



Dimensión:



Conoce T

“Llegar a la meta antes o después”

Para reflexionar...

¿Alguna vez has hecho algo para sentirte bien en el momento y después te diste cuenta que lo mejor era esperar?

¿Te gustaría aprender estrategias para ser más efectivo en el cumplimiento de tus metas?

Para trabajar con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Identificar metas y pasos a seguir para lograr mis metas. Valorar la importancia de espera, como camino para obtener buenos resultados.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Se requiere una hoja y un boplígrafo o lápiz.

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Identifica una meta a seis meses, ¿qué es lo que quieres lograr? Anótala en una hoja.
2. Divide el resto de la hoja en dos columnas, en la primera columna identifica los factores que te van a ayudar a lograr la meta, en la segunda columna anota los factores que pueden poner en riesgo el logro de ésta.
3. Analiza lo que has escrito ¿Te falta motivación? ¿Te causa ansiedad no lograr tu meta pronto? ¿Crees que si la lograras inmediatamente sería lo mejor para ti o crees que esperar y darle tiempo a cada paso hará que el resultado sea más adecuado?
4. Con base en lo que has reflexionado antes: ¿Crees que tiendes a ser impulsiva o impulsivo?
5. Cuando algo se interponga en tu camino para lograr esa meta, detente a pensar. Respira profundo y enfócate en tu meta: ten presente que en ciertas ocasiones, si logras ser paciente, la recompensa puede ser mayor. Repasa tu lista y haz los ajustes necesarios. Recuerda: ¡Eres más fuerte que el impulso!
6. En seis meses revisa si has logrado esa meta, pon un recordatorio para que no olvides volver a tu hoja
¿Lograste tu meta?
 - Si no fue así: identifica qué factores externos e internos influyeron. Revisa si alguno tuvo que ver con ser ansioso o impulsivo, ¿qué puedes hacer diferente la siguiente vez?
 - Si la alcanzaste: ¿cómo te sientes?, ¿ha valido la pena esperar?

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio 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.



Dimensión:



Para trabajar con:
Uno mismo

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación

“Llegar a la meta antes o después”

Para terminar...

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

En este mundo del siglo XXI, estamos acostumbrados a recibirlo todo de manera casi inmediata: la llamada debe ser respondida, el mensaje debe contestarse lo antes posible, la comida no puede tardar y muchas otras cosas que recibimos de inmediato. Cuando algo no se obtiene hasta pasados unos días, semanas o meses, corremos el riesgo de dejar de interesarnos, pues no estamos recibiendo la gratificación de inmediato, sin embargo, a veces perdemos de vista que la recompensa por la espera, puede sorprendernos.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio 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.