

EJERCICIO 7

Visualización de tu vida académica (Collage)

INSTRUCCIONES:

1.- Utilizando recortes de revistas, selecciona aquellos que representen tu vida escolar, en el pasado, en el presente y en el futuro. Con estos recortes, elabora un collage en un pliego de cartulina.

Ejemplo:

¿Cómo fui como estudiante?	¿Cómo soy como estudiante?	¿Quién quiero ser como estudiante?
EDUCATIVO	MALO	REGULAR
FACULTAD		
Asistencia a clase		
Participación en clase		
Cumplimiento de tareas		
Estudio en casa / biblioteca		
Preparación de exámenes		
Comunicación con profesores		
Comunicación con compañeros		

4a. SESIÓN

B. Estrategias o planes para lograr los objetivos académicos

Planeación estratégica

María Elisa Acosta González *

Los ejercicios que realizarás más adelante forman parte de un proceso llamado *planeación estratégica*. Este proceso requiere en especial de tu creatividad para imaginar lo que no es obvio. Sin embargo, el esfuerzo que realices puede ser de mucha utilidad para planear tu vida.

Necesitamos ser creativos para construir el futuro en nuestra imaginación; para pronosticarlo, necesitamos dedicar parte de nuestro tiempo hoy en la visión del mañana. Y una vez que hemos anticipado el futuro, hay que hacerlo realidad.

Los pasos a seguir son, pues:

- . Inventar y construir el futuro en nuestra imaginación
- . Hacerlo realidad
 - fijando metas
 - detectando fuerzas
 - precisando debilidades
 - encontrando oportunidades
 - determinando amenazas
 - siguiendo planes de acción

A continuación encontrarás un ejercicio que puedes realizar mentalmente, analizando los siguientes aspectos:

1. Todas las fuerzas con que cuentas:

- Actuales (las que tienes).
- Potenciales (en lo que se pueden convertir tus fuerzas actuales. Estas fuerzas pueden ser: tus capacidades, habilidades, buenos hábitos, etc.).

2. Todas las debilidades que te estorban como: limitaciones, incapacidades, malos hábitos, etc.

- Actuales (las que tienes).
- Potenciales (en las que se pueden convertir tus debilidades actuales).

3. Oportunidades. Todo lo que es una oportunidad para desarrollarte y lograr tus metas más importantes.

- Actuales (las oportunidades que ves en este momento).
- Potenciales (las que pueden presentarse en el futuro).

4. Amenazas. Todo lo que es un peligro para tu desarrollo y el logro de tus objetivos más importantes.

- Actuales (las amenazas que ves en este momento).
- Potenciales (las que pueden presentarse en el futuro).

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. SITESA, México, 1987, p.p. 48 y 49.

Plan de acción

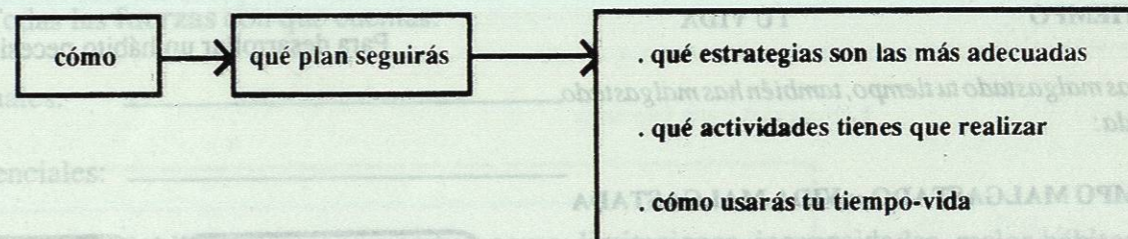
María Elisa Acosta González *

Es interesante soñar y fantasear acerca de lo que podría ser, pero nada sucederá si no tomamos decisiones específicas para actuar ahora y en el futuro inmediato.

Cuando tomamos una decisión, lo mejor que podemos hacer es esforzarnos para realizarla. Esto aumenta la probabilidad de que nuestra decisión sea correcta.

Hasta ahora has trabajado para definir qué quieres; has realizado una serie de ejercicios de reflexión y análisis para aclarar y decidir lo que deseas lograr: tus objetivos.

Ahora vamos a trabajar en el proceso de aclarar:



Después que decidas tu plan de acción, revisaremos algunos conceptos.

* Tomado de: Acosta González María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. SITESA, México, 1987, pp. 52 a 58.

A. Uso de tu tiempo-vida

En el segundo capítulo se habló de la relación tiempo-vida; planear nuestra vida es decidir el uso que le daremos a nuestro tiempo.

MI TIEMPO ES MI VIDA

Te proponemos, por tanto, que:

TIEMPO = VIDA

y para probar esto haremos algunas reflexiones.

Al analizar lo que hemos hecho con nuestra vida hasta hoy, analizamos lo que hicimos con nuestro tiempo:

LO QUE HICISTE CON TU VIDA = LO QUE HICISTE CON TU TIEMPO

Si quieres saber si has usado bien tu vida, tienes que ver cómo has usado tu tiempo las 24 horas de cada día de tu vida:

USASTE BIEN TU TIEMPO = USASTE BIEN TU VIDA

Si has malgastado tu tiempo, también has malgastado tu vida:

TIEMPO MALGASTADO = VIDA MALGASTADA

Cuando le das importancia a tu vida, es que le das importancia a tu tiempo, usándolo en lo que es importante para tu vida:

IMPORTANCIA DE TU VIDA = IMPORTANCIA DE TU TIEMPO

Si quieres usar bien tu vida y tu tiempo, tienes que planear tu vida diciendo el uso que le quieres dar a tu tiempo:

PLANEAR TU VIDA = PLANEAR TU TIEMPO

¿Estás de acuerdo con que **VIDA = TIEMPO**?

Si estás de acuerdo, analizaremos ahora el uso que damos a nuestro tiempo-vida.

B. Hábitos

Los seres humanos tendemos a usar nuestro tiempo-vida de acuerdo con nuestros hábitos. Un hábito es una actividad que realizamos una y otra vez hasta hacerla de manera automática. Los hábitos tienen una función valiosa para nosotros: son fuente de logro y satisfacción porque nos ayudan a desarrollar habilidades por la práctica acumulada. Claro que una habilidad no sólo depende de la práctica, sino también de la calidad con que desempeñamos nuestras actividades.

Para desarrollar habilidades necesitamos esforzarnos con el fin de lograr desempeños y resultados con excelencia. Cuando nos conformamos con una actividad realizada de cualquier manera, la habilidad que desarrollemos será tan limitada como la calidad de lo que hacemos.

Te invitamos a diagnosticar cuál es el mejor hábito que has desarrollado hasta hoy, es decir, cuál es el hábito que ha constituido una fuerza importante como ayuda para lograr resultados valiosos en tu vida hasta hoy.

Para desarrollar un hábito necesitamos:

Establecer una rutina, un plan de acción. → cómo

Seguir esa rutina sin excepciones. → constancia y disciplina

Encontrar satisfacción en el desarrollo del hábito → logro

EJERCICIO 8

Elementos para el desarrollo de estrategias

INSTRUCCIONES:

Consultando la página 53 contesta las preguntas de este ejercicio.

1. Señala los pasos más importantes para ti, en una planeación estratégica en función de tu elección profesional:

Pasos a seguir:

2. En función de los logros que deseas obtener respecto a tu elección profesional contesta lo siguiente:

a) Todas las **fuerzas** con que cuentas:

actuales: _____

potenciales: _____

b) Todas las **debilidades** que te estorban como: limitaciones, incapacidades, malos hábitos, etc.

actuales: _____

potenciales: _____

c) **Oportunidades.** Todo lo que es una oportunidad para desarrollarte y lograr tus metas más importantes.

actuales: _____

potenciales: _____

d) **Amenazas.** Todo lo que es un peligro para tu desarrollo y el logro de tus objetivos más importantes.

actuales: _____

potenciales: _____

EJERCICIO 9

Elaboración de estrategias para los estudios profesionales

INSTRUCCIONES:

1.- Para cada uno de los objetivos que te propusiste en el Ejercicio 6, planea la estrategia o pasos para poder lograrlos.

1er. Objetivo o propósito:

Estrategias para lograrlo:

2o. Objetivo o propósito:

Estrategias para lograrlo:

3o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

EJERCICIO 10

4o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

5o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

EJERCICIO 10

Visualización de las estrategias para el logro de objetivos académicos

INSTRUCCIONES:

1. Utilizando recortes de revistas, selecciona aquellas que representen lo que has determinado hacer para lograr tus propósitos. Con estos recortes, elabora un collage en un pliego de cartulina.

¿Cómo voy a lograr ser el estudiante que me he propuesto?:

1er. Objetivo o propósito:

2o. Objetivo o propósito:

Estrategias para lograrlo:

3o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

5a. Sesión

Foro

INSTRUCCIONES:

Después de haber analizado en equipo y a nivel grupal los Ejercicios 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10 analice y escriba sus conclusiones en las conclusiones del Foro: "Mi futuro académico".