

Lección 5 ¿Cómo trabajo con mis obstáculos?



El reto es que identifiquen obstáculos internos y externos para lograr sus metas.

¿Te ha pasado que tienes toda la voluntad de entregar un trabajo importante a tiempo y de pronto te das cuenta de que el plazo vence al otro día y no has hecho nada? Puede pasarte también en otros aspectos de tu vida: aunque tienes metas claras, parece que algo te impide avanzar. ¿Qué será?

En esta lección reflexionarás sobre lo anterior, pero además conocerás una estrategia para lograr alcanzar tus metas a pesar de los **obstáculos**. Se llama MEROP. ¡Vamos a trabajar con ella! Seguro te será de mucha utilidad.

Actividad 1

a. Piensa en una situación en la que te hayas propuesto alcanzar una meta, ya sea a corto, mediano o largo plazo, pero cuando te diste cuenta, el plazo se había vencido y no lo lograste.

- Escribe aquí o en tu cuaderno cuál era tu meta.

b. Escribe aquí o en tu cuaderno un obstáculo interno y uno externo que te impidieron alcanzar tu meta.

Actividad 2

a. Observa y revisa con atención el ejemplo de la tarjeta MEROP, una estrategia diseñada para ayudarte a incrementar tu motivación y transformar tus hábitos para alcanzar tus metas.

ME Mi meta es: Aprobar el examen.

R Mi mejor resultado: Sentirme contento y aliviado.

O Obstáculos: Quedarme con dudas.

P Plan: voy a levantar la mano y preguntar hasta que me quede claro.

S Si tengo dudas en la clase de matemáticas, **entonces voy a** que me quede claro.

Obstáculo (cuándo y dónde)

Acción (para vencer el obstáculo)

Para tu vida diaria

Escribe una nueva tarjeta MEROP pensando en una meta que quieres alcanzar en otra materia o en tu vida personal.

¿Quieres saber más?

¿Sabías que la estrategia de MEROP (WOOP por sus siglas en inglés) permitió potenciar un sesenta por ciento el esfuerzo de los estudiantes de una escuela a la hora de presentar sus exámenes? Para conocer más, revisa el siguiente enlace <https://bit.ly/2Kc7vQM>

Concepto clave

Obstáculos internos.

Son factores y/o situaciones que dificultan alcanzar una meta, como pueden ser los hábitos, características personales, pensamientos, estados mentales y/o emocionales que las personas pueden cambiar.

Obstáculos externos.

Son factores y/o situaciones que dificultan alcanzar una meta y sobre los cuales las personas no tienen el control, por ejemplo, los acontecimientos inesperados.

b. Elabora en tu cuaderno tu tarjeta MEROP. Utiliza como ejemplo la tarjeta de la página anterior y sigue las indicaciones:

- En *Mi meta* escribe una meta concreta, un reto que puedas lograr en un tiempo máximo de una semana.
- En *Mi mejor resultado* reflexiona: ¿cuál sería el mejor resultado?, ¿qué es lo mejor que podría pasarte si cumplieras tu meta?, ¿cómo crees que te sentirías al cumplirla?
- En *Obstáculo* piensa: ¿cuál es el principal obstáculo que encontrarás para lograr tu meta? Asegúrate de que sea un obstáculo sobre el que tengas control y visualízalo con claridad.
- En *Plan* reflexiona: ¿qué puedes hacer para superar tu obstáculo? Detecta algo que puedas hacer para superarlo. No debe ser una decisión interna, sino una acción observable. Escribe tu acción siguiendo el siguiente esquema: «Si... (obstáculo, cuándo y dónde), entonces voy a... (acción)».



Reafirmo y ordeno

MEROP es una estrategia diseñada por el profesor de psicología Gabriele Oettingen para ayudarte a incrementar la motivación y transformar tus hábitos, para alcanzar tus metas. MEROP ayuda a que imagines tus metas e identifiques qué obstáculos, internos o externos, te impiden alcanzarlas y formules un plan de acción. De esta manera, aquello que piensas que te impiden cumplir tus deseos, en realidad puede ayudarte a realizarlos. ¿Cómo? Identificándolo y previendo.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección
