

12.1

¿Cambió mi futuro?

Introducción

Esta es la última lección de Autoconocimiento y es importante tomar el tiempo para construir un cierre con tus estudiantes y recapitular sobre lo aprendido. Existen varios beneficios para hacerlo, algunos de estos son:¹

- Proveen un cierre emocional y psicológico al curso.
- Actúan como un momento oportuno para resumir las ideas centrales y repasar el contenido.
- Concluyen la clase en formas que añaden valor a la experiencia completa de todo el semestre y dan un sentido de logro.
- Estimulan el interés en el área temática y posiblemente en los cursos posteriores.
- Incrementan el vínculo entre profesores y estudiantes, reconociendo la importancia de tomar el tiempo para despedirse.

En esta lección reflexionaremos sobre cómo han cambiado sus metas y sus obstáculos a lo largo del curso. Para esto usaremos como referencia las respuestas que tus estudiantes escribieron en la lección 2.1. Si no tienen la lección a la mano, propón que hagan un esfuerzo para recordar las metas que colocaron en su momento. Lo que esperamos es que haya mayor claridad y precisión en ambos puntos como fruto de las reflexiones realizadas en las diferentes lecciones del curso.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes evalúen el logro o cambios de metas establecidas al inicio del semestre y los obstáculos.

¿Por qué es importante?

Porque les permite identificar cómo el autoconocimiento les puede ayudar a afinar sus metas y a lograrlas.

Conceptos clave

Sensación de logro.

Material

Respuestas o notas de la lección 2.1 (opcional)

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Un minuto de atención:

Explícales que realizarán un ejercicio de atención. Lee las instrucciones:

- Siéntate con la espalda recta.
- Respira tres veces profundamente, al exhalar elimina cualquier tensión, preocupación o estrés.
- Nota las sensaciones del respirar en tu abdomen, sin forzar tu respiración, sólo obsérvalas.
- Cada vez que tu mente se distraiga, regresa tu atención a cómo se siente el abdomen al respirar durante dos minutos.

"Poco a poco, día a día, podemos conseguir cualquier meta que nos pongamos a nosotros mismos".
Karen Casey

Soy Laura. Tengo 35 años. Siempre quise ser médica y, finalmente, lo logré. Me costó trabajo aprobar la prepa. Me la pasaba platicando con mis amigas, no entendía a los profesores y empecé a reprobar. Una de mis maestras habló conmigo y me dio algunos ejercicios para conocerme más, para analizar mis metas y trabajar con mis emociones. Me di cuenta de que tenía una oportunidad de oro para estudiar y que con esfuerzo, podía ponerme al corriente y lograr mis objetivos. Tuve que estudiar y trabajar en las vacaciones y dejar de ir a muchas fiestas. Hoy no tengo palabras para agradecer el apoyo y la guía de mi maestra. Creo que cada tanto hay que PARAR, ver cómo vamos y calibrar el rumbo que nos lleva hacia nuestras metas.

En esta lección haremos una pausa para evaluar el logro o cambio de las metas que nos propusimos al inicio del semestre, para ver si siguen siendo las mismas que cuando empezamos y si han cambiado los obstáculos que considerábamos al comienzo.

1. Imagina que es el año 2030 y que tienes que llenar el siguiente formulario para una entrevista de un nuevo trabajo:

2. Revisa tus respuestas de la lección 2.1 o recuerda lo que escribiste en ese entonces en caso de que no la tengas a la mano. Reflexiona sobre las respuestas que escribiste en esa lección y las de ahora.

3. Tus metas a largo plazo ¿son las mismas? Explica tu respuesta.

Nombre: _____
 Fecha de nacimiento: _____
 Edad: _____
 Lugar de nacimiento: _____
 Profesión: _____
 Descripción del trabajo actual: _____
 ¿Es feliz con lo que hace? _____
 ¿Cuál es su principal fortaleza? _____
 Dé un ejemplo de alguna dificultad que debió superar (considere desde la preparatoria hasta hoy) _____
 ¿Qué consejo le daría a un estudiante de preparatoria para lograr su meta? _____



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

1. T.J. Eggleston y G.E. Smith (2002), Formas de partir: finalizando su curso, Observer 15(3), marzo, tr. Alejandro Franco <http://www.ipsicologia.com/tips-docentes/indice-alfabetico/item/86-formas-de-partir-finalizando-su-curso>

2 min.

Lectura de introducción

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.

3 min.

Actividad 1:

Pídeles que respondan de manera individual las preguntas de una hipotética solicitud de trabajo en el futuro.

- La entrevista es una manera en la que los estudiantes pueden explicar sus metas, sus obstáculos y para que imaginen sus emociones en caso de lograrlas.
- Conviene repetir que nadie los va a obligar a hablar si no desean hacerlo. Que sientan toda la confianza de responder con sinceridad.
- Al final puedes comentar algún recuerdo de tu vida, cuáles eran tus metas cuando eras adolescente, alguna situación complicada que tuviste que afrontar y cómo es que el autoconocimiento te ayudó o podría haberte ayudado.

4 min.

Actividad 2:

De manera individual, pide que comparen las respuestas que dieron en la lección 2.1 con las actuales. El objetivo es que puedan comparar sus metas y los obstáculos de unos meses atrás y lo que se proponen ahora.

- Reiteramos: si no la tienen a la mano, pide que recuerden sus metas de esa lección.

II. ¿Cambiaron los obstáculos que consideras debes superar? Compáralos brevemente.

3. Comenten en equipos de tres o cuatro personas si este curso les ayudó a definir sus metas y obstáculos a vencer. Cualquiera que sea la respuesta, argumenten con ejemplos.



Resumen:

Es indispensable, cuando trabajamos con nuestras metas, tomar un tiempo para evaluar cómo vamos, en qué hemos avanzado y qué tenemos que fortalecer. En otras palabras, evaluar si vamos en la dirección correcta y fortalecer nuestra sensación de logro. Este proceso implica también reflexionar sobre los obstáculos que hemos encontrado y que pueden presentarse en el camino. Con esta información podremos corregir el rumbo cuando sea necesario y prepararnos para futuros retos. En este curso aprendiste varias técnicas para identificar tus metas y sortear algunos obstáculos internos, como pueden ser a veces nuestras emociones o una mente distraída. Esperamos que estas herramientas te acompañen y te sean útiles a lo largo de tu vida.

6 min.

Actividad 3:

Pídeles que en equipos de tres o cuatro personas reflexionen y concluyan cómo es que el curso les ayudó a lograr y a refinar sus metas.

- Este ejercicio puede motivar a los estudiantes a dar continuidad a los ejercicios y fortalecer su sensación de logro.

2 min.

Resumen:

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

- Enfatiza que den ejemplos. Es importante que escuchen y manifiesten las diferentes maneras en que el curso les ha ayudado.
- Menciona si has visto algún cambio positivo en tus estudiantes o en la dinámica de la clase como consecuencia del curso.

Para tu vida diaria

Escribe un ejemplo de cómo este curso te ayudó a definir y alcanzar tus metas o a vencer obstáculos:

¿Quieres saber más?

Dentro del mundo de los deportes (y en la vida) es mucho más importante el compromiso a seguir entrenando que el talento, ya que si una persona que tiene talento no entrena será difícil que cumpla sus metas. En cambio, si una persona que no tiene talento entrena, aprende de lo que no le salió y lo hace continuamente, puede alcanzar sus metas y sus sueños. Para ver la historia de un equipo que nadie creía que podía jugar fútbol escribe en tu buscador "Historia de equipo de fútbol equipo Panyee FC Tailandia", o [haz clic aquí](#).

GLOSARIO**Sensación de logro.**

La sensación de logro se experimenta al alcanzar alguna meta. Está íntimamente vinculada con las "emociones de logro" que se contraponen a la sensación de fracaso. En el ámbito académico algunas de estas emociones son "el disfrute del aprendizaje, la esperanza y el orgullo relacionados con el éxito".¹

Es importante pues contribuye al desarrollo de la confianza de un individuo sobre sus habilidades para lograr un propósito específico.

1. R. Pekrun (2014), "Emotions and Learning", en Educational Practices, Series 24, p. 8.



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta lección de cierre también es una buena oportunidad para que recapitules sobre lo que aprendiste en el curso. ¿Pudiste definir tus metas e identificar con más claridad tus obstáculos internos? ¿Te ayudó el curso a mejorar como docente? ¿Pudiste observar con mayor claridad el mundo emocional de tus estudiantes? ¿Alguna de las técnicas aprendidas te fue de beneficio? ¿Hay algún ejemplo? Recuerda que el desarrollo de las habilidades socioemocionales requiere involucrarse de por vida.

Tómate un tiempo para escribir, puede ser una página, de lo que te llevas de este curso.

Para profundizar más en varios de los temas que abordamos en el curso te recomendamos consultar el libro: "D. Goleman y L. Borovsky (2014), *Focus: el motor oculto de la excelencia*, Ediciones B."

1 min.

Escribe en un minuto

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

- Cierra agradeciendo a tus estudiantes por el esfuerzo realizado a lo largo del semestre. Si lo consideras oportuno y te queda tiempo, también puedes darle la palabra a alguien que desee expresar lo que siente. Fin de la lección.

- ¡Muchas gracias a ti por tu esfuerzo y dedicación! Esperamos que este curso también haya sido de utilidad para ti.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes verificaron en qué avanzaron con relación a sus metas y sus obstáculos.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					