Plantilla para la definición de hábitos y objetivos de aprendizaje

Encuentra tu objetivo potencial

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **META:** No cuantificable, indefinida, general.*“Quiero aprender…”* | **SUBMETAS GENERALES:** ¿Qué implica para mí ser o alcanzar esa meta? *Agrupa submetas y señala la más relevante.* | **SUBMETAS PARTICULARES:**¿Que actividades tengo que realizar para conseguir o alcanzar alcanzar este propósito? *Agrupa actividades y marca la acción más relevante.**¿Es cuantificable? ¿Podría medirla?* | **OBJETIVO POTENCIAL:**¿Has llegado a algo cuantificable? ¿En qué unidad lo medirías?*Apunta la actividad y pasa a la siguiente fase.* |
|  |  |  |  |
|
|
|
|
|
|
|
|

Especifica

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Qué? |  |
| ¿Dónde? |  |
| ¿Quién? |  |
| ¿Cuándo? |  |
| ¿Por qué? *(Motivos pasados)* |  |
| ¿Para qué?*(Beneficios futuros)* |  |
| ¿Cómo?*(Tareas a realizar en esa actividad)* |  |

Temporaliza

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Cuál es el tiempo total del que dispongo? |  |
| ¿Cuál será mi fecha límite? *(Recomendable establecer una)* |  |
| ¿Cuál será el orden de ejecución de las actividades hasta alcanzar la fecha límite? |  |
| ¿Cuál es el tiempo aproximado que emplearé en cada una de las tareas?  |  |
| ¿Es posible comprimir las actividades para obtener resultados más rápidamente? |  |
| ¿Con qué frecuencia practicaré?¿Qué horario tendré? |  |
| ¿Cuánto durará cada sesión de práctica?¿Y de descanso? |  |
| ¿Qué tiempo asignaré para la resolución de dudas y evaluación de la ejecución? |  |
| ¿Puedo delegar tareas innecesarias? |  |
| ¿Es probable que procrastine alguna tarea?¿Por qué razones podría suceder?¿Qué haré en el caso de que ocurra este fenómeno?¿Puedo definirla más aún?  |  |

Cuantifica

|  |  |
| --- | --- |
| ¿En qué unidades mediré mus resultados? |  |
| ¿Qué cantidades se ajustarían a mi objetivo y capacidades teniendo en cuenta el tiempo límite? |  |
| ¿En que intervalo numérico podría considerar la ejecución como correcta? |  |
| ¿Qué puedo hacer para mejorar mis resultados? |  |
| ¿Qué factores cualitativos debería observar para complementar a los indicadores cuantitativos? |  |

Se realista

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Qué conocimientos y capacidades tengo actualmente para alcanzar mi objetivo? |  |
| ¿De qué medios dispongo? |  |
| ¿Qué carencias tengo?¿Cómo puedo solventarlas? |  |
| ¿Cuáles son mis propósitos reales teniendo en cuenta el tiempo límite? |  |
| ¿Qué supondría un mayor reto para mí en este tiempo? |  |
| ¿Qué habilidades debo aprender primero para conseguir alcanzar este objetivo en el tiempo establecido sin problemas? |  |
| ¿Qué obstáculos o barreras pueden surgir?¿Cómo superaré cada uno de ellos? |  |

¿Es relevante para ti?

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Es importante este objetivo en mi vida? |  |
| ¿Es un objetivo externamente impuesto? |  |
| ¿Cómo puedo hacerlo mío? |  |
| ¿A qué proyecto personal puedo aplicar esta actividad? |  |
| ¿Qué intereses podría combinar en el aprendizaje? |  |
| ¿Qué actividades me permiten obtener el 80% de los resultados con el 20% del esfuerzo? |  |
| ¿En qué medida estoy dispuesto a dar de mí para llevar a cabo este proyecto? |  |

|  |
| --- |
| RECOMPENSAS: |
|  |
|  |
| CASTIGOS: |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **REGISTRO DE HÁBITOS:** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | **Gran recompensa 15** |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | **Gran recompensa 30** |

|  |
| --- |
| **REGISTRO DE LIMITANTES** |
| SI… | **PROBLEMA** *(Escribe los posibles obstáculos)* | MI ACCIÓN SERÁ… | **CONDUCTA** *(Escribe tu conducta para superarlo o evitarlo)* |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **SEÑALES O ESTIMULOS:** |
| **DE LUGAR** |  |
| **TIEMPO** |  |
| **ESTADO EMOCIONAL** |  |
| **OTRA GENTE** |  |
| **ACCIÓN INMEDIATA PRECEDENTE** |  |