

12.6

¿Cómo me fue con la tarjeta MEROP?

“El éxito es la capacidad de ir de un fracaso a otro sin perder entusiasmo”.
Winston Churchill

Estudio, aplico, hago un balance, analizo, vuelvo a aplicar, me equivoco y mejoro, escucho, aplico otra técnica, me sale bien y sigo avanzado. Me enojo y siento que no puedo, reflexiono y sigo adelante, comparto, surgen nuevas ideas, me da pereza, la reconozco, me entusiasmo, sigo adelante, doy un consejo, me gusta estar bien, y estudio y ayudo y sigo mejorando... Así es como uno se entrena en las habilidades socioemocionales.

En esta lección vamos a reflexionar sobre la tarjeta MEROP y cómo podríamos aplicarlas a situaciones conflictivas en la escuela.

1. En equipos de tres o cuatro personas inventen una situación conflictiva en la clase de matemáticas (o en la escuela) de un personaje ficticio a quien llamaremos Katy. Esta situación podría resolverse usando la tarjeta MEROP.

a) Describan brevemente la situación:

b) Escriban tres breves consejos que le darían a Katy para llenar su tarjeta MEROP:

I.

II.

III.

Completen la tarjeta para Katy:

ME  Meta: _____

R  Mejor Resultado: _____

O  Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

2. En plenaria con todo el curso, comenten:

I. Lo que respondieron en la pregunta anterior.

II. Alguna situación particular en las que le fue de utilidad el uso de la tarjeta MEROP.

Resumen:

Recuerda que todo lo estudiado en este curso está dirigido a que puedas aumentar tu bienestar y lograr tus metas. Para que tenga el efecto deseado necesitas reflexionar sobre lo estudiado y aplicarlo a situaciones concretas de tu vida cotidiana. Hacer tus tarjetas MEROP te permite explorar y concretar tus metas, analizar los posibles obstáculos y generar planes donde puedes aplicar todo lo que has aprendido en este curso. Recuerda que es importante revisar si lograste tus metas, si surgieron nuevos obstáculos y si fueron eficaces tus planes. Cada vez que logres una meta, siéntete satisfecho por haber dado un paso en la dirección de tus sueños. Si no lo lograste, no te preocupes, aprovecha la ocasión para aprender y haz un nuevo plan para lograr lo que anhelas.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Reflexiona y anota: ¿qué es lo que más te gustó de este curso?

¿Qué mejorarías de él?

GLOSARIO

Satisfacción.

Sentimiento de regocijo, complacencia o gozo que “se produce al cumplirse las expectativas de una persona, por ejemplo, el éxito como fruto de un trabajo bien hecho”.¹

¿Quieres saber más?

¿Sabías que aplicar las herramientas que aprendiste a lo largo del curso se parece mucho al proceso creativo de los escultores? Hay que remover el material sobrante para sacar la obra de arte que hay dentro. Cuando tengas dificultades para continuar practicando las estrategias que vimos en el curso, recuerda que poco a poco y con perseverancia podrás mejorar tu manera de lidiar con los obstáculos que quizá no te dejen avanzar, paso a paso te acercas a tu meta y tendrás en la palma de tu mano la clave del bienestar. Para ver las posibilidades que hay dentro de una barra de jabón, puedes buscar en tu navegador “*El jabón, un video para reflexionar*”, o [haz clic aquí](#).

1. R. Bisquerra (2016), *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*, Valencia, PalauGea Comunicación S.L., p. 129.