MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA 30 DE MARZO AL 3 DE ABRIL AÑO 2020

TÍTULO	Metas Personales
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Orientación
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Pia Cáceres González
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	OA 1 Demostrar una valoración positiva de sí mismo, reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar
MOTIVACIÓN	La siguiente actividad busca que estudiantes reconozcan sus fortalezas y desarrollen ideas acerca de sus metas personales.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividad: Estudiantes deben crear afiche con metas personales Recursos: guía, lápiz, cartulina.
EVALUACIÓN	Se evaluará la guía de forma escrita.
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	pia.caceres@colegio-jeanpiaget.cl Se sugiere sacar una foto de la guía y enviarla con el nombre del estudiante y el curso al cual pertenece al correo anteriormente mencionado.

GUÍA DE TECNOLOGIA		
Nombre:		
Curso: Quinto básico	**Fecha:**	**Profesor : Pía Cáceres**
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES **1.- Establecer metas concretas de superación personal.**		**CONTENIDOS** • **Metas personales**

Contenidos "METAS PERSONALES"

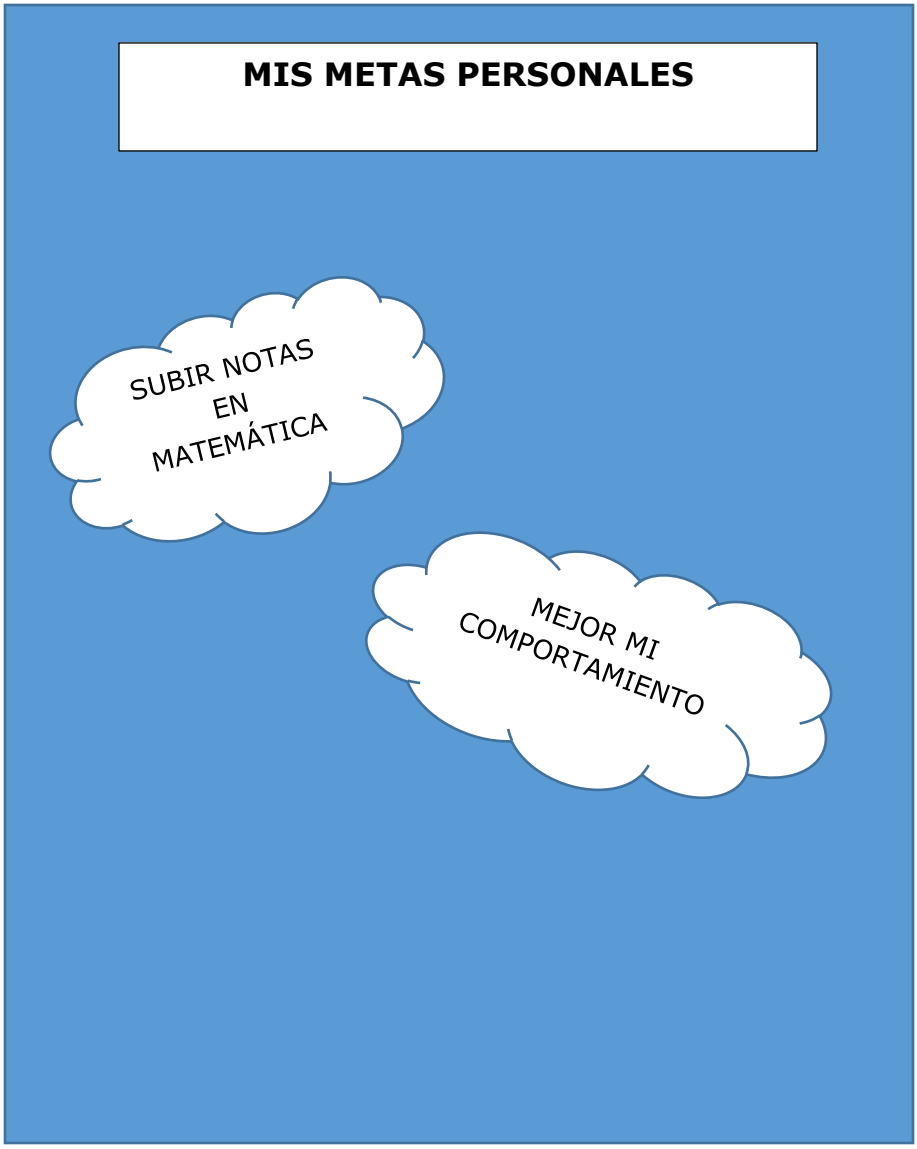
¿Qué son las metas personales?

Son los deseos, fines, propósitos o experiencias que una persona desea para su vida. Donde organizará una serie de recursos y acciones para poder alcanzar el fin propuesto.
Para lograr una correcta definición de metas personales debes empezar desde el punto A y avanzar hasta el B.
El punto A es donde te encuentras hoy, debes definir correctamente el punto A, re-descubrir porque te sientes como te sientes, porque eres como eres, que insatisfacciones tienes y moverte hacia la satisfacción, el punto B.
La definición de metas personales te lleva a un proceso de cambio. Muchas veces se habla del miedo al cambio, las personas no le temen al cambio, es más, quieren cambiar, lo que temen es el proceso de cambio en si, el saber que tienen que pagar un precio para llegar a la meta deseada, pagar este precio es lo que paraliza a las personas y por eso no las consiguen.
Para hacer una efectiva *definición de metas personales*, debes saber con absoluta certeza que te gustaría cambiar, quizá deseas cambiar hábitos, creencias, etc.
Para la definición de metas personales debes conocer la distancia entre A y B, y definir las transformaciones intermedias o micro-procesos de cambio a realizar.
Es mejor avanzar a través de estos micro-procesos de cambio porque, debido a su tamaño son mas fáciles de alcanzar, por eso definir correctamente los micro-procesos a realizar es indispensable.

Adjunto link https://www.youtube.com/watch?v=h-uo9hSgy1o con el cual estudiantes pueden conocer más acerca de las metas personales y les ayudara a desarrollar su actividad.

Guía n° 3 “Metas personales”

Instrucciones:

-Estudiantes trabajaran en el diseño de metas personales, recuerdan sus aspectos personales que deben fortalecer y a partir de ahí se fijan metas. Se procura que las metas sean concretas y alcanzables a corto plazo.
Identificadas sus metas las escriben en pequeñas nubes de cartulina

EJEMPLO: