

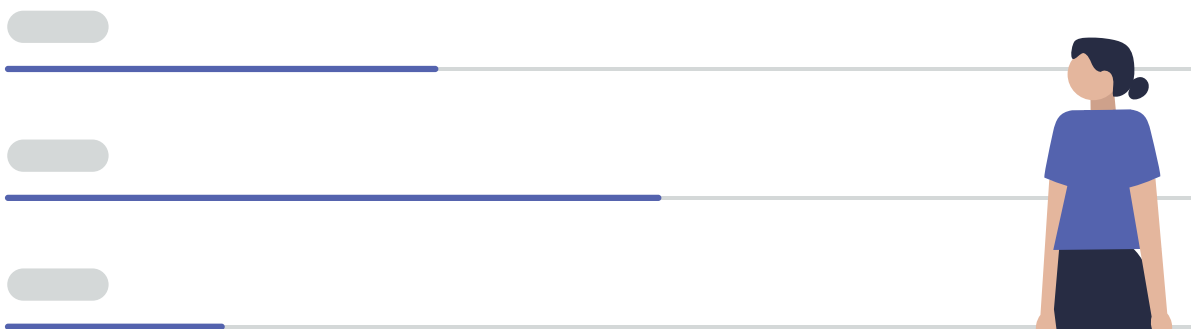


# ¡PLANIFÍCATE! IDENTIFICA OBJETIVOS Y METAS

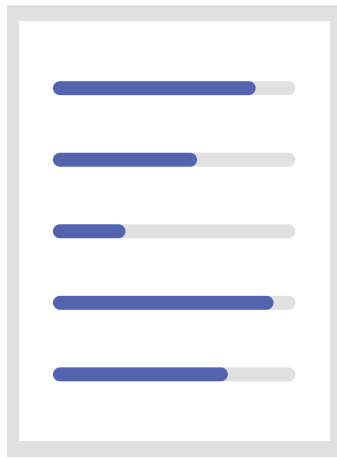
## Psicoeducativo

# ¡Planifícate! Identifica objetivos y metas

El establecer **objetivos y metas en la universidad** puede ser de gran ayuda para poder **guiar tu desempeño académico** durante el transcurso de tu carrera. Al aplicar esta técnica, encontramos como principal beneficio la **contribución al éxito académico y personal**. Adicionalmente, la realización de esta técnica podrá ayudarte a:



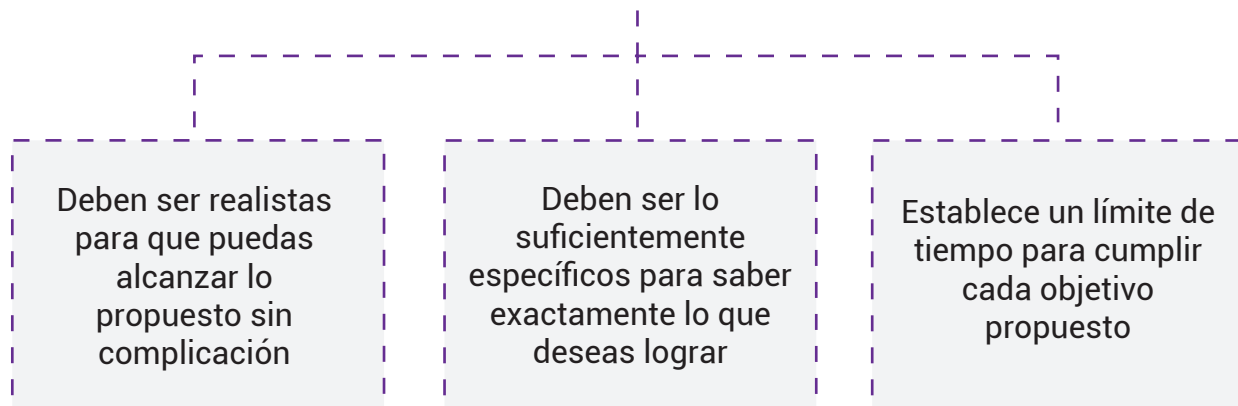
- 1 CLARIFICAR TUS METAS** ▶ Te ayudará a tener una dirección clara y un propósito en tus estudios.
- 2 CUIDAR LA MOTIVACIÓN** ▶ Pensar en acciones concretas mantendrá tu compromiso y esfuerzo.
- 3 MEDICIÓN DEL PROGRESO** ▶ Evalúa el avance y has los ajustes necesarios para cumplir tus objetivos.
- 4 ENFOQUE Y ORGANIZACIÓN** ▶ Prioriza tus actividades y organiza tu tiempo de manera efectiva.



Para fijar objetivos debes considerar los siguientes puntos:



## OBJETIVOS (Corto, mediano o largo plazo)



- 1**  
Prioriza los objetivos más relevantes
- 2**  
Revisa tus objetivos y realiza los ajustes necesarios
- 3**  
Mantén la motivación
- 4**  
Reconoce el progreso y el esfuerzo realizado

Una técnica que puede ayudarte en la **planificación** para cumplir los objetivos propuestos es el **desarrollo de un plan de acción**. Esto puede incluir la identificación de recursos necesarios, la asignación de tiempo y la planificación de las tareas. Desde CIMA te proponemos el siguiente esquema para focalizar tu trabajo:

<b>OBJETIVOS O METAS</b> ¿Qué quieres lograr?	<b>TAREAS O ACTIVIDADES</b> <b>A REALIZAR</b>
<b>I. Aprobar los módulos de primer año.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asistir y participar de todas las clases.</li><li>2. Resolver dudas con los docentes o ayudantes.</li><li>3. Planificar horarios de estudio semanal.</li><li>4. Participar de los acompañamientos de CIMA.</li></ol>
<b>II. Incluir actividades de autocuidado semanal.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fijar bloques para realizar actividades de autocuidado.</li><li>2. Definir actividades a realizar.</li></ol>

Siguiendo este ejemplo te será un poco más fácil pensar en acciones que te permitan el **cumplimiento de los objetivos** que te propongas. Recuerda que es importante una vez definidas las tareas o actividades a realizar y luego de ponerlas en práctica que vayas fijando fechas para **evaluar tu avance**.

# ¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

[SOLICITA NUESTRO APOYO](#)



[Sitio Web de CIMA](#)



[Ver más fichas](#)



[Solicita más información](#)