

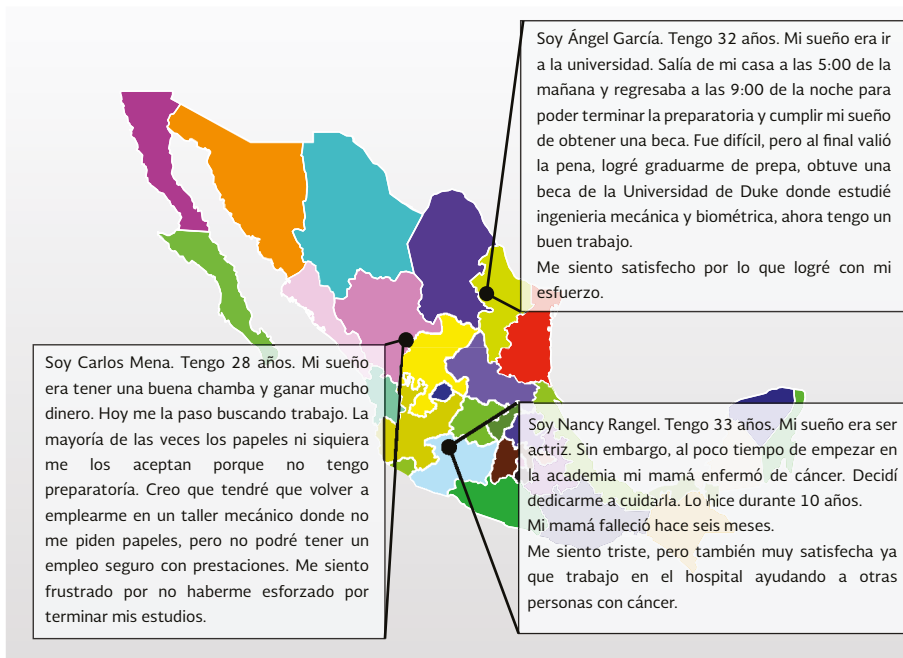
# 2.2

## Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo

*“Todo parece imposible hasta que se hace”*  
Nelson Mandela

Es probable que te hayan hecho la siguiente pregunta más de una vez: ¿qué vas a hacer cuando termines la preparatoria? Y probablemente no tienes ni idea de qué contestar. Puede ser que la pregunta te cause incomodidad o malestar. Pero, ¿qué tal si preparas la respuesta? Esto es una estrategia útil para que la pregunta no te haga sentir mal y tengas la oportunidad de pensar qué quieres hacer en el futuro, incluso si perteneces al grupo que sí sabe la respuesta. En este curso te ayudaremos a avanzar en el apasionante desafío de proporcionarle a tu vida la dirección que tú decidas darle. Para ello, en esta lección vamos a formular metas a corto, mediano y largo plazo.

### 1. Lean atentamente los testimonios de tres personas.



The image shows a map of Mexico with three callout boxes pointing to different regions. Each box contains a testimonial from a person. The callouts are: 1. Top right (Angel Garcia), 2. Bottom left (Carlos Mena), and 3. Bottom right (Nancy Rangel).

Soy Ángel García. Tengo 32 años. Mi sueño era ir a la universidad. Salía de mi casa a las 5:00 de la mañana y regresaba a las 9:00 de la noche para poder terminar la preparatoria y cumplir mi sueño de obtener una beca. Fue difícil, pero al final valió la pena, logré graduarme de prepa, obtuve una beca de la Universidad de Duke donde estudié ingeniería mecánica y biométrica, ahora tengo un buen trabajo. Me siento satisfecho por lo que logré con mi esfuerzo.

Soy Carlos Mena. Tengo 28 años. Mi sueño era tener una buena chamba y ganar mucho dinero. Hoy me la paso buscando trabajo. La mayoría de las veces los papeles ni siquiera me los aceptan porque no tengo preparatoria. Creo que tendré que volver a emplearme en un taller mecánico donde no me piden papeles, pero no podré tener un empleo seguro con prestaciones. Me siento frustrado por no haberme esforzado por terminar mis estudios.

Soy Nancy Rangel. Tengo 33 años. Mi sueño era ser actriz. Sin embargo, al poco tiempo de empezar en la academia mi mamá enfermó de cáncer. Decidí dedicarme a cuidarla. Lo hice durante 10 años. Mi mamá falleció hace seis meses. Me siento triste, pero también muy satisfecha ya que trabajo en el hospital ayudando a otras personas con cáncer.

- I. Comenten los testimonios de las personas. Encuentren diferencias entre ellas, ¿qué hicieron de su vida?, ¿cómo lo lograron?, y ¿cuáles son los sentimientos de estas personas respecto a lo que han hecho en sus vidas?

2. Imagínate cuál te gustaría que fuera tu testimonio dentro de 15 años y completa:

Soy \_\_\_\_\_. Tengo \_\_\_\_\_

Mi sueño era \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me siento \_\_\_\_\_

3. Lo que escribiste en el ejercicio anterior es tu meta a largo plazo. Anótala de forma breve.

Meta a largo plazo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ahora imagina una acción que puedes hacer dentro de los siguientes seis meses que te dirija a conseguir tu meta a largo plazo. Esta sería una meta a mediano plazo.

Meta a mediano plazo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## GLOSARIO

### Meta a mediano plazo

Propósito u objetivo cuyo proceso de culminación requiere a su vez, del cumplimiento de diferentes instancias que lo hagan posible en un plazo de tiempo intermedio.

Finalmente anota dos metas a corto plazo que te ayuden a alcanzar tu meta a mediano plazo. Piensa en dos acciones que puedes hacer en una semana, que te ayuden a lograrla.

Meta 1 a corto plazo: \_\_\_\_\_

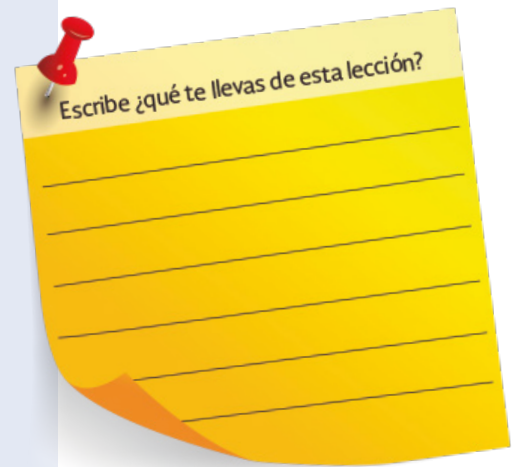
\_\_\_\_\_

Meta 2 a corto plazo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Resumen:

En esta lección te propusimos pensar en una meta a largo plazo. Para lograrla es útil reflexionar sobre los beneficios que te va a traer (para invertir tu esfuerzo en algo que valga la pena). Después, es importante hacer un plan para llegar a ella. Una forma sencilla de empezar es identificar algunos pasos que te pueden conducir a tu meta. Es decir, definir metas a mediano y a corto plazo que te acercan a tu objetivo principal. Ahora el reto es que te pongas en acción para lograr las metas más cercanas. Cada meta a corto plazo que logres es un paso adelante en la dirección de tus sueños.



### Para tu vida diaria

Un día antes de la próxima clase reflexiona sobre las siguientes preguntas:

a) ¿Crees que puedes lograr una meta de largo plazo? Explica tus razones

---

b) ¿Y la de mediano plazo? Explica tus razones

---

c) ¿Has logrado alguna meta de dificultad similar a la de mediano plazo? Descríbela brevemente.

---

d) ¿Qué apoyos (personas, organizaciones, instituciones) tuviste para lograrla? Anota por lo menos dos.

---

### ¿Quieres saber más?

Una actriz mexicana, Karla Souza, cuenta cómo usó la adversidad para alcanzar su meta a largo plazo y, poco a poco, con metas a corto plazo, fue logrando su gran objetivo: ser una actriz exitosa. Si quieres saber su historia, busca en YouTube el video titulado “*Dulces son los frutos de la adversidad*”, o bien, [haz clic aquí](#).