

## Introducción

La estrategia de la tarjeta MEROP resulta muy eficiente para incrementar la motivación de tus estudiantes y transformar sus hábitos para alcanzar sus metas, tanto académicas como personales. A lo largo de este curso le dimos mucha importancia y la aplicamos en varias lecciones. En esta última secuencia te proponemos recapitular sobre lo avanzado respecto a la aplicación de esta técnica.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes evalúen la estrategia de la tarjeta MEROP para lidiar con situaciones de la escuela.

### ¿Por qué es importante?

Porque les permite aplicar una estrategia para lograr sus metas.

### Conceptos clave

Satisfacción.

*"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, comparo, 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. \_\_\_\_\_



CONSTRUYE T  
Conoce T Relaciona T Elige T

[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autoconocimiento | 1

## Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

### Momento de atención:

#### Atención a los sonidos

- Explícale al grupo que harán otro ejercicio llamado Atención a los sonidos. Primero pídeles que lleven su atención a todos los sonidos que identifican a su alrededor. Enseguida, invítalos a que muevan su atención sólo a los sonidos que escuchan más cerca, dentro del salón de clase. Después a los sonidos que provienen de afuera y, por último, al sonido más lejano que puedan percibir. Pídeles finalmente que regresen su atención al salón. El objetivo es mantener la atención en cada etapa alrededor de veinte segundos.
- Para finalizar, compárteles que cuando se sientan distraídos con pensamientos, emociones o ideas que los hagan sentir estresados, inquietos o preocupados, pueden retomar este ejercicio para enfocar nuevamente su atención.

1 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.

6 min.

### Actividad 1:

Se pide que los estudiantes formen grupos de 3 o 4 personas y que identifiquen una situación conflictiva, la cual se pudiera resolver usando la técnica MEROP.

- Es muy probable que las situaciones que eligen los estudiantes estén relacionadas con sus experiencias. Puedes usar esta actividad para indagar sobre el tipo de conflicto que tienen los jóvenes y estar más atentos a ellos.
- En el inciso b los estudiantes exploran sobre los elementos relevantes, desde su punto de vista, para elaborar la tarjeta MEROP. También aquí puedes aprender mucho de ellos escuchando sus respuestas.


9 min.


### Actividad 2:


Ahora, en plenaria, pide a algunos equipos que comenten la situación que plantearon y el plan ideado a través de la tarjeta MEROP.

- Para revisar lo estudiado a lo largo del curso, puedes pedir que piensen en un plan alternativo para afrontar la situación.
- Aquí puedes retomar lo dicho en la Introducción, en el sentido de que modificar los hábitos y patrones de conducta

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.



1 min.

### Resumen:

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

1 min.

### Escribe en un minuto

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la 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".<sup>1</sup>

### ¿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.



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autoconocimiento | 3

## Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

En esta lección de cierre te proponemos que tú también recapitules sobre qué herramientas te aportó el curso, tanto para lidiar con tus problemas personales como para mejorar como docente. Puedes, por ejemplo, pensar en situaciones difíciles que hayas tenido que superar y reflexionar sobre cuál podría ser una estrategia diferente para enfrentarla.

¿Has aplicado MEROP para lograr alguna meta en tu vida?, ¿te ayudó a lograrla?, ¿crees que funciona?, en caso de que no te haya funcionado ¿cuál consideras que haya sido la causa?, ¿te sientes motivado a aplicarla o te causa emociones como pereza? Sea cual sea la respuesta a estas preguntas, el hecho de pensarlas ya es beneficioso para ti y te ayudan a conocerte.

## 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 establecieron un plan para superar una situación conflictiva hipotética.					
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					