

Lección 36

Tema: Propósitos para 2025

Ejercicios

Video

Fuente: ILERNA, youtube



Ejercicio 1. Ve el vídeo y escribe ¿qué propósitos para 2025 tienen las personas del video?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Ejercicio 2. Contesta a las preguntas

¿Qué propósitos tienes para 2025?

¿Pones los propósitos cada año?

¿Siempre cumples los propósitos?

¿Hay algún propósito que te pones cada año pero al final no lo cumples?

¿Por qué piensas que la gente no cumple sus propósitos?

¿Cuáles son los propósitos más populares?

¿Por qué la gente pone los propósitos en enero?



Ejercicio 3. Lee el texto y responde a las preguntas



¿Por qué solo 8 % de las personas cumplen sus propósitos?

Cumplir tus propósitos no debería ser difícil; si te los **planteaste**, significa que son cambios que necesitas en tu vida, que sabes por qué y cómo mejorar para **alcanzar tus metas**. Entonces, ¿por qué es tan normal que termines el año **sintiendo que no lograste** lo que hace 365 días **deseabas** tanto? El deseo de mejorarse es **un factor común** de la gente, pero según un estudio de la Universidad de Scranton, en Pennsylvania y el instituto de investigaciones Statistic Brain, solamente 8% de las personas que se plantean propósitos, **logra cumplirlos**. Esto quiere decir que tres de cuatro personas terminan el año **igual que** lo empezaron. El estudio **plantea otros datos** interesantes: 25% de la **muestra** de personas **involucradas** en la investigación no los cumplieron **ni siquiera** la primera semana de enero; 55% los **abandonó** antes de terminar el primer mes del año y 20% después de seis meses. ¿A qué porcentaje **perteneces** tú? **Me basaré en cinco herramientas** para ayudarte a crear un plan de acción que **te coloque en** ese 8% de personas que logran cumplir sus propósitos.

1. Estrategias de autocontrol

Por ejemplo, si planeas pasar menos tiempo en tu **celular**, **anticípate** usando aplicaciones de control de tiempo en **pantalla**, eliminando las **notificaciones** que no son para nada **urgentes** o, si ya tienes algo de autocontrol practicado, eliminando aquellas apps que **te quitan tiempo**.

2. Empieza con solo UN propósito.

En lugar de elegir 12 propósitos y **fracasar** 12 veces, elige un solo propósito; esto no quiere decir que no puedas lograr más propósitos, aquí la idea es **priorizar y ser más asertiva**.

3. Crea un plan fácil de lograr

Para **convertir** tu propósito en una acción simple, solo pregúntate: ¿Qué acción fácil podría hacer **ahora mismo** para empezar con mi propósito? Escribir **detalladamente** todos **los pasos** que tienes que seguir para **ejecutar** cada pequeña acción inmediata **es la clave para ser constante**. Esto es crearle a tu **cerebro** secuencias fáciles de seguir, recordar y repetir.

4. Ten claro tu “para qué”

El autor y conferencista Simon Sinek tiene una **plática TED** fabulosa **centrada** en la pregunta “¿Para qué?” en la que explica por qué empezar cualquier acción desde el “para qué o por qué” y no en el “cómo” tiene **cambios estructurales** en nuestras acciones.

Piensa en tu lista de propósito y **reflexiona**: ¿por qué quiero cambiar? ¿Lo estoy haciendo por mí, o por alguien más? ¿Para qué puede servirme este cambio?

5. Repite, repite, repite

Un estudio realizado por Jane Wardle, profesora del University College, de Londres **afirma que** necesitas 66 días para **crear un hábito**. Es decir, nos toma ese plazo convertir una actividad en una acción automática, que no necesite autocontrol o **sacrificio**.

Las preguntas

1. ¿Cuántas personas logran cumplir sus propósitos?
2. ¿Por qué es importantes crear un plan?
3. ¿Por qué es mejor plantear solo un propósito?
4. ¿Cuántos días necesitas para crear un hábito?

Artículo: <https://forbes.com.mx/red-forbes-por-que-solo-8-de-las-personas-cumplen-sus-propositos/>

Fuente: Forbes México

Diccionario

- comprar la entrada de piso –
- ser constante –
- colocarse en –
- el celular –
- ahorrar dinero –
- graduarse –
- ser mejor –
- dar ejemplo a alguien –
- quedar con alguien –
- sacar el carné –
- dejar apartado –
- a distancia –
- matricularse –
- cumplir los propósitos –
- plantearse –
- alcanzar las metas –
- sintiendo que –
- lograr –
- desear –
- el factor común –
- lograr cumplir –
- igual que –
- plantear datos –
- muestra –
- involucrado de –
- ni siquiera –
- abandonar –
- pertenecer –
- basarse en –
- la herramienta –
- anticiparse –
- la pantalla –
- las notificaciones –
- urgente –
- quitarse tiempo –
- en lugar de –
- fracasar –
- priorizar –
- ser más asertivo –
- convertir –
- ahora mismo –
- detalladamente –
- los pasos –
- ejecutar –
- ser clave para –
- ser constante –
- el cerebro –
- centrado en –
- los cambios –
- reflexionar –
- un estudio realizado por –
- afirmar que –
- crear un hábito –
- el sacrificio –

Los deberes. Escribe 12 frases usando el vocabulario nuevo.

Apuntes