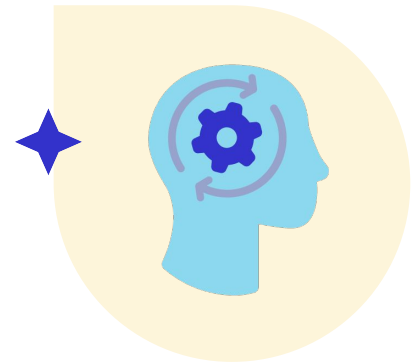


Establezca y Alcance Metas con el Ciclo de Aprendizaje Autodirigido

Utilice esta actividad para registrar y pensar en un objetivo, ya sea grande y ambicioso o pequeño y simple. Planifique utilizando los pasos 1 y 2, trabaje hacia su objetivo en el paso 3 y vuelva más tarde para completar los pasos 4 y 5.



Esta no es una hoja de trabajo que debes usar una vez y luego ignorar. **El proceso es lo importante.** Sigue estos pasos con notas adhesivas, una pizarra, su diario, cuaderno, agenda, o una hoja de papel. Y cuando hayas terminado, recuerda los pasos y hazlo una y otra vez.

Actividad de Ciclo de Aprendizaje Autodirigido

1 Pon una meta. Escríbelo.

Establecer metas para ti mismo te ayuda a responsabilizarte de lo que deseas lograr. Si es un objetivo a corto plazo, vea si puedes conectarlo con otros resultados a más largo plazo, como el sentirte orgulloso de ti mismo al final de la semana, sentirte listo para el siguiente nivel de grado o el ser capaz de pasar más tiempo participando en una actividad divertida.

2 Haz un plan. Escríbelo.

Enumere, en orden, los pasos para alcanzar tu objetivo. Si se trata de una tarea importante, divídala en partes más pequeñas para tener un plan específico. Para cada paso, identifique:

- ¿Que vas a hacer?
- ¿Cuánto tiempo tardará?
- ¿Qué recursos o estrategias necesitarás para tener éxito?



TIPS

Consejo: Puede describir recursos como un libro, dispositivo o sitio web específico; ayuda de una persona específica; u otros materiales o suministros. Las estrategias pueden incluir cosas como limitar las distracciones o trabajar en pequeños bloques de tiempo.

Tú estableces metas todos los días, en grandes y pequeñas maneras. Pero, ¿sabía que algunas metas tienen más probabilidades de tener éxito que otras? Las metas que son detalladas, alcanzables y urgentes tienen más probabilidades de tener éxito. Por ejemplo, una gran meta podría ser: Practicaré la habilidad del autocontrol para mejorar mi concentración tratando de trabajar durante 15 minutos seguidos sin distracciones. Cumpliré este objetivo dentro de tres días.

Puedes aprender más sobre cómo establecer gran metas aquí [great goals here](#).

Actividad de Ciclo de Aprendizaje Autodirigido

3 ¡Ve a aprender!

¡Ahora, manos a la obra! ¡Comenzando con el primer paso en tu lista, comience el trabajo hacia tu meta! ¡Y no olvides **celebrar** cuando taches cada paso de tu lista!

4 Mostrar evidencia de lo que has aprendido.

¿Qué evidencia tienes de tu aprendizaje? ¿Hay algo que pueda realizar, mostrar, presentar o señalar que muestre el producto de todo su arduo trabajo?



¿Por qué necesitas mostrar tu aprendizaje? Bueno, ¡al demostrar que sabes algo, puedes estar seguro de que realmente lo sabes! Por ejemplo, puedes pensar que sabes cómo conducir un automóvil, pero solo cuando lo hagas te darás cuenta de lo que no sabes, así como ajustar los espejos o sacar el automóvil del estacionamiento. Mostrar es parte del conocimiento.

5 Reflexión. ¿Cuáles son tus conclusiones?

¿Qué has aprendido sobre ti mismo, tus metas o tu crecimiento al seguir estos pasos? ¿Cuál de tus metas cumpliste? ¿Qué puedes hacer la próxima vez para mejorar?

Actividad de Ciclo de Aprendizaje Autodirigido

1 Pon una meta. Escríbelo.

2 Haz un plan. Escríbelo.

3 ¡Aprendizaje!



4 Mostrar evidencia de lo que has aprendido.

5 Reflexionar. ¿Cuáles son tus conclusiones?
