

1.3

Mis logros en la vida

Introducción

Como maestros, muchas veces tenemos la oportunidad de ver las cualidades y las fortalezas presentes en los jóvenes. En esta lección tus estudiantes tendrán la oportunidad de reconocer fortalezas que les han ayudado a lograr algo importante para ellos. Esta reflexión les permite generar un sentido de confianza en sí mismos que los motiva a esforzarse para alcanzar otras metas y a enfrentar los retos. Recuerda que sin importar lo grandes o pequeñas que sean: todas las metas son valiosas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante sea capaz de reconocer logros que han obtenido a lo largo de su vida y fortalezas que le han ayudado a alcanzarlos.

¿Por qué es importante?

Porque le permite al estudiante fortalecer y motivarlo a alcanzar metas.

Conceptos clave

Logro, confianza en sí mismo.

*“Donde hay un sueño,
hay un camino”.*
Proverbio africano

¿Qué cualidades o fortalezas te han ayudado a conseguir tus metas? Todos hemos tenido logros en nuestra vida, grandes o pequeños, pero logros al fin. El hecho de que ahora puedas asistir a clase y puedas leer este texto es un gran logro. Seguramente tus logros son el resultado de haber usado tus propias cualidades y fortalezas. Reconocerlas te dará la confianza de que puedes emplearlas para alcanzar nuevas metas y afrontar retos. En esta lección trabajaremos para que identifiques algunos de tus logros, las fuerzas y cualidades que te han permitido alcanzarlos.

1. Recuerda una experiencia que te haya dejado una sensación de alegría por haber logrado algo importante para ti; algo que puedas ejemplificar con frases como: “¡sí se puede!”, “¡bien hecho!” o “¡lo logré!”. Recuerda: ¿qué fue lo que lograste?, ¿dónde estabas?, ¿cómo te sentías?, ¿te sentías seguro y orgulloso de ti mismo?
2. Cuando Alexis recordó la vez que ganó el primer campeonato de su vida, se dio cuenta de cuatro fortalezas que tiene y que fueron muy importantes para lograrlo.



Ciencias Sociales. Mis logros en la vida | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Presentación

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras, o leerla junto con los estudiantes.

4 min.

Actividad 1:

Pide a tus estudiantes que recuerden una experiencia en la que hayan logrado algo importante para ellos.

- Recuerda a tus estudiantes que no se trata de algo extraordinario. Puede ser el resultado de algo que significó un gran esfuerzo para ellos y que recuerdan con mucha alegría o satisfacción.
- Comenta que el hecho de estar en este grado escolar ya es un logro para muchos de ellos. Llegar hasta este momento de sus vidas implica que han

superado muchos retos, y de eso se pueden sentir orgullosos.

- Puedes compartir con ellos algún logro personal reciente o uno que recuerdes haber alcanzado cuando eras adolescente. Esto los ayudará a recordar sus propios logros.

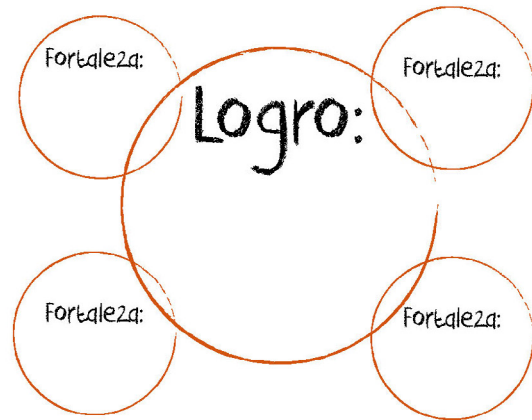
4 min.

Actividad 2:

Solicita que completen el diagrama: escriban en el centro el logro que recordaron y alrededor las fortalezas que les ayudaron a conseguirlo.

- Ayúdalos a identificar qué fortalezas tuvieron que estar presentes para lograr lo que hicieron. Para ello puedes preguntarles qué hicieron para conseguirlo. También puedes darles ejemplos de fortalezas que no están en la lección como la capacidad de adaptarse, de tolerar la frustración, alguna habilidad que hayan desarrollado, su memoria, su facilidad para dibujar, etc.

Piensa qué fortalezas te ayudaron a conseguir el logro que recordaste en el ejercicio anterior y escríbelas en el siguiente diagrama. Si sientes que te cuesta trabajo identificar estas fortalezas, no te preocupes, tómate un momento para reflexionar al respecto y aquí te damos algunos ejemplos para que te inspires. Fortalezas: el buen humor, la motivación, la paciencia, el compromiso, el trabajo en equipo, la perseverancia, el optimismo, la creatividad, la amabilidad, el deseo de aprender, la disciplina, la honestidad.



3. En parejas, lean las siguientes preguntas y platicuen sobre la que les interese más.

- I. ¿Cómo te sientes al recordar tus logros?
- II. ¿Cómo te sientes al pensar en tus fortalezas?
- III. ¿Te costó trabajo encontrar tus fortalezas?

4. Piensa en alguna meta que quieras alcanzar y completa:

Para lograr esta meta _____ "meta" puedo usar estas fortalezas _____ "fortalezas"

4 min.

Actividad 3:

Pide a tus estudiantes que en parejas elijan una de las tres preguntas que se sugieren en la actividad y comenten entre ellos al respecto.

- Recordar los logros y fortalezas usualmente propicia que los estudiantes se sientan orgullosos de sí mismos y capaces de lograr metas futuras. Observa el efecto que estas emociones generan en ellos, en sus interacciones y en el clima del aula.

- A veces puede ser difícil identificar fortalezas. Esto es normal y por ello es importante hacer un esfuerzo consciente y de manera voluntaria reflexionar sobre ellas.
- La intención de hacer varias preguntas es que los estudiantes compartan solo aquello con lo que se sienten cómodos y que no se sientan expuestos.
- Comenta en voz alta la importancia de reflexionar sobre las emociones positivas que genera el pensar en los logros alcanzados y cómo en ocasiones también es difícil reconocer nuestras fortalezas.

Resumen

Para alcanzar una meta es muy importante confiar en que somos capaces de lograrla. Si no confiamos en nosotros mismos es fácil que nos dejemos vencer por los contratiempos, que no invirtamos el esfuerzo que se requiere para lograr esa tarea o que ni siquiera lo intentemos. Recordar nuestros logros e identificar las fortalezas que nos llevaron a conseguirlos, nos ayuda a generar confianza en nosotros mismos.

A veces cuesta trabajo pensar en nuestras cualidades, éxitos y fortalezas. El cerebro está programado para ver con mayor facilidad las situaciones negativas y por eso, muchas veces nos fijamos más en nuestras limitaciones que en nuestras cualidades. Esta manera en la que funciona el cerebro puede ser una explicación de por qué en ocasiones vemos más grande una sola de nuestras limitaciones que diez fortalezas.

Ahora que lo sabes, haz un esfuerzo consciente para valorar tus fortalezas, ya que gracias a ellas eres capaz de obtener metas.



Para tu vida diaria

- Cada mañana haz el esfuerzo por recordar una de tus fortalezas.
- Cuando sientas que alguna actividad dentro o fuera de la escuela es muy difícil o que no vas a poder terminarla, recuerda dos de tus fortalezas que te recuerden que sí puedes lograrlo.

¿Quieres saber más?

¿Quieres saber en qué se parecen los retos de la acrobacia a los retos de la vida diaria? Ve el video de Martín Ciapponi, puedes buscar en Youtube el video titulado "Un salto de confianza", o darle [clic aquí](#).

5 min.

Actividad 4:

Pide a tus estudiantes que piensen en una meta e identifiquen qué fortalezas pueden ayudarlos a alcanzarla.

- Esta es la actividad de cierre y busca que los estudiantes identifiquen que ya cuentan con fortalezas que pueden usar para alcanzar sus metas.
- Pensar en una meta a futuro y reflexionar sobre qué fortalezas son útiles para alcanzarla, puede ayudar al estudiante a descubrir nuevas fortalezas.
- Lo que se espera es que al final de esta lección el estudiante pueda reconocer y nombrar al menos 4 fortalezas personales.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Reflexiona acerca de los logros que como profesor has alcanzado a lo largo de tu vida. Reconocer las fortalezas y cualidades presentes en ti te dará más confianza y te brindará herramientas para identificar las fortalezas de los demás. Prestar mayor atención a las fortalezas de los estudiantes, que a sus debilidades puede transformar tu visión acerca de ellos y darte ideas de cómo puedes apoyarlos para que las sigan desarrollando. Reconocer los logros cotidianos de los estudiantes, contribuye a que fortalezcan la confianza en sí mismos, que se sientan mejor en el salón de clases y mejore el ambiente general en el aula.

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerla. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.