

Aprovecho el tiempo libre para
proyectar

metas en mi plan de vida

Actividad Organizamos nuestro tiempo libre
para trazarnos metas

Identifica la situación:

Observa detenidamente la siguiente imagen:



Según la imagen:

- ¿Qué están haciendo las personas?

Están haciendo actividades recreativas

- ¿Estarán haciendo algo importante?

Pasar momentos con sus familiares

- ¿Crees que pierden el tiempo?

No, porque está teniendo un momento que van
a recordar o contar una anécdota

Las personas tenemos actividades que realizamos constantemente, trabajamos, estudiamos, ayudamos con los deberes en casa, tenemos momentos de distracción y tiempo libre; tenemos tiempo para cada una de nuestras actividades, es decir, nos organizamos. Es importante contar con un tiempo libre para distraernos y hacer lo que nos gusta y relaja. En la imagen podemos observar a personas que destinan parte de su tiempo a realizar lo que más les gusta. 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:

- ¿Cómo distribuyes el tiempo durante el día?

Lo distribuí por horarios para hacer cada cosa particularmente

- ¿Qué haces en tu tiempo libre?

En mis tiempos libres juego algún videojuego con mis amigos o veo videos

TEAM

En relación a tus metas:

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

Analiza y responde:

Las metas son las ilusiones y anhelos que toda persona desea alcanzar en la vida, por ahora debes concentrarte en trazarte metas a corto plazo para que puedas manejarlas y cuidar tu salud emocional sin estresarte. A veces vivimos el día a día con mucha prisa sin poder detenernos a reflexionar. Detente un tiempo para pensar:

- ¿Qué actividad puedo realizar?

Salir a manejar bicicleta

- ¿Por qué me gustaría realizarla?

Porque me siento sin estrés cuándo lo realizo

- ¿Qué actividades he realizado hasta el momento?

Caminar por un parque y jugar un juego de mesa

Proponte una meta y completa:

-Voy a empezar con la siguiente meta personal

A salir a manejar bicicleta todos los días

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

En un mes

-Lo primero que tengo que hacer es

Es ver el tiempo que tengo disponible

-Para verificar que se cumplirá debo

Tener un horario

Actividad Valoramos nuestras metas para
establecer un plan de vida

Identifica la situación:

En la adolescencia se van presentando muchas
inquietudes, una de ellas es sobre el futuro, sobre lo
que haremos al culminar el colegio.

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:

- ¿Cómo me veo en un futuro próximo?

En una universidad

- ¿Qué siento al pensar en el futuro?

En las cosas que voy a hacer o que va a pasar en el
futuro

TEAM

- ¿Quisiera cambiar lo que me imagino? ¿Por qué?

No se, porque aún estoy indeciso

- ¿Qué compromisos debo asumir hoy para lograr mis metas?

Estudiar más y tener más concentración en mis estudios

¡Ahora tienes un reto mayor!

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	Tener una buena autoestima	En un año	No haciendo caso lo que dicen	Mis padres y algunos amigos
Escolar	Terminar mi secundaria	En 3 años	Estudiando mucho	Algunos profesores
Familiar	Tener una buena relación con mi familia	En 6 meses	Creo que haciendo reuniones	Un psicólogo

AUTOEVALUACIÓN

Lista de cotejo

De las actividades y retos				
Descriptores		Valoración		
				
1	Identifiqué las actividades que realizo en mi tiempo libre.			
2	Conseguí descubrir mis metas a corto plazo.			
3	Pude organizar un plan de vida de acuerdo a mis metas.			

By EFVB

Team Z SECTION

Número mio- 948563164

Solo para negocios

TEAM