

AGENDA

- SESIÓN 1
 - Actividad inicial
 - ¿Ruido o no?
 - Características
- SESIÓN 2
 - Revisión
 - Más características
 - Guardameta
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la importancia de tener metas.

Los estudiantes reconocerán que las metas significativas deben ser personales y realistas.

Los estudiantes reconocerán que las metas tienen consecuencias y deben tener plazos.

Los estudiantes enumerarán las metas y utilizarán criterios específicos para evaluarlas.

Materiales necesarios

- Sesión 2: Una copia de la hoja de actividades "Metas válidas" para cada estudiante (Parte III)

SESIÓN 1

Actividad inicial (5 minutos)

Pídales que describan lo que harían si quisieran obtener una determinada calificación en una de sus clases. Por ejemplo, pregunte:

- ¿Qué harían si quisieran obtener una C en su clase de Inglés? (Los estudiantes deberían responder: hacer la tarea de vez en cuando, no estudiar para los exámenes).
- ¿Qué harían si quisieran obtener una A? (Los estudiantes deberían responder: estudiar mucho, hacer la tarea, etc.).

Enumere las respuestas en la pizarra. Dedique unos minutos a hacer observaciones sobre las similitudes y diferencias entre las listas.

Señale que, en cada caso, los estudiantes mencionaron realizar acciones específicas para alcanzar una meta determinada. Señale también que, en cada caso, el resultado o la consecuencia de las acciones fue diferente, pero no fue una casualidad o una sorpresa.

Dígales que, en esta lección, hablarán sobre el significado y la importancia de las metas, y sobre cómo adoptar medidas específicas para alcanzar una meta.

Parte I ¿Ruido o no? (20 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen la importancia de tener metas.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Explique que la clase realizará un experimento. Divida la clase en cuatro grupos y pida a los miembros de cada grupo que se sienten juntos. Luego, lea las siguientes instrucciones mientras ejemplifica cada una de ellas:

- Los miembros del grupo 1 emitirán sonidos golpeando con fuerza los pies contra el suelo, primero un pie y luego el otro.
- Los miembros del grupo 2 emitirán sonidos chasqueando los dedos continuamente.
- Los miembros del grupo 3 golpearán las manos contra los muslos.
- Los miembros del grupo 4 se frotarán las manos.
- A la cuenta de tres, los cuatro grupos comenzarán a emitir sus sonidos y continuarán hasta que diga basta.

2. Los estudiantes crean sonidos.

Concédales aproximadamente 30 segundos para que emitan sus sonidos. Intente no demostrar ninguna reacción sobre lo que está sucediendo. Sin embargo, si los sonidos comienzan a sentirse cada vez menos o se detienen, dígales que continúen. Cuando se acabe el tiempo, pídales que se detengan.

3. Los estudiantes reflexionan sobre su experiencia.

Involucre a los estudiantes en un debate sobre lo que acaban de hacer preguntándoles:

- ¿Cuál fue el objetivo de esta actividad? (*Emitir diferentes sonidos*).
- ¿Qué creen que hemos logrado durante esta actividad? (*Algunos estudiantes pueden responder que algo que lograron fue hacer mucho ruido. Si algunos argumentan que compusieron música, señale que la música suele componerse a partir de un patrón, o combinando ritmos y sonidos, y anímelos a analizar si sus sonidos podrían llamarse realmente música*).

Diga: "Siguieron muy bien mis indicaciones. Pero al hacerlo, no logramos absolutamente nada porque no teníamos una meta significativa en mente cuando comenzamos. Veamos qué ocurre si utilizamos los ruidos para crear el sonido de una lluvia torrencial".

4. Los estudiantes repiten la actividad, esta vez con una meta en mente.

Explique que, para emitir el sonido de una lluvia torrencial, los estudiantes emitirán los mismos sonidos, pero de manera diferente. Dígales que esta vez hará de director de orquesta. Hará uno de los sonidos y, a continuación, señalará a un grupo. Ese grupo debe repetir el sonido y seguir haciéndolo hasta que usted les indique un sonido nuevo. Recuérdeles que observen con cuidado sus instrucciones y luego haga lo siguiente en silencio:

- Frótese las manos y señale al grupo 1. Repita estas acciones para el grupo 2, luego para el grupo 3 y finalmente para el grupo 4.
- Chasquee los dedos y señale solo al grupo 1. Los demás grupos deben continuar frotándose las manos.
- Mientras chasquea los dedos, señale al grupo 2, luego al grupo 3 y finalmente al grupo 4. (Ahora todos deberían chasquear los dedos, lo que debería sonar como gotas de lluvia golpeando el suelo).
- Golpee los muslos con sus manos y señale a cada grupo uno por vez.
- Golpee con fuerza los pies contra el suelo y señale a cada grupo uno por vez. (Ahora debería sonar como una verdadera lluvia torrencial).
- Invierta el orden de las acciones (golpear los muslos, dar un chasquido, frotar las manos) para que parezca que la tormenta se detiene.

5. Los estudiantes comparan y contrastan las actividades.

Llame a voluntarios para que describan la diferencia entre las dos versiones de la actividad que acababan de realizar. Guíelos para que comprendan que la segunda vez, el grupo tenía un objetivo o meta definido en mente, y emitieron sonidos en un orden específico y en un momento determinado para lograr esa meta.

Explique que las metas son importantes porque proporcionan un motivo para hacer las cosas. Las metas significativas dan enfoque y dirección a la vida de las personas. Ayudan a las personas a alcanzar sus objetivos y les permiten hacer realidad sus sueños.

Parte II Características (20 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden que las metas significativas deben ser personales y realistas.

1. Los estudiantes definen "meta".

Pida a voluntarios que expliquen lo que la palabra "meta" significa para ellos. Escriba sus ideas en la pizarra. Pida a un voluntario que busque la palabra en un diccionario, y lea en voz alta las definiciones y los sinónimos de la palabra.

Mediante el debate, guíelos para que redacten su propia definición y se enfoquen en los sinónimos que les parezcan significativos. *(Los estudiantes deben responder que una meta es algo que quieren lograr en un momento determinado. Los sinónimos podrían ser "objetivo", "propósito" y "finalidad").* Escriba los resultados en la pizarra y sugiera que los estudiantes tomen nota de ellos. Tome nota usted mismo de los resultados para consultarlos en el próximo período de clase.

2. Los estudiantes reconocen que las metas son personales.

Pídales que recuerden el debate sobre los sueños que tuvieron antes en el curso. Si los estudiantes guardan su trabajo en carpetas, pídales que busquen la hoja de actividades "En el paraíso" de la lección 4 de *Inicio*, en la que hicieron dibujos que representan sus sueños. Pídales que recuerden qué dibujaron y por qué.

Recuérdelos que todos los estudiantes de la clase tienen sueños, y que estos sueños son tan diferentes entre sí como las personas que los tienen. Dígales que, al igual que sus sueños, sus metas son personales. Únicamente ellos pueden decidir cuáles deben ser sus metas, solo ellos pueden trabajar por sus metas y solo ellos pueden cambiar sus metas.

Escriba la palabra "metas" en la pizarra y dibuje un círculo alrededor de ella. Luego, dibuje cuatro líneas horizontales que salgan del círculo (dos líneas en el lado izquierdo y dos en el derecho) para crear un mapa semántico. En la línea superior izquierda, escribe la frase "son personales".

3. Los estudiantes identifican metas realistas y poco realistas.

En la línea inferior izquierda del mapa semántico, escriba la frase "son realistas". Pregúnteles qué creen que esto significa. *(Los estudiantes deben mencionar que las metas realistas son factibles o tienen muchas posibilidades de ser alcanzadas).*

Pregúnteles cuál creen que podría ser una meta poco realista. *(Los estudiantes deberían mencionar que una meta poco realista no es factible o no tiene muchas posibilidades de ser alcanzada).* A continuación, invite a voluntarios a dar algunos ejemplos de metas o expectativas poco realistas. Estimule su pensamiento dando algunos ejemplos propios:

- Seré atleta olímpico a finales de mes.
- Quiero comprarme un automóvil deportivo, pero no he ahorrado dinero.

A medida que los estudiantes respondan, pídales que expliquen por qué estos ejemplos son poco realistas. Pídales que sugieran cambios que harían que estas metas fueran más realistas. Ejemplifique esto adaptando sus propios ejemplos:

- Seré atleta olímpico en los próximos 10 años.
- Comprar un automóvil deportivo no es una meta realista hasta que haya ahorrado miles de dólares. Mañana abriré una cuenta de ahorros en mi banco para que, con el tiempo, pueda comprar el automóvil.

Ayúdelos a enfocarse en cambiar las metas poco realistas para que se adapten a un marco temporal razonable. Diga: "Apuntar alto no es lo mismo que ser poco realista. Por ejemplo, ¿es poco realista que una niña de 14 años a la que le gusta matemáticas quiera ser ingeniera después de graduarse de la universidad? ¡No! Ser poco realista significa que la meta no está alineada con sus valores personales, fortalezas, intereses o marco temporal".

Dirija nuevamente la atención sobre el mapa semántico de la pizarra y señale las dos líneas vacías del lado derecho del mapa. Explique que, en el próximo período de clase, los estudiantes analizarán otros dos aspectos de las metas significativas: las consecuencias y los plazos.

SESIÓN 2

Parte I Revisión (5 minutos)

En la pizarra, recree el mapa semántico que utilizó en la última sesión para anotar los diferentes aspectos de las metas. Para este período de clase, escriba la palabra "metas" y dibuje un círculo alrededor de ella. Luego, dibuje cuatro líneas que salgan del círculo.

Pida a los estudiantes que recuerden lo que aprendieron sobre las metas en el último período de clase. Desafíe a voluntarios para que se acerquen a la pizarra de a uno y escriban palabras que describan los diferentes aspectos de una meta significativa. A medida que lo hagan, dé la palabra a otros estudiantes para que se expresen sobre cada uno de los aspectos enumerados. Los estudiantes deben poder completar dos líneas con las frases "son personales" y "son realistas".

Recuérdelos que hoy explorarán otros dos aspectos de las metas significativas: las consecuencias y los plazos. Complete las dos líneas de la derecha del mapa semántico con las frases "tienen consecuencias" y "tienen plazos".

Parte II Más características (20 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen que las metas tienen consecuencias y deben tener plazos para ser útiles.

1. Los estudiantes reconocen la conexión entre las metas y las consecuencias.

Pídales que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Obtener solo B o A en su boletín de calificaciones durante este período es una meta?
- ¿Faltar a clase todos los días es una meta?
- ¿Hablar con todas las personas gritándoles es una meta?

Afirme que la respuesta a cada una de estas preguntas podría ser afirmativa. Señale que estos ejemplos podrían ser metas, pero que tienen consecuencias muy diferentes. Pídales que describan qué sucedería si una persona obtuviera solo B y A, faltara a clase todos los días o gritara a todas las personas todo el tiempo.

Después de debatir las consecuencias de cada ejemplo, pídales que evalúen si la meta produjo resultados positivos o negativos.

Señale que, al establecer metas, es importante tener en cuenta sus consecuencias. Explique que establecer metas positivas dará resultados positivos y que establecer metas negativas dará resultados negativos.

2. Los estudiantes se enfocan en la importancia de los plazos.

Dirija la atención a la línea del mapa semántico con el nombre "tienen plazos". Luego, formule preguntas como las siguientes para iniciar un debate sobre los plazos y cómo motivan a las personas:

- Si tu habitación debe estar limpia antes de poder ver la televisión mañana, ¿en qué momento la limpiarás? (*Lo haré esta noche, o antes o después de ir a la escuela mañana*).
- ¿Qué determina cuándo vas a limpiar tu habitación? (*Lo determina el tiempo o el plazo en el que hay que limpiarla*).
- ¿El plazo te motiva o te anima a hacer el trabajo?
- ¿Qué pasaría si no tuvieras un plazo?

3. Los estudiantes reconocen que los plazos deben ser realistas.

Pregúnteles si pueden recordar la definición de la palabra "meta" que elaboraron durante el último período de clase. Escriba la definición en la pizarra y encierre en un círculo o añada una referencia a los marcos temporales. Por ejemplo, si su definición fue: "Una meta es algo que quieres lograr en un momento determinado", encierre en un círculo las palabras "en un momento determinado". Si su definición no mencionaba marcos temporales, añada ahora una referencia a ellos.

Haga hincapié en el hecho de que los plazos ayudan a motivar a las personas para que hagan las cosas. Reconozca que a veces es fácil perder de vista una meta si no tiene un plazo. Diga: "Si una meta es importante, establezcan un plazo para cumplirla. Luego, aprenderemos de qué manera algunas metas se deben dividir en diferentes partes, cada una con su propio plazo".

Parte III Guardameta (15 minutos)

Propósito: los estudiantes enumeran las metas y utilizan criterios específicos para evaluar su importancia.

1. Los estudiantes enumeran sus metas.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Metas válidas". Explique que deben pensar en tres cosas que quieren lograr en la próxima semana. Proponga ideas como las siguientes:

- Piensen en las metas que pueden tener en sus clases, en las tareas que deben completar o en los exámenes que se avecinan.
- Piensen en las metas que pueden tener en casa, los proyectos en los que están trabajando o las tareas domésticas de las que se encargan.
- Piensen en las metas que pueden tener con sus amigos, en las relaciones actuales que necesitan trabajar o en las nuevas que les gustaría comenzar.

2. Los estudiantes evalúan sus metas.

Cuando hayan terminado de enumerar tres de sus metas, pídales que revisen cada una de ellas y las evalúen según los siguientes criterios:

- ¿Es una meta personal? ¿Significa algo para ti? ¿Es algo que quieres lograr?
- ¿Es una meta realista? ¿Está alineada con tus valores, fortalezas y expectativas?
- ¿Sus consecuencias son positivas? ¿Darán lugar a algo que quieres lograr?
- ¿Tiene un plazo? ¿Puede lograrse de manera realista en el tiempo que has establecido?

Pídales que escriban sí o no en respuesta a cada pregunta en las columnas centrales de la hoja de actividades.

3. Los estudiantes revisan sus metas para que tengan sentido.

Díales que, si han respondido que no a alguna pregunta sobre una meta, deben completar la columna de la derecha de la hoja de actividades. Pueden explicar que la meta no es importante o poco realista, y que renunciarán a ella, o pueden adaptarla para que cumpla los criterios de una meta significativa.

Circule entre los estudiantes mientras trabajan, respondiendo las preguntas, u ofreciendo sugerencias y aliento cuando sea necesario. Tenga cuidado de no emitir juicios respecto a las metas que los estudiantes enumeran.

Conclusión (3 minutos)

Pídales que nombren los aspectos distintivos de una meta significativa. Pídales que expliquen el impacto que tendrá establecer metas a la hora de hacer realidad sus sueños. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las metas significativas son personales y realistas: deben reflejar sus valores, fortalezas e intereses.
- Las metas positivas tendrán consecuencias positivas.
- Establezcan plazos que los motiven a alcanzar sus metas y hacer realidad sus sueños.

Evaluación del estudiante

SESIÓN 1

1. ¿Por qué algunas metas son importantes?
2. Da un ejemplo de una meta realista y un ejemplo de una meta irreal.

SESIÓN 2

1. Define "meta personal".
2. Da un ejemplo de una meta significativa. ¿Qué hace que esta meta sea significativa?
3. ¿Por qué los plazos son una parte fundamental del proceso de establecimiento de metas?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La tragedia en la vida no radica en no alcanzar tus metas. La tragedia radica no tener meta alguna que alcanzar". -Dr. Benjamin Mays

Analicen juntos esta cita. Indique a los estudiantes que expliquen por qué están de acuerdo o en desacuerdo. Como clase, compartan ideas sobre las maneras en que tener metas puede conducir a tener una vida más gratificante.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que creen tótems que muestren sus metas. Pídales que peguen una base de cartón a un tubo vacío de toallas de papel. Para contar la historia de sus metas pueden pegar pequeños dibujos y objetos, fragmentos de noticias, etc.

Pida a los estudiantes que expliquen el significado de sus tótems en grupos pequeños.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre una meta que hayan tenido cuando eran más jóvenes. ¿Lo lograron? ¿Por qué sí o por qué no?

Haga que los estudiantes compartan sus trabajos escritos con un compañero. Si no lograron su meta, ¿vale la pena seguir adelante? ¿Cómo podrían redefinir la meta para hacerla alcanzable?

Usar tecnología

Haga que los estudiantes utilicen Internet para localizar artículos de noticias en los que personas, equipos deportivos, grupos políticos o países anuncien sus metas.

Pida a los estudiantes que evalúen estas metas en grupos pequeños para ver si son realistas, tienen consecuencias positivas e incluyen plazos. Pida a los estudiantes que creen gráficos para mostrar su trabajo.

Tarea

Haga que los estudiantes escriban una carta a alguien a quien admiren para pedirle consejo sobre cómo lograr las metas.

Analicen juntos las cartas en clase y pida a los estudiantes que las envíen por correo.

Recursos adicionales

Comparta dos historias de éxito de Speaker's Sourcebook II de Glenn Van Ekeren: "Master of Music Trivia", que trata sobre el ascenso a la fama de Casey Kasem como presentador de *American Top 40* y "The Cookie Kid", que trata sobre Markita Andrews, vendedora de 30.000 cajas de galletas Girl Scout Cookies.

Pida a los estudiantes que identifiquen la meta de cada persona y cómo la lograron.

METAS VÁLIDAS

Enumera tres metas en la columna de la izquierda. Responde sí o no para cada pregunta para evaluar cada meta en forma individual. Si alguna vez respondes “no” a alguna, corrige la meta para que sea válida.

Metas	¿Es personal?	¿Es realista?	¿Las consecuencias son positivas?	¿Tiene un plazo límite?	Metas corregidas
1.					
2.					
3.					