

ACTIVIDAD 4

Lo que soy capaz de hacer para lograr mis metas

¡Empecemos!

- El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta
Identificar cómo puedo lograr mis metas.

Observo y respondo las preguntas:



a. ¿Cuál es el sueño de la niña? ¿Y el del niño?

b. ¿Qué deberá hacer la niña para llegar a ser astronauta?

c. ¿Qué deberá hacer el niño para llegar a ser pintor?

d. ¿Cuál es mi sueño? ¿Lo he pensado?

- Descubro lo que es alcanzar un sueño.**

A Miriam le encanta los deportes, ella es una maratonista y tiene una meta que quiere cumplir, competir en carreras de 42 km. Ella se esfuerza a diario, se prepara corriendo todos los días, acudiendo al gimnasio y cuidando su alimentación. A veces se siente agotada, pero también algo frustrada, porque algunas personas le dicen que, como es bajita y delgada, no creen que lo consiga. Al comienzo su familia no la apoyaba y eso la ponía muy triste, pero, cuando se dieron cuenta de su decisión, le dijeron "el que se esfuerza lo consigue".

- Pienso y reflexiono sobre la historia de Miriam:**

- ¿Qué quiere conseguir Miriam?
- ¿Qué está haciendo Miriam para conseguir su meta?
- ¿Creo que alcanzar nuestras metas es fácil o difícil?, ¿por qué?

Una meta es un logro que deseamos alcanzar en un determinado plazo, realizando las actividades que sean necesarias. Requiere del conocimiento de las propias habilidades, así como de mucha voluntad y decisión.



• Completo en el siguiente recuadro, marco "Sí" o "No".

¿Qué hago cuando me propongo una meta?	SI	NO
a. Cuando me propongo algo, no paro hasta conseguirlo.		
b. Cuando algo me sale mal, me da cólera y lo dejo.		
c. Siempre dejo las cosas a medias.		
d. Siempre trato de terminar bien lo que comienzo.		
e. Pongo todo mi empeño y esfuerzo para lograr lo que me propongo.		
f. No me gustan los retos; voy por lo fácil.		
g. Si algo me sale mal, lo vuelvo a hacer con más cuidado y esfuerzo.		
h. Yo decido qué hacer tomando en cuenta los buenos consejos de mi familia, mis amigas y amigos.		

Si he contestado "Sí" en **a, d, e, g y h**, voy muy bien: soy perseverante, laboriosa o laborioso, y empeñosa o empeñoso.

Si he contestado "Sí" en **b, c y f**, necesito regular mis emociones y reconocer cuáles son mis cualidades, ellas te ayudarán a lograr tus metas. Recuerda, nadie es perfecto ni todo lo hacemos bien.



"Paso a paso se va lejos", dice el refrán. Un sueño no se logra como por arte de magia. Se consigue poco a poco con esfuerzo y voluntad.

Las claves para lograr con éxito mis metas son conocer bien mis cualidades y habilidades; ser perseverante, empeñosa o empeñoso, responsable y optimista; aceptar retos y no retroceder ante las adversidades.

Ahora, pienso en mí misma o en mí mismo y planteo mis metas.

¿Qué es lo más importante para mí en este momento?	
¿Cuáles son los intereses o deseos que tengo ahora?	

• Converso con mi familia sobre la importancia de ser perseverante y esforzarse por lograr nuestras metas.

Mis reflexiones finales

¿Qué aprendí de mí misma o de mí mismo?

¿Cómo aprendí a manejar mis emociones?

¿Para qué me sirve regular mis emociones y plantearme metas?