

6.6

MEROP para alcanzar mis metas

“Nadie tiene éxito sin esfuerzo. Aquellos que tienen éxito se lo deben a la perseverancia”.

Ramana Maharshi.

MEROP es una herramienta que te ayuda a prever situaciones que pueden obstaculizar tus planes y buscar estrategias para alcanzar tus metas, lo que permite tener la suficiente flexibilidad para modificar tu **curso de acción** en caso de ser necesario. Por esta razón, es de gran ayuda para desarrollar la perseverancia y evitar la frustración.

El reto es emplear estrategias de planeación que te permitan orientar tus esfuerzos para el logro de tus metas a largo plazo, considerando las de mediano y corto plazo.

Actividad 1.

a. En parejas, lean con atención el siguiente caso:

Emma es una estudiante que siempre ha llevado buenas notas, realiza sus tareas y proyectos en tiempo y es muy entusiasta. Continuamente trata de ayudar a todos, y en su salón, cuando le solicitan ayuda, la brinda con muchas ganas, además de ser muy querida en su comunidad. Sin embargo, se dio cuenta que le cuesta mucho trabajo hablar en público; se pone nerviosa, se traba, su rostro se enrojece y olvida lo que tiene que decir. Esta condición es algo que descubrió al exponer en clase frente a todo el salón, hace algunos años. Emma ha decidido participar en un concurso de oratoria de su escuela como una meta para superar su pena al hablar en público.

b. Completen los elementos faltantes en la tarjeta MEROP con base en la lectura de la historia anterior, para ayudar a Emma a alcanzar su meta:

Tarjeta MEROP	
ME	Meta: _____
R	Mejor resultado: _____
O	Obstáculo: _____
P	Plan:
Si	_____ entonces voy a _____
	Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)
Si	_____ entonces voy a _____
	Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

c. Compartan con el grupo la información y respuestas que escribieron en su tarjeta MEROP.

Actividad 2.

a. Responde las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es la asignatura en la que tendrías como meta mejorar tu rendimiento y/o calificación:

