

TUTORIA

31. Aprovecho el tiempo libre para proyectar metas en mi plan de vida

Apellidos y Nombres:.....Cuarto Año

SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

Las personas generalmente se organizan para llevar a cabo sus actividades, en este contexto un grupo de la población lleva un trabajo presencial y otro grupo un trabajo remoto. No dejamos de organizarnos incluyendo nuestro apoyo en casa, pero también disponemos de un espacio para cambiar de actividad como algo recreativo que nos ayude a relajarnos y a distraernos, es decir, actividades que te gustan y distraen. También es un tiempo que te ayuda a reflexionar y pensar, por ejemplo, ¿qué pasará cuando termine mis estudios secundarios? ¿Qué haré?

Resolveremos estas preguntas a través de dos actividades: en la primera, organizarás tu tiempo libre para trazarte metas y, en la segunda, valorarás tus metas para establecer un plan de vida.

Organizamos nuestro tiempo libre para trazarnos Metas

Identifica la situación:

Observa detenidamente la siguiente imagen:



Según la imagen:

1. ¿Qué están haciendo las personas?

.....
.....

2. ¿Estarán haciendo algo importante?

.....
.....

3. ¿Crees que pierden el tiempo?

.....
.....

Cuando hablamos de tiempo libre no significa que sea un tiempo perdido, sino que es un cambio de actividades diferente a las que veníamos realizando. Y tú:

4. ¿Cómo distribuyes el tiempo durante el día?

.....
.....

5. ¿Qué haces en tu tiempo libre?

.....
.....

Haz un alto para pensar en qué ocupas más tú tiempo:

6. Haz una lista de tus actividades de la semana.

.....
.....

Eso no significa que nos desanimemos o que dejemos de luchar por nuestras metas, debemos ser flexibles, modificarlas o postergarlas, pero no pensar que son imposibles.

7. En relación a tus metas: Completa el cuadro

Acciones	SÍ	NO
Tengo claro lo que quiero lograr.		
He trazado un tiempo determinado para realizarlo.		
Tengo claro que si se presentan obstáculos puedo buscar soluciones.		
Puedo manejar los recursos que necesito como: información, personas que me ayuden.		
Puedo verificar mis acciones en el proceso.		
Puedo establecer tiempos y rutinas para realizarlo.		
Me siento motivada/o a realizarlas.		
Disfruto con la idea de cumplir mis metas.		

Analiza y responde:

. A veces vivimos el día a día con mucha prisa sin poder detenernos a reflexionar. Detente un tiempo para pensar:

8. ¿Qué actividad puedo realizar?

.....
.....

9. ¿Por qué me gustaría realizarla?

.....
.....

10. ¿Qué actividades he realizado hasta el momento?

.....
.....

Reflexiona:

Lograr tus objetivos te dará una gran satisfacción personal y te demostrarás que eres capaz de conseguir lo que te propones a pesar de los obstáculos. Es importante decidirte y realizar lo que deseas.

Proponte una meta y completa:

11. Voy a empezar con la siguiente meta personal

.....
.....

12. En un plazo de (una semana, un mes, seis meses, etc. Recuerda que es una meta a corto plazo)

.....
.....

13. Lo primero que tengo que hacer es:

.....
.....

14. Para verificar que se cumplirá debo

.....
.....

Valoramos nuestras metas para establecer un plan de vida

Identifica la situación:

Ubícate en un espacio donde no tengas distracciones y tómate un tiempo para pensar y proyectarte en cómo te imaginas de aquí a dos años? Pregúntate:

15. ¿Cómo me veo en un futuro próximo?

.....
.....

16. ¿Qué siento al pensar en el futuro?

.....
.....

17. ¿Quisiera cambiar lo que me imagino? ¿Por qué?

.....
.....

18. ¿Qué compromisos debo asumir hoy para lograr mis metas?

.....
.....

¡Ahora tienes un reto mayor!

19. Desarrolla tu plan de vida a través de la siguiente actividad:

MI PLAN DE VIDA				
Prioridades	¿Qué deseo?	¿En cuánto tiempo lo lograré?	¿Cómo lo voy hacer?	¿Quién me puede apoyar?
Personal				
Escolar				
Familiar				