



UNIDAD DE
CURRÍCULUM Y
EVALUACIÓN

UCE



TALLER DE ORIENTACIÓN PARA 3° Y 4° MEDIO

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, de diseño y de ajuste de metas personales, en función al proyecto de vida que cada uno quiere lograr. El lograr metas personales supone un proceso, que, en cuanto sea manejado por los estudiantes, puede ser usado en distintos ámbitos de su vida. Así, se propone que el presente taller sea de carácter práctico, donde los estudiantes puedan tener 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 estudiantes consideren sus características personales, como lo son sus intereses, valores, oportunidades y dificultades a las que se pueden ver enfrentados. Esto es relevante en tanto la idea es promover el logro de metas que se sean coherentes con quiénes 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 el pensar cómo pueden conducir sus intenciones. Es ahí donde el trabajo en el logro de metas personales entra en acción.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

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

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

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

Se sugiere que este taller sea dictado a continuación del taller de Proyecto de Vida, ya que esto potenciará el que las metas propuestas estén alineadas con el proyecto de vida de cada estudiante.

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

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 contexto, 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 estudiantes 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 los estudiantes logran apreciar sus esfuerzos personales como un factor decisor en su desempeño, su rendimiento sube y también su motivación con el aprendizaje y logro de metas.

Durante los dos últimos años de la escolaridad, los estudiantes 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 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 son los valores, los intereses, el temperamento, la identidad, las dificultades; con las variables contextuales: dificultades externas, oportunidades; con el proyecto de vida: qué quiero lograr y cómo lo quiero lograr.

El proceso de crecimiento personal y 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, se requiere de perseverancia y disciplina, ya que el saber a dónde quiero ir implica movilizar recursos para lograr llegar a dicho lugar.

La adquisición de competencias como las 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 motivos del presente taller, se describen 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 presentan 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” si es específica.

Medibles: Las metas deben ser medibles, para que podamos evaluar avances.

Trabajables: Esto se refiere a que es una meta que permite que se trabaje para lograrla. Se podrían enumerar una lista de acciones que te permiten acercarte a la meta.

Realistas: Proponerse metas que la persona realmente puede lograr, 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 ponerse metas en relación al tiempo transcurrido.

¿QUÉ TIPOS DE METAS SE PUEDEN 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 dichas metas cumplan con las características mencionadas anteriormente, ya que facilitará el trabajo de los mismos 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: Lograr 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 extra escolares.

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 puede ser más difícil para algunos estudiantes el iniciar, continuar, evaluar o redefinir el trabajo. Por esto, resulta relevante conocer los procesos del cambio para poder entender en qué etapa se encuentra cada uno de los estudiantes 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 de lograr 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 estudiantes menos motivados, que no logran enganchar 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. El proponerse una meta desde algo que los motive, algo 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 docente puede trabajar con aquellos estudiantes que no han logrado o tienen problemas para definir la meta con la cual trabajarán:

- ¿Qué beneficios te traería?
- ¿Qué desventajas hay ahora en tu situación actual?

2) ETAPA CONTEMPLATIVA

Reconocen la posibilidad de mejora y expresan el deseo de querer 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 tomar una acción concreta o 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 el 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 e incentivar que ellos piensen cómo se verían beneficiados al tomar acciones concretas.

Resulta útil que sea el estudiante el que pueda darse cuenta de que esto es positivo para él, no asumir un rol tan directivo de “obligarlo”.

3) ETAPA DE PREPARACIÓN

En esta etapa los estudiantes ya logran identificar metas que les gustaría lograr.

Se encuentran en la reflexión sobre los pasos específicos que debe realizar 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.

Esta es una etapa antes de comenzar 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 poder 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 lograr la meta deseada.

4) ETAPA DE ACCIÓN

Los estudiantes que se encuentran en esta etapa ya están realizando acciones concretas para lograr las metas que se propusieron.

Se pueden apreciar modificaciones en su conducta y en su contexto.

Hay un alto compromiso y alta energía invertida para el logro de 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 estudiantes 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 docente puede ser directivo, dar indicaciones, consejos y apoyar en el plan de acción.

Es una buena idea ir anticipándoles a los estudiantes que pueden surgir dificultades, que es lo 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 se han logrado y apoyarlos en internalizar el cambio.

Estrategias del docente:

Seguir trabajando con estos estudiantes en el curso de las clases, no dejarlos de lado porque ya han logrado su meta.

Reforzar el trabajo que han hecho, reconociendo el esfuerzo, atribuyendo 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 permitirá 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 el 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 el desarrollar competencias en los estudiantes que les permitan elaborar metas que se alineen tanto a su proyecto de vida como a sus intereses, valores, oportunidades, dificultades y otras variables que puedan influir en la definición de sus metas. Asimismo, se busca desarrollar y ejercitar la competencia de elaborar un plan de acción realista para el logro de las metas propuestas.

Este proceso también fomentaría 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

META DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN
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 lograr la meta establecida. Reflexionan críticamente sobre el proceso de logro de metas y la planificación necesaria para lograrlas.

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 reflexionados 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 quiénes son y con qué quieren lograr en su proyecto de vida. Para esto, se proponen actividades que promuevan el reconocimiento de intereses, valores y otras variables personales. Asimismo, se busca que los estudiantes sean conscientes de sus motivaciones para lograr cierta meta. El reflexionar sobre las razones detrás de 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 permitirá elaborar un plan de acción para alcanzarla.

Las actividades propuestas permiten lograr los propósitos mencionados, siendo experienciales y prácticas. Esto busca que los estudiantes logren realizar una reflexión crítica sobre sí mismos y sus aspiraciones. Los aspectos prácticos de las actividades tendrían como objetivo el 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 estudiante, por lo que es importante acompañar y orientar de cerca de cada uno. En este punto resulta útil el tener como marco referencial las etapas del proceso de cambio descritas en el Apoyo Teórico.

La evaluación de este apartado es formativa, existiendo descriptores de observación que permitirán al docente enfocar su trabajo a la mejora de los aprendizajes. Los descriptores permiten conocer si se han alcanzado la meta de aprendizaje, 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 1. ¿Qué quiero lograr?	Actividad que busca reflexión sobre prioridades y definición de meta que será trabajada durante el taller.
Actividad 2. ¿Para qué lo quiero lograr?	Actividad que pretende reflexionar sobre motivaciones personales en la definición de metas.
Actividad 2. ¿Cómo lo voy a lograr?	Esta actividad tiene como objetivo el que los estudiantes planifiquen su proceso de alcance de metas.

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



Me propongo metas y me planifico para lograrlas



¿Qué meta quiero lograr?

¿Para qué la quiero lograr?

¿Cómo puedo lograr mi meta?

META DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

META DE APRENDIZAJE

1. Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.

DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

Diseñan una meta personal a ser trabajada en el curso que está alineada con sus intereses y proyecciones.

Elaboran una planificación para lograr la meta establecida.

Reflexionan críticamente sobre el proceso de logro de metas y la planificación necesaria para lograrlas.

ACTIVIDAD 1

¿Qué quiero lograr?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

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

En esta actividad se espera que los estudiantes reflexionen sobre las distintas áreas de sus vidas, de manera que les permita plantearse una meta coherente a sí mismos y a su proyecto de vida. Esta meta será trabajada durante todo el semestre, por lo que cobra relevancia un trabajo reflexivo y crítico para definirlo.

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 docente pueda explicar que el taller tiene un carácter progresivo, donde en todas las clases se trabajará sobre el logro de una meta personal que cada uno elegirá.

Se puede hacer una breve explicación sobre qué son las metas y sus características.

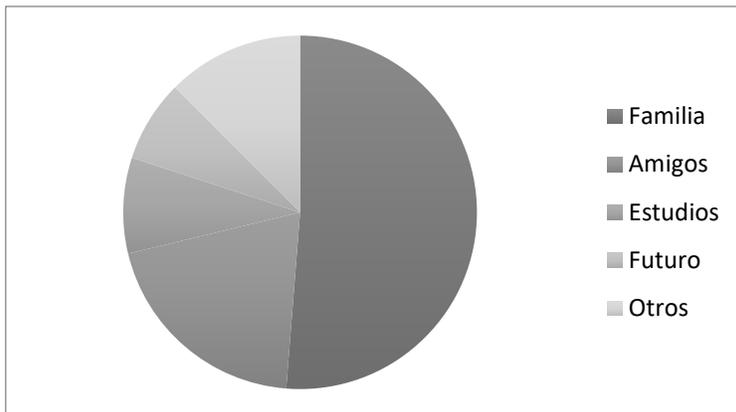
Apoyo al docente.

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

DINÁMICA DE LA TORTA

El docente le pide a cada estudiante que trabaje individualmente y les entrega una hoja en blanco. Luego, les da la instrucción a la actividad que es: “Hacer un círculo grande en la mitad de la hoja. Con este círculo deben hacer un gráfico de torta que se divide en cinco partes, donde cada parte corresponde a un área distinta de la vida de cada uno (Familia, Amigos, Estudios, Futuro, Otros).” Se puede dar la libertad de elegir las áreas que prefieran o el profesor puede definir áreas con antelación. Algunas otras opciones a incluir son: Deporte, Vida Amorosa, Pasatiempos. “La división no será igual para cada parte, si no que deberá ser más grande para aquellas áreas que para los estudiantes sean más **importantes**.”

Ejemplo de gráfico de torta:



Luego de que todos los estudiantes 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 se les solicita que plasmen en el gráfico cómo usan su **tiempo libre**. Es decir, el que consideren cómo usan el tiempo con 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 docente invita a que cada uno compare sus gráficos y analice si lo que más les importa es a lo que más le dedican tiempo. Se invita a los estudiantes a 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 más importancia le damos

Para esto es útil pensar en nuestras metas de vida (en las cosas que queremos lograr)

También es necesario pensar en un plan para lograr esas metas, ya que nos permitirá organizar nuestro tiempo y esfuerzos, de manera de que le dediquemos tiempo a aquellas cosas que realmente nos importan.

Esta reflexión puede favorecerse disponiendo las sillas en un semi círculo. Resulta positivo el permitir que los estudiantes aporten con comentarios que pueden favorecer la reflexión.

TRABAJO PERSONAL

Luego de terminada la reflexión, se les pide a los estudiantes que trabajen individualmente pensando qué meta personal se quieren proponer para 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.

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

Apoyo al docente.

Se sugiere ir caminando por los puestos de los estudiantes para entregar apoyo a quién necesite.

En este momento el profesor puede dar ideas a los estudiantes del tipo de metas que pueden elaborar. Puede usarse el material incluido en el apoyo teórico, donde se ejemplifican distintas áreas en las cuales los estudiantes pueden elaborar metas personales.

Es necesario mencionar que las metas que se propongan deberán ser posibles de ser logradas durante el transcurso del taller. Quizás no en su totalidad, pero si gran parte de los avances. Esto 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 estudiantes, en algún área que les gustaría fomentar 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” si es específica.
- *Medibles*: Las metas deben ser medibles, para que podamos evaluar avances.
- *Trabajables*: Esto se refiere a que es una meta que permite que se trabaje para lograrla. Se podrían enumerar una lista de acciones que te permiten acercarte a la meta.
- *Realistas*: Proponerse metas que la persona realmente puede lograr, 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 al tiempo transcurrido.

CIERRE

En el cierre se recuerda que el trabajo es 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. Enfatizar que se espera participación por parte de los estudiantes y que lo que se converse es confidencial para el curso.

En esta primera clase es importante que el docente pueda ayudar a los estudiantes a evaluar sus metas de acuerdo a las características que éstos deberían tener. Asimismo, el incentivarlos a que busquen metas que sean coherentes con quiénes 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 necesaria 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 una meta que se definió la clase pasada. 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 estudiantes 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 haya posibilidad de elección.

Ejemplos de objetos que se pueden 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 distintas acciones.

Naturaleza: Paisajes diversos, elementos, accidentes geográficos.

Creación humana: Ciudades, edificios, calles, objetos.

Símbolos: Imágenes metafóricas, simbólicas, señaléticas.

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

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

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

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

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 logren encontrar 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 a los estudiantes 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 la meta elegida. Es decir, lograr identificar una motivación personal para lograr la meta propuesta, considerando el autoconocimiento realizado.

En este trabajo grupal se incentiva que los compañeros puedan hacer 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.

Apoyo al docente.

Se sugiere permitir que los estudiantes se tomen su tiempo para elegir el objeto. Si no logran elegir invítenlos a que elijan el que más le llamó la atención o el primero que miraron.

CIERRE

En el cierre el docente hace un recuento de la dinámica realizada y los invita a pegar los recortes en su cuaderno o escribir 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 pueden ser abordados son:

Una imagen ayuda a plasmar una idea, tiene distintos significados para quién 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 por que 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 lograr 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 compartan con el grupo dicha reflexión. Es importante sentar las bases para que esta interacción sea constructiva, respetuosa y sin juicios.

Si es que resulta muy difícil compartir espontáneamente, puede preguntarse de manera dirigida a cada uno. Se debe fomentar la discusión grupal e 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 el 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 de 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, el desglosar la meta en “sub-etapas” o “sub-metas” y en un segundo momento, realizar una calendarización concreta que ilustre cómo se lograrán estas metas.

La idea es que los estudiantes 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 lograr aquellas metas. La planificación sería un factor clave al momento de alcanzar las metas que nos proponemos.

MIS METAS: PENSANDO LA “META MÍNIMA”

El docente les explica a los estudiantes que en el proceso de alcanzar una meta es importante reconocer cuándo se está yendo “por buen camino”, teniendo avances hacia el logro de la meta. Por esto, se propone que cada uno analice su meta según las siguientes preguntas. Éstas pueden ser contestadas 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 el conseguir zapatillas deportivas). En este punto se busca que los estudiantes reconozcan que están movilizando recursos para sentar las bases y así trabajar dichas metas.

¿Cómo estaría tu vida cuando la meta sea alcanzada? (El 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 logros de manera concreta y a mediano plazo. De este modo, se podrían realizar 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”. Serían metas con las mismas características que la meta personal, pero con un nivel menor de dificultad.

CARTA GANTT

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

En la carta Gantt se enumeran los distintos pasos o acciones previas necesarias para el logro de una meta y se pone una fecha estimada de logro. La carta Gantt permite monitorear avances en el proceso de logro de metas.

La carta Gantt 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 el logro de su meta. El entregar una carta Gantt como ejemplo les puede ayudar.

CIERRE

En el cierre se invita a que los estudiantes compartan las cartas Gantt en grupos, 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, en la medida que la cantidad de estudiantes lo permita.

Es importante comentar que las cartas Gantt deberán archivarse ya que serán usadas en las próximas clases.

Orientaciones para el docente

El docente puede tener ejemplos de carta Gantt para compartir con el curso.

Es muy importante que la temporalidad en el logro de metas sea realista. Por esto se sugiere el 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 ser realizada por medio de procesadores de cálculo (como Excel). Si existe la posibilidad de usar computadores, puede facilitar la elaboración de la carta Gantt.

Buscar ejemplos de carta Gantt. En internet hay varios ejemplos que pueden ser de utilidad. Una manera de hacerlas es por medio de un procesador de cálculo (como Excel).

PARTE 2

Etapa 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 personal que se han planteado. Así, se busca desarrollar las competencias de planificar, evaluar, readecuar metas y planes, de acuerdo a el trabajo realizado durante el taller.

Se busca que los estudiantes puedan reflexionar críticamente en relación al proceso de logro de metas, mostrando esfuerzo, perseverancia y flexibilidad

PANORAMA DE LA PARTE 2

META DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN
<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, con respecto al 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 lograr 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 los avances que tienen en el logro de la meta concreta que han elaborado en la primera parte del taller. Se destaca que alcanzar una meta implica planificación, perseverancia y flexibilidad, donde planificar, monitorear avances, evaluar factibilidad del plan de acción y necesidad de ir desarrollando cambios, son necesarias partes del proceso.

Para lograr lo anterior, se proponen actividades de reflexión y análisis crítico al propio proceso, revisando las herramientas que se han desarrollado en las clases anteriores. Las actividades propuestas permiten lograr los propósitos mencionados, siendo experienciales y prácticas. Esto busca que los estudiantes logren realizar una reflexión crítica sobre sí mismos y sus aspiraciones. Los aspectos prácticos de las actividades tendrían como objetivo el que los estudiantes puedan desarrollar estrategias concretas de planificación y evaluación de metas.

Las actividades propuestas buscan lograr una reflexión personal, reconociendo el esfuerzo y perseverancia invertidos y el aprendizaje personal adquirido en este proceso de logro de metas. Así, es importante reconocer el trabajo personal de cada estudiante promoviendo el desarrollo de competencias como planificación, evaluación, adecuación de metas y planes, el trabajo de organización del tiempo personal, la búsqueda de alternativas ante problemas que surjan, el pedir ayuda en caso necesario, entre otros.

La evaluación de este apartado es formativa, existiendo descriptores de observación que permitirán al docente 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 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

2. Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.

DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

Evalúan el plan de acción en función de los avances o dificultades encontrados, realizando ajustes al mismo en caso necesario.

Reflexionan críticamente sobre su trabajo personal en cuanto al logro de metas, con respecto al plan de acción y las acciones para llevarlo a cabo.

Reconocen contribuciones de la planificación y el logro de metas para alcanzar sus aspiraciones.

Evalúan su trabajo de manera realista, descubriendo características personales y oportunidades de crecimiento.

ACTIVIDAD 4

¿Cuál ha sido mi progreso?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

A partir de esta actividad en adelante, se busca que los estudiantes puedan reflexionar de manera crítica acerca de su proceso de logro de metas y de cambio. Esta actividad en particular busca que los estudiantes puedan identificar los pasos que han tomado en pos de lograr la meta definida. Asimismo, se busca hacer consciente el proceso interno que se despliega, como lo son sus ideas, preocupaciones, 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, si no que también resulta necesario el monitorear los avances logrados en relación a 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 hace entrega de la hoja de reflexión personal “¿Cómo estamos?”. Cada estudiante lo llena de manera individual. Se les pide que luego de responder analicen las respuestas obtenidas. Para calcular el puntaje, se debe considerar que cada respuesta vale un punto. Luego, 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 lograr 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, el revisar el proceso ahora facilitará el logro de la meta. No dudes en pedir ayuda a tu profesor.
0 - 8	Pareciera que tanto la meta como el plan elaborado no 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 se ha contestado el cuestionario de manera individual, se invita a los estudiantes a juntarse en parejas para discutir los resultados. Esta discusión pretende que los estudiantes 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 alguna de las siguientes preguntas:

¿Qué te sorprende de tus resultados?

¿Qué preguntas te surgen del cuestionario?

Volver a mirar las respuestas que respondiste “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 docente 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. El docente aclara que el proceso de logro de metas debe ser analizado periódicamente, ya que siempre surgen nuevas circunstancias que pueden hacer necesario el 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 las respuestas de los estudiantes, verificando si alguno se ve aporreado por sus resultados.

Es importante monitorear el trabajo en parejas para que efectivamente se de 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 estudiantes que han tenido puntajes bajos.

Algunos estudiantes pueden solicitar apoyo para repensar su meta o su plan. Esto será abordado en la siguiente 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 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?

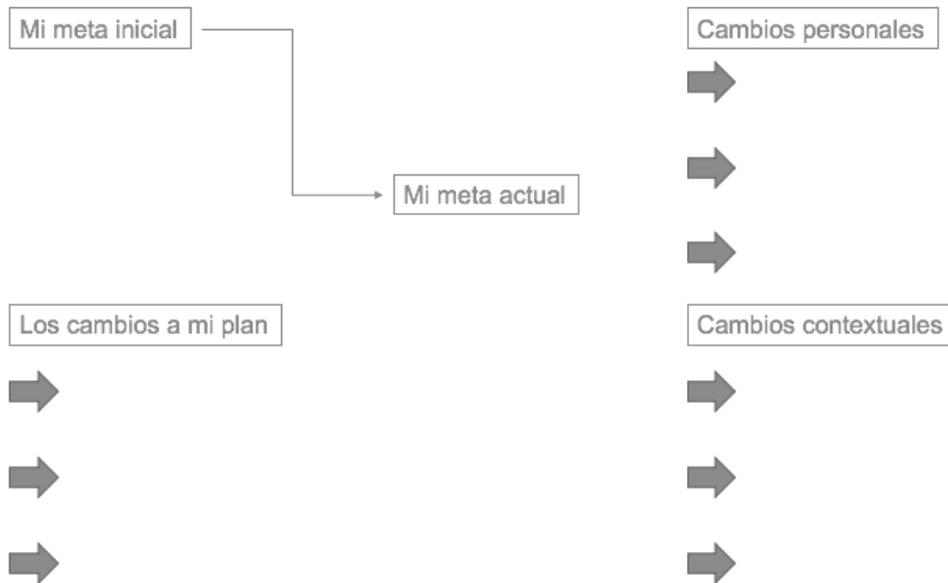
TRABAJO INDIVIDUAL

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.

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. Si bien es posible que no todos los estudiantes 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 los estudiantes identifiquen logros que hayan obtenido en el proceso, en las áreas desarrollo físico, desarrollo emocional, desarrollo social y desarrollo académico.

PANORAMA DE LA CLASE

Introducción

Revisión metas y plan

Reflexión grupal

Cierre

INTRODUCCIÓN

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

REVISIÓN DE METAS Y PLAN

Se les pide a los estudiantes que revisen su cuaderno o portafolio usado durante todo el semestre. Se busca la meta y el plan de acción y con esto se debe 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 mi 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, donde entrega comentarios y retroalimentación a los grupos.

CIERRE

En el cierre el docente muestra el trabajo realizado, recalcando que las habilidades y estrategias aprendidas podrán usarlas en distintos ámbitos de sus vidas. Asimismo, es importante mostrar que, en conjunto con alcanzar la meta establecida, los estudiantes tuvieron muchos logros adicionales, que son un aporte para su crecimiento. Algunos de los logros que se pueden mencionar 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 de utilidad en el futuro.

Orientaciones para el docente

Al ser la última clase del taller, podría ser favorable el tener 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 logro en los estudiantes. Para esto, se propone el buscar 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 logren 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* (22da. ed.). Madrid, España: Autor.