

ACTIVIDAD 1

¿Qué quiero lograr?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al ser la actividad introductoria al taller semestral, ésta tiene como objetivo dar a conocer el plan de estudio e introducir a los estudiantes al tema de la planificación y metas.

En esta actividad se espera que los estudiantes reflexionen sobre las distintas áreas de sus vidas, de manera que les permita plantearse una meta coherente a sí mismos y a su proyecto de vida. Esta meta será trabajada durante todo el semestre, por lo que cobra relevancia un trabajo reflexivo y crítico para definirlo.

PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación del taller
- Dinámica de la torta
- Reflexión grupal
- Trabajo personal
- Cierre

PRESENTACIÓN DEL TALLER

En la primera parte de la clase, se espera que el docente pueda explicar que el taller tiene un carácter progresivo, donde en todas las clases se trabajará sobre el logro de una meta personal que cada uno elegirá.

Se puede hacer una breve explicación sobre qué son las metas y sus características.

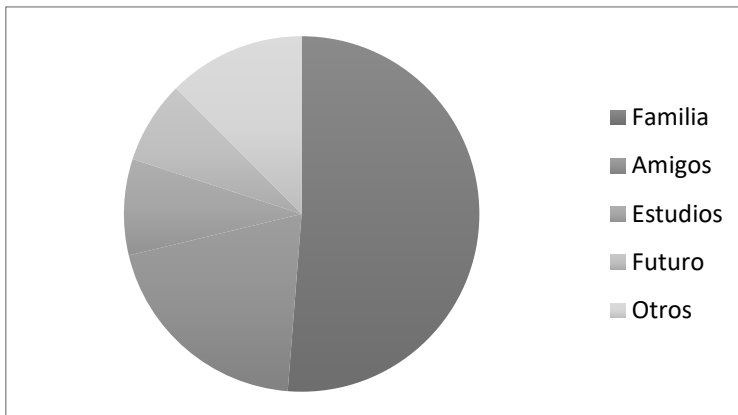
Apoyo al docente.

Referirse al Apoyo Teórico para explicar las metas y sus características.

DINÁMICA DE LA TORTA

El docente le pide a cada estudiante que trabaje individualmente y les entrega una hoja en blanco. Luego, les da la instrucción a la actividad que es: “Hacer un círculo grande en la mitad de la hoja. Con este círculo deben hacer un gráfico de torta que se divide en cinco partes, donde cada parte corresponde a un área distinta de la vida de cada uno (Familia, Amigos, Estudios, Futuro, Otros).” Se puede dar la libertad de elegir las áreas que prefieran o el profesor puede definir áreas con antelación. Algunas otras opciones a incluir son: Deporte, Vida Amorosa, Pasatiempos. “La división no será igual para cada parte, si no que deberá ser más grande para aquellas áreas que para los estudiantes sean más **importantes**.”

Ejemplo de gráfico de torta:



Luego de que todos los estudiantes hayan completado su gráfico, se les entrega una segunda hoja en blanco y se les vuelve a pedir que hagan un gráfico de torta con las mismas variables. La diferencia es que esta vez se les solicita que plasmen en el gráfico cómo usan su **tiempo libre**. Es decir, el que consideren cómo usan el tiempo con en el que tienen más autonomía (se hace esta especificación ya que la mayor parte del tiempo usualmente corresponde a la jornada escolar). Así, las áreas a las que más le dedican tiempo se verán más grandes en el gráfico.

REFLEXIÓN GRUPAL

El docente invita a que cada uno compare sus gráficos y analice si lo que más les importa es a lo que más le dedican tiempo. Se invita a los estudiantes a que piensen en su vida y en lo que quieren lograr, considerando los siguientes puntos de reflexión:

No siempre usamos el tiempo en las cosas que más importancia le damos

Para esto es útil pensar en nuestras metas de vida (en las cosas que queremos lograr)

También es necesario pensar en un plan para lograr esas metas, ya que nos permitirá organizar nuestro tiempo y esfuerzos, de manera de que le dediquemos tiempo a aquellas cosas que realmente nos importan.

Esta reflexión puede favorecerse disponiendo las sillas en un semi círculo. Resulta positivo el permitir que los estudiantes aporten con comentarios que pueden favorecer la reflexión.

TRABAJO PERSONAL

Luego de terminada la reflexión, se les pide a los estudiantes que trabajen individualmente pensando qué meta personal se quieren proponer para trabajar durante el resto del curso. Es importante que quede claro que es una meta que se trabajará durante todo el semestre y que debe cumplir las características propias de las metas trabajables.

Apoyo al docente.

Esta reflexión la puede dar el docente o invitar a los estudiantes a sacar las conclusiones.

Apoyo al docente.

Se sugiere ir caminando por los puestos de los estudiantes para entregar apoyo a quién necesite.

En este momento el profesor puede dar ideas a los estudiantes del tipo de metas que pueden elaborar. Puede usarse el material incluido en el apoyo teórico, donde se ejemplifican distintas áreas en las cuales los estudiantes pueden elaborar metas personales.

Es necesario mencionar que las metas que se propongan deberán ser posibles de ser logradas durante el transcurso del taller. Quizás no en su totalidad, pero si gran parte de los avances. Esto porque se trabajará en el proceso de logro de metas a lo largo del taller. Asimismo, es recomendable que estas metas sean significativas para los estudiantes, en algún área que les gustaría fomentar y considerando sus características personales.

Se puede entregar el siguiente recuadro como de apoyo teórico:

Características de las metas para el plan de acción:

- *Específicas*: Permite objetivar el proceso y evaluar de manera más fidedigna los avances que logremos. Una meta como “voy a tener una vida más sana” no es específica. Una meta como “voy a hacer una hora de deporte tres veces a la semana” si es específica.
- *Medibles*: Las metas deben ser medibles, para que podamos evaluar avances.
- *Trabajables*: Esto se refiere a que es una meta que permite que se trabaje para lograrla. Se podrían enumerar una lista de acciones que te permiten acercarte a la meta.
- *Realistas*: Proponerse metas que la persona realmente puede lograr, reconociendo sus características personales.
- *Temporales* (que se logran en un determinado tiempo): Revisar el calendario, pensar realmente cuánto demorarás en lograr la meta y ponerse metas en relación al tiempo transcurrido.

CIERRE

En el cierre se recuerda que el trabajo es durante todo el semestre, por lo que es importante que traigan el material usado en la clase de hoy para la siguiente.

Orientaciones para el docente

Al ser la primera clase del taller, se sugiere hacer un encuadre claro de lo que se espera de los estudiantes y de lo que se tratará el curso. Enfatizar que se espera participación por parte de los estudiantes y que lo que se converse es confidencial para el curso.

En esta primera clase es importante que el docente pueda ayudar a los estudiantes a evaluar sus metas de acuerdo a las características que éstos deberían tener. Asimismo, el incentivarlos a que busquen metas que sean coherentes con quiénes son y con qué quieren lograr en sus vidas.

Existe la posibilidad de realizar esta clase en dos clases separadas. Para esto, se recomienda realizar la explicación teórica y la dinámica de la torta en la primera clase, incluyendo una reflexión sobre el uso del tiempo con respecto a valores e intereses. En una segunda clase se podría profundizar en la meta personal a trabajar, entregando la información necesaria relativa al tipo de meta y los plazos para cumplirla. Luego, se podría realizar una reflexión en parejas o grupal,

donde los estudiantes puedan retroalimentarse mutuamente en cuanto a las metas que definieron y qué tanto se ajustan a las características que deberían tener.

Recursos para el docente

La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base de los conocimientos básicos que se entregan en esta actividad.