

**OBJETIVO:** Los alumnos y las alumnas comprendan la importancia de establecer metas próximas, específicas y desafiantes.



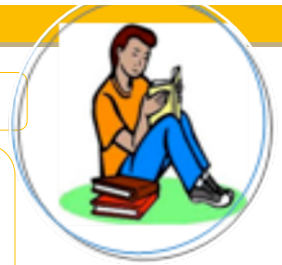
## ¿QUÉ NECESITAMOS?

- 5 Papel china de diferentes colores    Lápices    Estambre    Colores    Plumones
- 4 Palos de madera de aprox. 30 cm    2 Cartulinas blancas (divididas en 4 partes c/u)    Hojas



## ¿LA ACTIVIDAD ES...?

- Pequeños grupos
- ¿CUÁL ES SU DURACIÓN?**
- 1 sesión de 50 minutos



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Preguntar a los/as alumnos/as qué es una meta, posteriormente retroalimentar su participación señalándoles que una meta es un objetivo al que ellos/ellas quieren llegar o algo que quieran lograr, dándoles algún ejemplo, como el siguiente “los corredores de una carrera tienen una meta ¿verdad? Que es llegar a la línea final del recorrido que por cierto se llama meta”. 5 minutos
2. Señalarles que las metas tienen tres características, tienen que ser próximas (temporalmente cercanas), específicas (actividades concretas y bien delimitadas) y desafiantes (que las podamos realizar con o sin apoyo de alguien), después mencionarles algún ejemplo de una meta con esas características como y otros sin esas características como el siguiente: “Sonia tenía como meta en este bimestre pasar las 4 materias en las que iba baja de calificación con 10 y faltaban solo unas semanas para que el bimestre terminará ¿Creen que lo lograría? ella se dio cuenta que esta meta no la podía alcanzar en tan poco tiempo, por lo que se propuso estudiar para el examen de una de estas materias que tenía mañana, ¿ustedes consideran que esta meta sea próxima, específica y desafiante? ¿Por qué si o por qué no? (se sugiere tomar la participación de tres estudiantes). 5 minutos
3. Dividir al grupo en equipos de cinco estudiantes. 5 minutos
4. Comentar al grupo que con los miembros del equipo en el que se encuentran elijan una de las siguientes metas y la lleven a cabo.  
A. Realizar dos cubos con hojas de papel. B. Construir un papalote. C. Fabricar una maraca D. Construir un barco, decorarlo y ponerle nombre.  
Indicarles que los materiales se encuentran al centro del salón, que elijan a un representante para que pase por los materiales que van a necesitar y cuentan con 10 minutos para realizarlo. 15 minutos
5. Señalar que en una hoja y por equipo escriban y respondan las siguientes preguntas: 5 minutos  
- ¿Qué meta eligieron? -¿Por qué eligieron esa meta? -¿Su meta es próxima, específica y desafiante? -¿Por qué si o por qué no?
6. Pedir a los/las alumnos/as que compartan sus respuestas en plenaria y hacerles las siguientes preguntas. 10 minutos.  
- ¿Terminaron su meta? Si su respuesta es negativa -¿Por qué consideran que no la terminaron? Si su respuesta es positiva -¿Qué hicieron para llevar a cabo esa meta?

## CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Pedirles a los/as estudiantes que de tarea escriban una meta en relación a sus actividades escolares, señalándoles que esta debe de ser próxima, específica y desafiante, recordarles a que se refiere cada característica. 5 minutos

Preguntarles a los/as alumnos/as quién quiere compartir lo que aprendió durante la sesión. 5 minutos