

## AGENDA

- Actividad inicial
- Pase por aquí
- Desglose
- En camino
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

### Objetivos

Los estudiantes reconocerán que las metas a largo plazo se pueden dividir en una serie de pasos o metas más pequeñas.

Los estudiantes identificarán las metas a corto y mediano plazo y tomarán conciencia de su importancia para alcanzar las metas a largo plazo.

Los estudiantes establecerán metas intermedias para sí mismos.

### Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Pase por aquí" para cada grupo de tres a cuatro estudiantes (antes de la clase, corte la hoja de actividades en un conjunto de seis cuadrados. Necesitará un conjunto para cada grupo de estudiantes). (Parte I)
- Dos copias de la hoja de actividades "En tu recorrido" para cada estudiante (Parte III)

### Actividad inicial (3 minutos)

Pídales que levanten la mano si alguna vez han tomado un autobús para ir a un lugar determinado. Luego, diga: "Imagínense que están en un autobús y el conductor anuncia: 'Señoras y señores, no sé exactamente a dónde voy, pero voy a dar una vuelta. Si paso cerca de donde quieren bajarse, avísenme'". Después de que hayan imaginado la situación, pregunte:

- ¿Querrían estar en este autobús?
- ¿Qué piensan de este conductor de autobús?
- Diga: "Hoy hablaremos de lo importante que es elaborar un plan que los ayude a llegar a donde quieren".

### Parte I Pase por aquí (20 minutos)

*Propósito:* los estudiantes reconocen que las metas a largo plazo se pueden dividir en una serie de pasos o metas más pequeñas.

#### 1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Divida la clase en grupos de tres o cuatro estudiantes. Entregue a cada grupo un conjunto de cuadrados de la hoja de actividades "Pase por aquí". Mezcle el orden de los cuadrados antes de dar a cada grupo su conjunto. Explique que cada grupo tiene un conjunto de piezas de rompecabezas y que deben hacer lo siguiente:

- Colocar los cuadrados en un orden que les permita alcanzar una meta final.
- Probar distintas maneras de organizarlos antes de tomar una decisión.
- Numerar los cuadrados en orden del uno al seis, donde el seis es la meta a largo plazo.

#### 2. Los estudiantes determinan los pasos en una secuencia.

Circule entre los estudiantes mientras trabajan. Si tienen dificultades para secuenciar sus cuadrados, sugiera que comiencen por el final enumerando e identificando primero la meta a largo plazo (por ejemplo, "ser elegido para el equipo de baloncesto").

Cuando hayan terminado de trabajar, invite a los miembros de cada grupo a compartir sus resultados con la clase. Mediante el debate, guíelos para que establezcan esta secuencia de eventos:

1. Decidir que quieres estar en el equipo de baloncesto.
2. Comenzar a practicar y averiguar cuándo son las pruebas.
3. Buscar a alguien que pueda ayudarte a mejorar las habilidades con las que tienes problemas.
4. Alimentarte bien e intentar descansar mucho la semana antes de la prueba.
5. Ir a la prueba para el equipo de baloncesto.
6. Ser elegido para el equipo de baloncesto.

### 3. Los estudiantes reflexionan sobre la actividad.

Ejemplifique una evaluación de esta meta a largo plazo reforzando verbalmente los criterios que los estudiantes hayan utilizado con anterioridad. Pídales que identifiquen cada uno de los criterios que usted utiliza. Podría decir lo siguiente:

- Si realmente me gustara jugar al baloncesto, querría estar en el equipo (*personal*).
- Esta meta es algo por lo que podría trabajar y lograr en el futuro (*realista*).
- Me gustaría estar en el equipo de baloncesto y participar en otras actividades (*consecuencias*).
- Podría prepararme para ello durante el próximo año (*marco temporal/plazos*).

Señale que todas las metas a largo plazo se pueden dividir en pasos más pequeños, y que cada uno de ellos es otra meta en sí misma. Explique que las metas a largo plazo a veces pueden parecer imposibles de alcanzar porque están muy lejos en el futuro, pero elaborar un plan para alcanzar un sueño puede ayudar a que se haga realidad.

---

## Parte II Desglose (15 minutos)

*Propósito:* los estudiantes identifican metas a corto y mediano plazo, y toman conciencia de su importancia para alcanzar metas a largo plazo.

### 1. Los estudiantes evalúan otra meta a largo plazo.

En la pizarra, dibuje cinco casillas grandes en fila, unidas entre sí con flechas de izquierda a derecha. En la última casilla de la derecha, escriba: "Comprar un teléfono nuevo".

Pídales que evalúen esta meta y decidan si es válida. Si es necesario, pídales que añadan un plazo o marco temporal (por ejemplo, en el verano). A continuación, arriba de la casilla, escriba "meta a largo plazo".

## 2. Los estudiantes elaboran un plan para alcanzar la meta.

Invite a la clase a compartir ideas sobre un plan de acción para lograr esta meta. Guíelos para que formulen una serie de pasos y los escriban en las casillas que ha dibujado en la pizarra. Anímelos a que borren y reordenen el orden de los pasos a medida que avanzan con el plan. Si es necesario, añada una o dos casillas más. Sin embargo, mediante preguntas y comentarios, ayúdelos a que su plan sea breve y práctico. El plan final puede ser similar al siguiente:

- Hablar con los padres.
- Buscar modelos y precios.
- Elegir el que quiero.
- Ganar dinero y ahorrarlo.

## 3. Los estudiantes identifican metas a corto y a mediano plazo.

Señale que acaban de elaborar un plan de acción estableciendo metas intermedias. Explique que existen tres tipos diferentes de metas intermedias:

- Metas a corto plazo, que son pasos que quieren dar en un marco temporal breve (por ejemplo, hoy, mañana o en la próxima semana).
- Metas a mediano plazo, que son pasos que llevarán un poco más de tiempo (por ejemplo, una semana, un mes o más).
- Metas a largo plazo, que son las que esperan lograr en el futuro (por ejemplo, comprar los patines o ser parte del equipo de baloncesto el próximo año).

Pídales que identifiquen en la pizarra qué pasos de su plan son metas a corto plazo, y escriba el nombre de esas casillas. A continuación, haga lo mismo con las metas a mediano plazo.

Dígales que siempre que tengan ganas de renunciar a una meta a largo plazo, deben elaborar un plan con metas intermedias. El plan les servirá de guía. Los ayudará a encontrar la manera de hacer lo que desean hacer. Recuérdeles que, si necesitan obtener información para elaborar un plan, lo único que tienen que hacer es preguntar.

---

## Parte III En camino (10 minutos)

*Propósito:* los estudiantes establecen metas intermedias para sí mismos para comenzar a trabajar en una meta a largo plazo.

## 1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Distribuya una copia de la hoja de actividades "En tu recorrido" a cada estudiante. Concédales tiempo para que lean las instrucciones. Luego, responda las preguntas que podrían tener. Dígalos que tal vez no necesiten utilizar los seis recuadros del gráfico: deben utilizar los que requiera su meta.

Para impulsarlos a pensar en sus metas, sugiéralos que busquen en sus carpetas la hoja de actividades "En el paraíso" de la lección 4 de Inicio, que ilustra uno de sus sueños. Además, deben revisar la hoja de actividades "Metas válidas" que completaron en el último período de clase. También podría sugerirles que reflexionen sobre las cosas que les gustaría lograr en el futuro en casa, en la escuela, en los deportes, durante el verano, en la escuela secundaria o cuando sean adultos.

## 2. Los estudiantes trabajan de manera independiente para establecer y evaluar sus metas.

Antes de que comiencen a trabajar, recuérdelos que deben evaluar sus metas y asegurarse de que sean válidas. Mientras trabajan, circule por el salón y asegúrese de que hayan establecido metas adecuadas. Está atento a las metas poco realistas o imposibles de alcanzar. Formulando preguntas u ofreciendo comentarios, ayúdelos a modificar o cambiar esas metas.

Si el tiempo lo permite, invítelos a compartir sus metas y los pasos que establecieron para alcanzarlas. Luego, distribuya las copias restantes de la hoja de actividades "En tu recorrido" y sugiéralos que guarden estas copias en sus carpetas para completarlas la próxima vez que quieran establecer una meta nueva.

---

## Conclusión (2 minutos)

Pídales que expliquen el concepto de metas intermedias. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Toda meta a largo plazo, incluso la que parece imposible al principio, consiste en metas más pequeñas que se pueden alcanzar de una a la vez.
- Elaboren planes intermedios para alcanzar las metas y los sueños a largo plazo.

---

## Evaluación del estudiante

1. Define "meta a corto plazo". Den un ejemplo.
2. Define "meta de mediano alcance". Den un ejemplo.
3. Define "meta a largo plazo". Den un ejemplo.

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Usar citas

---

"Un viaje de mil millas comienza con un primer paso". -Lao Tzu

Pida a los estudiantes que investiguen artículos de interés en Guinness World Records y sugieran cuál podría ser el "primer paso" para batir estos récords. Como clase, analicen cómo estas metas tan grandes pueden parecer aterradoras, pero son manejables cuando se dividen en pasos más pequeños.

### Abordar múltiples estilos de aprendizaje

---

Haga que los grupos de estudiantes trabajen para crear poemas o canciones sobre la importancia de una o más metas intermedias y las metas a largo plazo a las que las metas intermedias podrían conducir en última instancia.

Pida a los estudiantes que interpreten sus poemas/canciones para la clase.

### Escribir en el diario

---

Pida a los estudiantes que lleven un diario de logros y retrocesos a medida que trabajan hacia la meta deseada.

Haga que cada estudiante compare notas con un compañero.

### Usar tecnología

---

Busque en Internet para encontrar historias sobre los proyectos de otros estudiantes (para ver ejemplos, visite [blog.prepscholar.com/129-examples-of-community-service-projects](http://blog.prepscholar.com/129-examples-of-community-service-projects)).

Haga que los estudiantes seleccionen un proyecto e identifiquen sus metas a corto, mediano y largo plazo.

## Tarea

---

Pida a cada estudiante que cree un collage que ilustre las metas intermedias que llevaron a una persona conocida a donde se encuentra hoy.

## Recursos adicionales

---

Muestre la película *The Miracle Worker*, que retrata la historia de Helen Keller y su maestra, Anne Sullivan.

Pida a pequeños grupos de estudiantes que creen organizadores que muestren las metas fundamentales que llevaron a Helen Keller desde el reconocimiento de una sola palabra hasta la graduación universitaria y más allá.

# PASE POR AQUÍ

Decidir que  
quieres estar en  
el equipo de baloncesto.

\_\_\_\_\_

Alimentarte bien y  
asegurarte de descansar  
mucho durante la  
semana antes de las  
pruebas.

\_\_\_\_\_

Buscar a alguien que  
pueda ayudarte a  
mejorar las habilidades  
con las que tienes  
problemas.

\_\_\_\_\_

Ser elegido para el  
equipo de baloncesto.

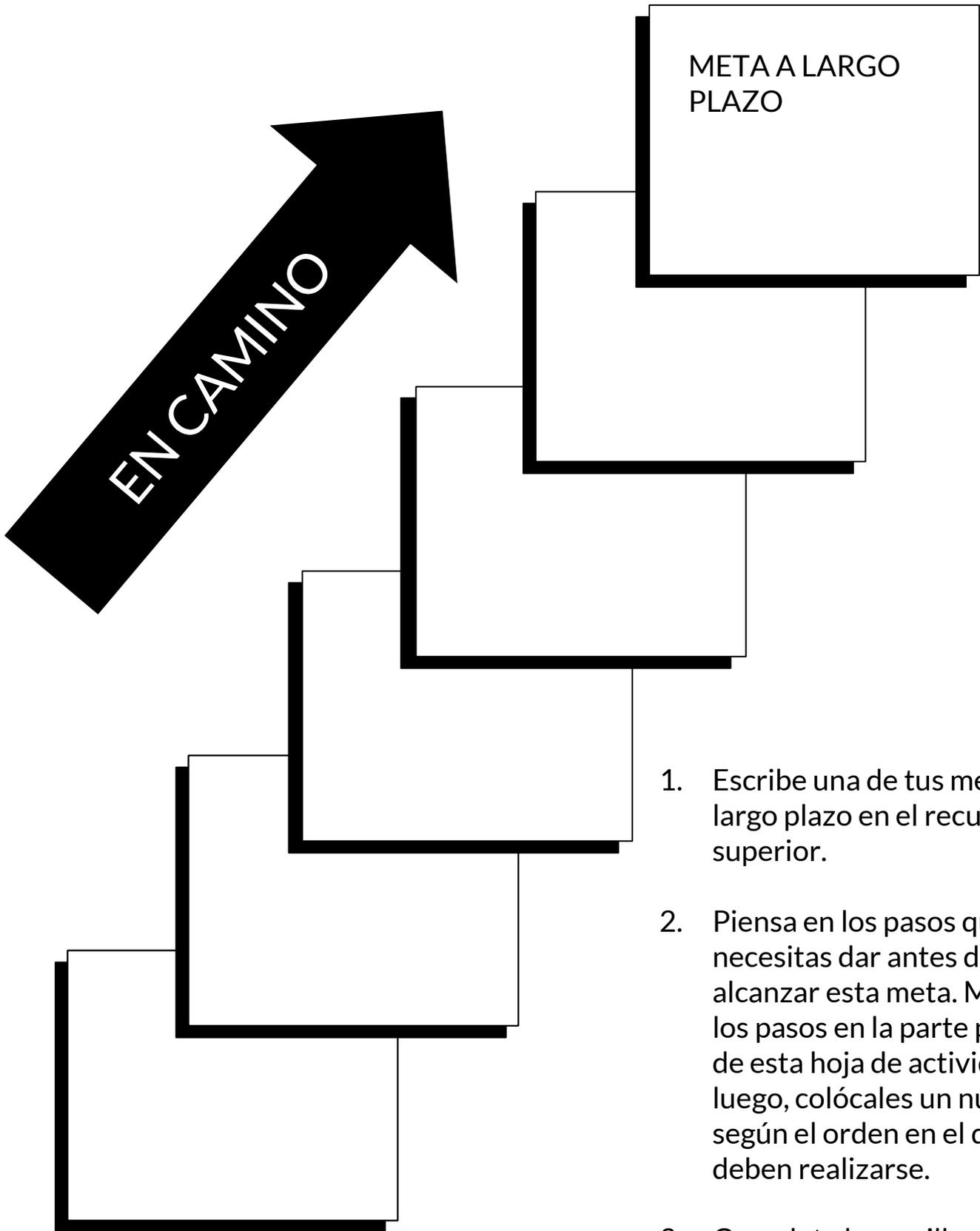
\_\_\_\_\_

Comenzar a practicar  
y averiguar cuándo  
son las pruebas.

\_\_\_\_\_

Ir a la prueba para el  
equipo de baloncesto.

\_\_\_\_\_



1. Escribe una de tus metas a largo plazo en el recuadro superior.
2. Piensa en los pasos que necesitas dar antes de poder alcanzar esta meta. Menciona los pasos en la parte posterior de esta hoja de actividades y, luego, colócales un número según el orden en el que deben realizarse.
3. Completa las casillas con las metas escalonadas que te ayudarán a alcanzar tu meta.