, etc. Esto puede favorecer la discusión. No obstante, el significado que le dé el estudiante es el que primará, ya que son sus representaciones personales las que lo llamaron a elegir un objeto determinado.

## ACTIVIDAD 3

### ¿Cómo lo voy a lograr?

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad es la continuación de las Actividades 1 y 2. Se pretende que los estudiantes elaboren un plan concreto para lograr la meta definida en las clases anteriores.

Para esto, la actividad busca, en un primer momento, desglosar la meta en “subetapas” o “submetas” y en un segundo momento, elaborar una calendarización concreta que ilustre cómo alcanzarán esas metas.

La idea es que cuenten con una visualización clara y realista del proceso de logro de metas, mostrando que la planificación es el elemento clave para alcanzarlas.

#### PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

- Introducción
- Mis metas: Pensando la “meta mínima”
- Carta Gantt
- Cierre

#### INTRODUCCIÓN

Se recuerda que durante todo el taller se trabajará sobre las metas definidas en las clases anteriores, y que esta clase nos ayudará a pensar cómo podemos alcanzarlas. La planificación es un factor clave al momento de alcanzar las metas que nos proponemos.

#### *MIS METAS: PENSANDO LA “META MÍNIMA”*

El profesor les explica que, en el proceso de alcanzar una meta, es importante reconocer cuándo se está yendo “por buen camino” y avanzando hacia ella. Por esto, se propone que cada uno analice su meta según las siguientes preguntas, que pueden contestar en su cuaderno:

- ¿Qué pasos son necesarios para lograr tu meta?
- ¿Cuál es el primer signo de que se está movilizando el logro de la meta? (por ejemplo, si la meta es “correr tres veces a la semana”, un signo puede ser conseguir zapatillas deportivas). En este punto, se busca que los alumnos reconozcan que están movilizando recursos para sentar las bases y así trabajar dichas metas.
- ¿Cómo estaría tu vida cuando la meta sea alcanzada? (Imaginar un escenario hipotético donde la meta esté alcanzada permitirá comparar dicho escenario con la realidad, una vez que se vaya avanzando en el logro de metas).
- El desglosar la meta final en pequeñas metas o “metas mínimas” puede ayudar a visualizar los éxitos de manera concreta y a mediano plazo. De este modo, se podría concretar distintas

“metas mínimas” para una meta. Por ejemplo, si una meta personal es “correr tres veces a la semana”, las metas mínimas podrían ser: “correr una vez a la semana”, “correr dos veces a la semana”. Tendrían las mismas características que la meta personal, pero con un nivel menor de dificultad.

### *CARTA GANTT*

Luego de reflexionar sobre la “meta mínima” y los pasos para lograr su meta, se los invita a elaborar una carta Gantt. Se les explica qué es y la importancia de hacerla lo más realista posible.

En la carta Gantt se enumera los distintos pasos o acciones previas necesarias para alcanzar una meta y se pone una fecha estimada de logro. La carta permite monitorear avances en el proceso, puede demostrar avances de manera diaria, semanal o quincenal, según sea más apropiado.

#### **Apoyo al docente**

Se sugiere apoyar a los estudiantes a elaborar los pasos a seguir para alcanzar su meta. Les puede ayudar entregarles una carta Gantt.

### *CIERRE*

En el cierre, se invita a que los estudiantes compartan las cartas Gantt en grupo, para que puedan revisar sus planificaciones y ajustarlas según ideas o comentarios que puedan surgir. Esta actividad podría realizarse de manera generalizada con todo el curso si la cantidad de estudiantes lo permite.

Es importante advertir que las cartas Gantt deberán archivarse, ya que las usarán en las próximas clases.

#### **Orientaciones para el docente**

- El profesor puede tener ejemplos de carta Gantt para compartir con el curso.
- Es muy importante que el tiempo para alcanzar metas sea realista. Por esto, se sugiere apoyar a los estudiantes a definir los puntos de la carta Gantt y el tiempo que demorarán en lograrlos.
- La actividad de las cartas Gantt puede efectuarse por medio de procesadores de cálculo (como Excel). Si se puede usar computadores, ello facilitará la elaboración de la carta Gantt.
- Buscar ejemplos de carta Gantt; en internet hay varios ejemplos que pueden servir.

## PARTE 2

### Etapas Final

---

#### PROPÓSITO DE LA PARTE 2

En este apartado, se pretende que los estudiantes comprendan la importancia de ir monitoreando los avances en el logro de metas, como también poner en práctica la planificación en función de la meta que se han planteado. Se busca que desarrollen las competencias de planificar, evaluar, readecuar metas y planes, de acuerdo al trabajo realizado durante el taller.

Se pretende que reflexionen críticamente en relación con el proceso de logro de metas, mostrando esfuerzo, perseverancia y flexibilidad.

## PANORAMA DE LA PARTE 2

<b>META DE APRENDIZAJE</b>	<b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b>
<p>2. Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.</p>	<p>Evalúan el plan de acción en función de los avances o dificultades encontrados, realizando ajustes al mismo en caso necesario.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre su trabajo personal en cuanto al logro de metas, el plan de acción y las acciones para llevarlo a cabo.</p> <p>Reconocen contribuciones de la planificación y el logro de metas para alcanzar sus aspiraciones.</p> <p>Evalúan su trabajo de manera realista, descubriendo características personales y oportunidades de crecimiento.</p>

### Actitudes

- ✓ Reflexionan sobre el proceso de logro de metas en todas sus etapas.
- ✓ Obtienen información relevante de ellos mismos y de su entorno durante el proceso de logro de metas.
- ✓ Llevan a cabo las acciones propuestas para alcanzar su meta.
- ✓ Demuestran pensamiento crítico y flexibilidad al momento de evaluar su plan de acción y avances.
- ✓ Son capaces de modificar un plan o una meta en función de un nuevo autoconocimiento.

## DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 2

En esta segunda parte del taller, se pretende que los estudiantes comprendan la importancia de ir monitoreando los avances en el logro de metas, como también el ejercicio de planificar y monitorear sus avances para alcanzar la meta concreta que han elaborado en la primera parte del taller. Se destaca que llegar a una meta implica planificación, perseverancia y flexibilidad, donde planificar, monitorear avances, evaluar factibilidad del plan de acción y necesidad de ir desarrollando cambios, son partes necesarias del proceso.

Para ello, se proponen actividades de reflexión y análisis crítico al propio proceso, revisando las herramientas que se han adquirido en las clases anteriores. Las actividades propuestas permiten lograr los propósitos mencionados, siendo experienciales y prácticas. Se pretende que los alumnos efectúen una reflexión crítica sobre sí mismos y sus aspiraciones. Los aspectos prácticos de las actividades buscan que los estudiantes elaboren estrategias concretas de planificación y evaluación de metas.

Las actividades propuestas pretenden que los alumnos reflexionen y reconozcan el esfuerzo y la perseverancia invertidos y el aprendizaje personal adquirido en este proceso. Es importante reconocer el trabajo personal de cada uno y promover que desarrollen competencias como planificación, evaluación, adecuación de metas y planes, el trabajo de organización del tiempo personal, la búsqueda de alternativas ante problemas que surjan, pedir ayuda en caso necesario, entre otros.

La evaluación de este apartado es formativa; hay descriptores de observación con los que el profesor puede enfocar su trabajo a la mejora de los aprendizajes. Los descriptores permiten conocer si se han alcanzado las metas planteadas en los apartados, de manera que, si muestra deficiencias, se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades que conforman este apartado son las siguientes:

Actividad	Descripción
Actividad 4. ¿Cuál ha sido mi progreso?	Actividad que pretende fomentar la reflexión sobre la motivación y el trabajo realizado para lograr la meta, realizando ajustes necesarios.

Actividad 5. ¿Sigo queriendo lo mismo?	Actividad que busca que los estudiantes reflexionen críticamente sobre las metas elaboradas, en función de cambios o nueva información personal o contextual.
Actividad 6. ¿Cuáles han sido mis logros?	Actividad de cierre que tiene como objetivo reconocer y luego internalizar los logros obtenidos durante el proceso de alcanzar una meta.

## GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



**Analizo críticamente mi proceso de logro de metas y lo adapto si es necesario.**



**¿He progresado en mi plan de acuerdo a lo esperado?**

**¿Se ajusta mi meta a mi proyecto de vida?**

**¿Cuáles han sido mis logros?**

## METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

META DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN
<p><b>2.</b> Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.</p>	<p>Evalúan el plan de acción en función de los avances o dificultades encontrados, realizando ajustes en caso necesario.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre su trabajo personal en cuanto al logro de metas, el plan de acción y las acciones para llevarlo a cabo.</p> <p>Reconocen contribuciones de la planificación y el logro de metas para alcanzar sus aspiraciones.</p> <p>Evalúan su trabajo de manera realista, descubriendo características personales y oportunidades de crecimiento.</p>

## ACTIVIDAD 4

¿Cuál ha sido mi progreso?

---

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

A partir de esta actividad en adelante, se busca que los estudiantes reflexionen de manera crítica acerca de su proceso de logro de metas y de cambio. Esta actividad busca que identifiquen los pasos que han dado para alcanzar la meta definida. Asimismo, se busca que tomen conciencia del proceso interno que se despliega, incluidas sus ideas, preocupaciones y aprendizajes.

### PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Cuestionario de reflexión personal
- Trabajo en parejas
- Cierre

### *INTRODUCCIÓN*

Se menciona que no basta con hacer un plan de acción para el logro de metas, sino que también se requiere monitorear los avances logrados en relación con dicho plan y lo que ha significado el proceso para nosotros. El hacer consciente las sensaciones internas de motivación, desmotivación, comodidad, incomodidad, nos entregará información sobre la idoneidad del plan elaborado, la meta elegida y las acciones desarrolladas.

### *CUESTIONARIO DE REFLEXIÓN PERSONAL*

El docente entrega la hoja de reflexión personal “¿Cómo estamos?”. Cada alumno lo llena de manera individual. Se les pide que después analicen las respuestas. Para calcular el puntaje, se debe considerar que cada respuesta vale un punto y que para cada columna, se debe multiplicar por el número que se señala.

### Cuestionario Individual: ¿Cómo estamos?

	Muy verdadero	Ni verdadero ni falso	Muy falso
Estoy motivado/a para lograr mi meta.			
Las razones por las que elegí mi meta siguen siendo válidas.			
Recuerdo mi plan de acción para alcanzar mi meta diariamente.			
Estoy avanzando de acuerdo a mi plan de acción.			
Me siento satisfecho de mis avances hasta ahora.			
Estoy en paz con mis logros hasta ahora.			
Mi plan no necesita cambios.			
La meta elegida es importante para mí.			
La meta elegida promueve mi desarrollo.			
Cuando logre mi meta, voy a estar orgulloso.			
La meta elegida es alcanzable.			
El plan de acción que elaboré es realista.			
Me siento cómodo con mi proceso en su totalidad.			
Puntaje parcial			
Multiplicar	x2	x1	x0
Total			

#### Análisis de resultados

Puntaje total	Resultado
18 - 26	Estás satisfecho con la meta establecida y el plan de acción elaborado. Tu proceso de logro de meta te resulta satisfactorio. Te sientes orgulloso de tus avances, estos demuestran disciplina, perseverancia y planificación consciente. Sigue esforzándote para alcanzar la meta y los plazos establecidos.
9 - 17	Si bien tienes algunas cosas claras, hay algún aspecto del proceso que no te deja tranquilo/a. Esto puede dificultar el logro de metas. Analiza tus respuestas y evalúa en qué aspectos puedes realizar un cambio positivo. Estás por un buen camino, revisar el proceso ahora facilitará el logro de la meta. No dudes en pedir ayuda a tu profesor.
0 - 8	Parece que ni la meta ni el plan elaborado están dando resultados. No te preocupes, esto es algo normal. Dentro de los procesos de logro de metas, tenemos que encontrar la forma que mejor se acomode a cada uno y en la práctica vamos conociéndonos mejor. Revisa tu meta, tu plan de acción y las acciones realizadas para evaluar los cambios que puedes realizar.

#### TRABAJO EN PAREJAS

Luego de que respondieron el cuestionario de manera individual, se invita a los alumnos a juntarse en parejas para discutir los resultados. Esta discusión pretende que reflexionen y categoricen las respuestas obtenidas, de manera de tener evidencias sobre qué aspectos pueden mejorar, cómo pueden pedir ayuda, qué han conocido de sí mismos en el proceso de logro de metas, etc.

La reflexión en parejas puede contestar algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Qué te sorprende de tus resultados?
- ¿Qué preguntas te surgen del cuestionario?
- Vuelve a mirar las respuestas en que contestaste “muy falso”: ¿Qué áreas podrías mejorar? ¿Cómo podrías mejorarlas?
- ¿Crees que tienes que readecuar tu meta?
- ¿Está funcionando el plan de acción elaborado? (analizar los pasos, los plazos establecidos).
- ¿Crees que vas a ser capaz de alcanzar tu meta en el plazo?
- ¿Existe algún cambio en tu entorno o circunstancias que se deba considerar para tu plan?
- ¿Cómo podrías hacer que el proceso sea más satisfactorio para ti?

### *CIERRE*

En el cierre, el profesor deja abierta la posibilidad de que aquellos estudiantes que se encontraron con interrogantes sobre su meta o su proceso para alcanzarla, se comuniquen con él. Aclara que hay que analizar periódicamente el proceso de logro de metas, ya que siempre surgen nuevas circunstancias que pueden hacer necesario replantear tanto la meta como el plan.

### **Orientaciones para el docente**

- Esta clase de autoevaluación del proceso puede arrojar información importante para los estudiantes. Se sugiere estar atentos a sus respuestas y verificar si alguno se ve aporreado por sus resultados.
- Es importante monitorear el trabajo en parejas para que efectivamente se dé una conversación reflexiva.
- Los bajos resultados se pueden apreciar como una oportunidad de cambio y de reflexión, una ventana a conocerse mejor a sí mismos. De este modo, no se debe alarmar a los alumnos que han tenido puntajes bajos.
- Algunos estudiantes pueden solicitar apoyo para repensar su meta o su plan. Esto se abordará en la próxima clase.

## 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 elaborado durante la primera clase, con el propósito de ver diferencias o similitudes.

#### PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Reflexión en parejas
- Trabajo individual
- Cierre

#### *INTRODUCCIÓN*

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. Revisar nuestras metas y planes y adaptarlos cuando corresponda, permite que sigan siendo coherentes con nuestra identidad y nuestro proyecto de vida.

#### *REFLEXIÓN EN PAREJAS*

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

Se les entrega los criterios de análisis de metas y planes de acción, que se pueden usar como base para la reflexión personal. Se incentiva que piensen en otras variables que crean pertinente incluir. Trabajar en conjunto permite una amplitud de mirada y un aumento de perspectiva, lo cual enriquece la reflexión.

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

*CRITERIOS DE ANÁLISIS*

<b>Meta personal</b>	<b>Plan de acción</b>
Sentido de la meta: ¿Aún me interesa lograr la meta? ¿Se ajusta a lo que quiero lograr en la vida? ¿Siento motivación por alcanzarla?	Pasos del plan: ¿He logrado llevar a cabo los pasos propuestos en el plan de acción? ¿Es necesario hacerle ajustes?
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?

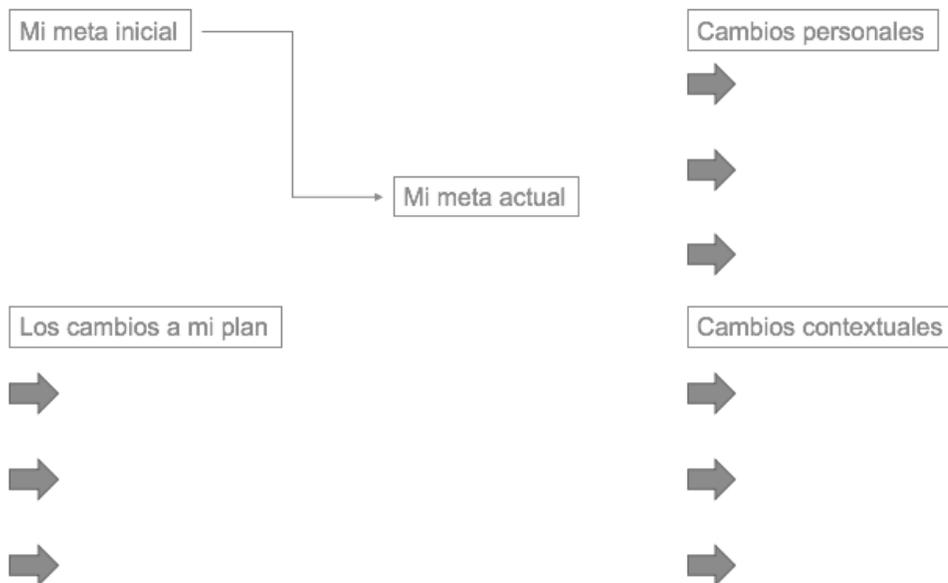
*TRABAJO INDIVIDUAL*

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

La idea es que escriban la meta tal como lo hicieron en las primeras clases y, a partir de lo reflexionado en esta clase y en la anterior, elaborar una nueva. Puede que no necesiten readecuarla; en ese caso, será importante que el alumno identifique por qué. 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 hacerse de una manera más visual; por ejemplo, en una cartulina, usando flechas, colores u otros recursos gráficos que permitan observar los ajustes de la meta y del plan.

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



### *CIERRE*

El docente vuelve a recalcar que es necesario 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. 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 profesor puede actuar como un agente que promueva que integren la información obtenida en ambas clases.
- Es importante profundizar la idea de que se debe revisar constantemente las metas y los planes 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 los puede incentivar a que evalúen por qué no fue necesario hacer ajustes en su caso, para 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.

## ACTIVIDAD 6

¿Cuáles han sido mis logros?

---

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la última clase de este taller, se pretende que los estudiantes reconozcan los avances que han obtenido en el proceso de logro de metas. Aunque quizás no todos hayan logrado la meta propuesta, es importante que se revisen las “metas mínimas”, los pasos o avances alcanzados.

Para esto, se revisará la meta establecida, la carta Gantt y los plazos propuestos. Adicionalmente, se propone que identifiquen logros que hayan obtenido en el proceso, en las áreas desarrollo físico, emocional, social y académico.

### PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Revisión de metas y plan
- Reflexión grupal
- Cierre

### *INTRODUCCIÓN*

Se explicita que es la última clase del taller. Se comenta sobre el trabajo que han realizado y que en esta clase se profundizará sobre los logros a distintos niveles.

### *REVISIÓN DE METAS Y PLAN*

Se les pide que revisen su cuaderno o el portafolio usado durante todo el semestre. Se busca la meta y el plan de acción y, sobre esa base, deben reflexionar individualmente sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo el elaborar una meta aportó a mi desarrollo personal?
- ¿De qué manera el tener un plan de acción facilitó o entorpeció el logro de la meta?
- ¿Qué aprendí de mí mismo, en cuanto a cómo trabajo para alcanzar mis metas?
- ¿Qué fortalezas personales descubrí en este taller? ¿De qué manera me pueden servir en otras áreas de mi vida?
- ¿Qué dificultades personales descubrí en este taller? ¿Cómo puedo trabajarlas?

### *REFLEXIÓN GRUPAL*

Luego de terminada la reflexión personal, se le pide que compartan sus respuestas en grupos de 4 o 5 estudiantes. El docente puede actuar como moderador, entregándoles comentarios y retroalimentación.

### *CIERRE*

En el cierre, el profesor muestra el trabajo realizado, recalcando que podrán aplicar las habilidades y estrategias aprendidas en distintos ámbitos de sus vidas. Asimismo, es importante mostrar que, junto con alcanzar la meta establecida, los alumnos consiguieron muchos logros adicionales que son un aporte para su crecimiento. Algunos de dichos logros son los siguientes:

- Autoconocimiento
- Organización
- Manejo del tiempo
- Planificación
- Perseverancia
- Disciplina
- Motivación
- Introspección
- Formación de hábitos
- Apoyo a los compañeros

Se los invita a guardar su material de trabajo, que les puede ser útil en el futuro.

### **Orientaciones para el docente**

- Al ser la última clase del taller, podría ser favorable organizar un clima de despedida (por ejemplo, hacer un “compartir” al finalizar la hora, entregar diplomas, reconocimientos, etc.). Esto también fomenta la internalización de los aprendizajes.
- Es importante fomentar la sensación de éxito en los estudiantes. Para esto, se propone que busquen logros adicionales a la meta que se propusieron. Esto también es un aprendizaje para la vida, donde las experiencias nos llevan a distintos aprendizajes incluso cuando no se alcancen las metas propuestas.

## REFERENCIAS

Chaia, A., Cadena, A., Child, F., Dorn, E., Krawitz, M., y Mourshed, M. (2017). *Factores que inciden en el desempeño de los estudiantes: Perspectivas de Latinoamérica*. New York: McKinsey and Company.

Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Ediciones Morata.

Prochaska, J., Norcross, J. y DiClemente, C. (1994). *Changing for good*. New York: Avon.

Real Academia Española (2012). *Diccionario de la lengua española* (22a. ed.). Madrid, España: Autor.