



Construyendo mi propósito:

LA MEJOR VERSIÓN DE MÍ



Para ello, a continuación te dejamos unos pasos para que aprendas a vivir en sintonía con la persona que deseas ser y poder cumplir con tus metas u objetivos.

1. Identifica qué es lo importante en ti

Por ejemplo: Quiero ser una persona responsable académicamente.



2. ¿Qué acciones concretas te pueden acercar a esto que es importante para ti?

Por ejemplo: Estudiar, estar atento en clases, participar activamente, cumplir con mis trabajos a tiempo, etc.



3. Divide estas acciones en pequeños pasos

Por ejemplo: Si escogiera “estudiar”, preguntarme ¿qué debo hacer para estudiar eficazmente? y definir pasos más pequeños: “definir un horario de estudio”, “un ambiente propicio”, etc.

No olvides: Cada día nosotros somos quienes construimos la versión que queremos ser, y **cada día podemos tratar de ser la mejor versión de nosotros mismo.**



4. Da un paso a la vez

Las acciones pequeñas las transcribimos en forma de metas específicas, adaptativas, significativas y enmarcadas en el tiempo.

Por ejemplo: «Todos los miércoles a las 4:00 p. m., por una hora, voy a repasar mis apuntes del curso “X”», etc.

