



Dimensión:



Conoce T

*“Desarrollo mi autoeficacia para lograr una meta en una asignatura”*

### Preguntas detonadoras...

- ¿Qué puedes hacer para lograr algo que te propones en una asignatura?
- ¿Qué habilidades puedes trabajar para alcanzar tu objetivo?

Para trabajar con:

Uno mismo

### Nuestro objetivo:

Realizar un plan con acciones que permitan alcanzar una meta académica.

Tiempo de planeación:  
5 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Copia o impresión del ANEXO “Desarrollo mi autoeficacia para lograr una meta en una asignatura”, bolígrafo.

Duración estimada:  
15 min.

### Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



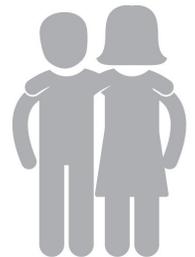
Determinación

1. Imprime o copia el Anexo.
2. Busca un lugar tranquilo y libre de interrupciones.
3. Piensa en una meta concreta de una asignatura. Escríbela en el Anexo.
4. Escribe las razones y habilidades que tienes para alcanzar tu meta.
5. Piensa qué debes hacer para lograr tu meta. ¿Necesitas que alguien te ayude o requieres otros recursos?
6. Escribe cómo sabrás que lograste la meta y piensa en la recompensa que obtendrás.
7. Felicítate porque ya tienes un plan para alcanzar tu meta.
8. Pon en práctica cada una de las acciones que escribiste en tu plan.
9. Este ejercicio lo puedes aplicar para diferentes asignaturas.

### Para terminar...

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Esta actividad te permite trazar un plan concreto para alcanzar una meta y, con ello, desarrollar tu habilidad de autoeficacia, esto significa, creer que eres capaz de lograrlo y saber cómo hacerlo. Cuando estableces planes para realizar una meta y tratas de alcanzarla, desarrollas tu perseverancia.



Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



Perseverancia

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



### ANEXO “Desarrollo mi autoeficacia para lograr una meta en una asignatura”

<b>Meta</b>		
<b>Asignatura</b>		
<b>¿Por qué es importante mi meta?</b>		
<b>¿Con qué habilidades alcanzo mi meta?</b>	- - - -	
<b>¿Qué pasos sigo para lograr mi meta?</b>	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	
<b>¿De quién puedo solicitar apoyo?</b>	<b>¿En qué necesito que me apoye?</b>	
<b>¿Qué recursos requiero?</b>	<b>¿De dónde obtendré los recursos necesarios?</b>	
<b>¿Cómo sabré que alcancé mi meta?</b>		
<b>¿Cuál será mi satisfacción al lograrlo?, ¿Cómo me premiaré?</b>		

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.