

ACTIVIDAD DE TUTORÍA "MIS METAS PERSONALES"

En el proceso madurativo de la persona es importante que el propio sujeto sepa qué es lo que pretende, cuáles son sus metas y objetivos. En este documento se comienza con una introducción sobre qué son las metas, pasa a jerarquizarlas en el ámbito académico, profesional y de desarrollo personal y concluye con un plan de acción dirigido a alumnos con un cierto grado de madurez.

¿Qué es una meta personal?

1.- Se entiende por meta el fin al que se dirigen las acciones o deseos de una persona, lo que se pretende conseguir.

2.- La clarificación de metas personales es importante por lo siguiente:

a).- Cuanto más claras y precisas tenga mis metas personales, más eficazmente pondré los medios para conseguir las, y a la inversa.

b).- Unas metas claras y alcanzables generan fuerza motivadora importante en la persona.

c).- La clarificación de metas combate la apatía, la indecisión, la baja autoestima, ...dando lugar a una mejora en el rendimiento académico.

d).- Las metas, un fin determinado, son las que nos mueven a actuar, sin ellas no existiría conducta inteligente, sino conducta instintiva o refleja.

e).- Lo importante es tener claro en la cabeza lo que quiero, pues esa claridad aparecerá también en la conducta diaria.

3.- Las características propias de las metas son:

*Que sean verificables: que se pueda constatar objetivamente que se han conseguido o no.

*Que estén temporalizadas: que cuenten con un tiempo determinado para conseguirlo. Se puede hablar de metas a corto plazo; que abarca semanas o meses, y a largo plazo que abarcaría años.

4.- Ámbitos de actuación:

I. - Metas de ámbito académico

Hacen referencia a los estudios, a lo que quiero conseguir a través de los cursos que estoy haciendo: por ejemplo aprobar todas las asignaturas en la próxima evaluación, obtener un notable en junio...

Piensa y escribe cuáles son tus metas en el ámbito académico. En el apartado de Rango pon 1ª, 2ª...

METAS ACADÉMICAS	RANGO

II. - Metas de ámbito profesional

-Hacen referencia al tipo de trabajo que me gustaría tener, qué tipo de profesional quiero ser...: por ejemplo, quisiera ser un especialista en informática, ser un buen mecánico de automóviles, ser funcionario de la Administración del Estado...

-Piensa y escribe cuáles son tus metas en este ámbito profesional:

METAS PROFESIONALES	RANGO

III. - Metas de desarrollo personal

-Hacen referencia a lo que pretendo conseguir como persona, en campos distintos de los anteriores: por ejemplo, ser un buen compañero y tener muchos amigos, ser un buen jugador de tenis, tener personalidad y decidir por mí mismo...

-Piensa y escribe cuáles son tus metas en este ámbito de desarrollo personal:

METAS PERSONALES	RANGO

Plan de acción

1. Comprueba que todas las metas que has escrito en los apartados anteriores son verificables y temporalizadas. Rectifícalas si es preciso.

2. Decide de entre todas las metas anteriores las que te vas a proponer como prioritarias:

Meta 1ª	
Meta 2ª	
Meta 3ª	

3. Ahora trata de escribir todos los medios y estrategias que se te ocurran -cuantos más, mejor- para conseguir las metas propuestas. De igual modo, escribe todas las dificultades o barreras que te impiden conseguir la meta.

Meta 1ª	
	Medios o estrategias que propongo para conseguirla
	Dificultades o barreras que me pueden impedir conseguirla:

. Revisión de los resultados. Ahora que tienes clara la meta y qué medios vas a poner para conseguirla, es preciso que revises periódicamente -semanal, quincenal o mensualmente- el resultado para reajustarlo si fuera preciso.