



CÓMO GESTIONAR MI TIEMPO

**PLANTEAMIENTO DE METAS : IDENTIFICAR PROPÓSITOS PERSONALES
Y ACADÉMICOS PARA GUIAR TU TRABAJO**

*“Al ponerle fecha a un sueño, se convierte en una meta.
Una meta dividida en pasos se convierte en un plan.
Y un plan apoyado en acciones se vuelve realidad.”*

Greg S. Reid

El trabajo con la siguiente guía te orientará a construir una estructura de trabajo que atienda tus quehaceres y, a su vez, te permita participar activa y autorreguladamente en tu proceso de estudio.

¡Construye tu plan!

2

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

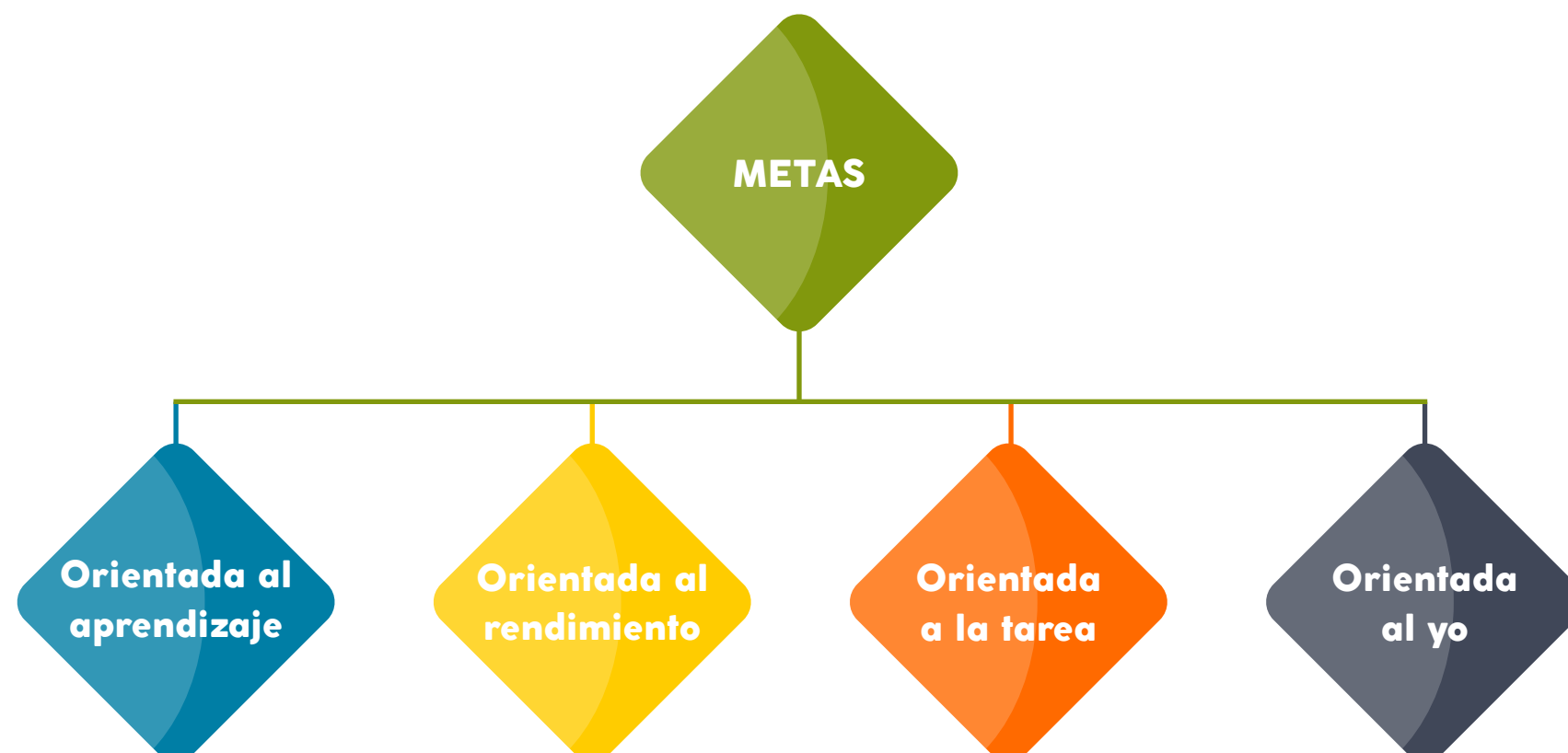
CEACS



Las metas son acciones cuantificables y medibles. Estas, pueden ser de dos tipos:



Las metas personales y académicas te permiten avanzar de manera constante. Se organizan de la siguiente manera:





¿CÓMO COMENZAR A PLANTEAR MIS METAS?

1

Distingue entre tus metas aquellas que serán personales o académicas

2

Identifica qué quieres hacer y cuánto tiempo dispones para ello

3

Piensa en cómo quieres lograr aquello que te propones



1 ¿METAS PERSONALES O ACADÉMICAS?

En primer lugar, tendrás que distinguir entre aquello que deseas alcanzar. Identificar si esto corresponde a una meta académica o a una meta personal te permitirá determinar la manera en la que afrontarás tus tareas diarias y, además, te ayudará a organizar y planificar de manera orientada tus esfuerzos, pues hay un lugar al cual deseas llegar y, por tanto, tus acciones deben ser consecuentes a ello.

Meta

¿Qué?

☐ Académica ☐ Personal

¡RECUERDA!

Darte un tiempo para pensar tus metas personales y/o académicas te permite encuadrar tus esfuerzos hacia un punto en particular, ordena tus acciones. No necesitas poner unas por sobre otras, todas pueden tener la misma importancia, lo esencial en el proceso es ir paso a paso para dar consecución a ellas.



2 ¿DE CUÁNTO TIEMPO DISPONES PARA ALCANZARLO?

Una vez estipulados tus propósitos y metas, es preciso indagar en la cantidad de tiempo que tienes para alcanzarlas, entendiendo que algunas de ellas pueden ser completadas más prontamente que otras. Lo anterior, te ayudará a segmentar de la mejor manera tu tiempo.

Meta

¿Qué?

☐ Académica ☐ Personal

¿Cuánto?

Para profundizar este tema, escanea el siguiente código QR y podrás conocer más acerca de los diferentes tipos de metas.





3 ¿CÓMO LOGRARÁS AQUELLO QUE TE PROPONES?

Realizados los pasos 1 y 2, es momento de comenzar a destinar los recursos y esfuerzos necesarios para dar consecuencia a cada propósito o meta, pues, probablemente, estos sean distintos entre sí y necesiten de elementos, acciones, materiales o recursos distintos para poder trabajar en ello.

¿Cómo?	<hr/> <hr/> <hr/>
¿Para qué?	<hr/> <hr/> <hr/>
¿Cuándo?	<hr/> <hr/> <hr/>

Te invitamos a escanear el siguiente código o ingresar al link dejado en la descripción para acceder a esta y otras plantillas que podrán ayudarte a plantear tus metas.





BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 51(2), 43-60. Obtenido desde <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

Marchena, E., Hervías, F., Galo, C. y Rapp, C. (2008). Organiza tu tiempo de forma eficaz. Cádiz: Vicerrectorado de Alumnos de la Universidad de Cádiz.

Mengual, A., Juárez, D., Sempere, F. y Rodríguez, A. (2012). La gestión del tiempo como habilidad directiva, Revista de Investigación Ciencias, 1(7), 01-25. Obtenido desde <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documento/ARTREV/4817920>

Matos, L., y Lens, W. (2006). La Teoría de Orientación a la Meta, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Lima. Revista PERSONA, (9), 11-30. Obtenido desde <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147112814001>

Pérez, F., y García, R. (S.F). Gestión del Tiempo para Estudiantes. España: Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Obtenido desde <http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>

Kohler, J., y Reyes, M. (2010). Teoría de orientación a la meta: hallazgos y aplicaciones en la educación y la educación física. Revista Cultura, vol. 24, 01-23. Obtenido desde http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_24_1_teor%C3%ADa-de-orientacion-a-la-meta-hallazgos-y-aplicaciones-en-la-educacion-y-la-educacion-fisica.pdf



CEACS

**CENTRO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE
CAMPUS SUR**

Si tienes alguna duda, comunícate con nosotros.
¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE!

Av. Sta. Rosa 11315, La Pintana, Región Metropolitana
+562 29780317



centroaprendizajecs@u.uchile.cl



@CentroAprendizajeCS



@ceacsuchile

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS