

2.1

Una mirada a mi futuro

Introducción

Tomar conciencia de que lograr una meta implica seguramente sortear obstáculos y requiere esfuerzo, motivación y entusiasmo, te ayudará a motivar a tus estudiantes a establecer metas a largo plazo y a alentarlos a generar una estrategia para cumplirlas. En esta lección, usaremos como ejemplo la vida y los éxitos de Mark Zuckerberg para inspirarnos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tu estudiante sea capaz de establecer una meta a largo plazo e identifique posibles obstáculos a vencer.

¿Por qué es importante?

Porque le permite reconocer que el logro de metas requiere visión, esfuerzo y puede venir acompañado de obstáculos a vencer.

Conceptos clave

Meta a largo plazo.

“Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana”
Walt Disney

Tal vez alguno o alguna de ustedes quiera ser cantante, deportista o científico de talla internacional. ¿Has pensado cuánto tiempo invierte, por ejemplo, un cantante en ensayos, prácticas, viajes, entrevistas, estudio y otras actividades? Para llegar lejos la suerte ayuda, pero no es el factor decisivo. Y tú, ¿qué quieres lograr? El programa Construye T se propone darte herramientas que te ayudarán a definir tus metas y vencer los obstáculos que encuentres para alcanzarlas. En esta lección vamos a comenzar por definir metas a largo plazo e identificar posibles obstáculos a vencer. ¿Te animas?

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Un momento de atención:

Usa la “señal del silencio” como una herramienta para atraer, enfocar o recuperar la atención del grupo.

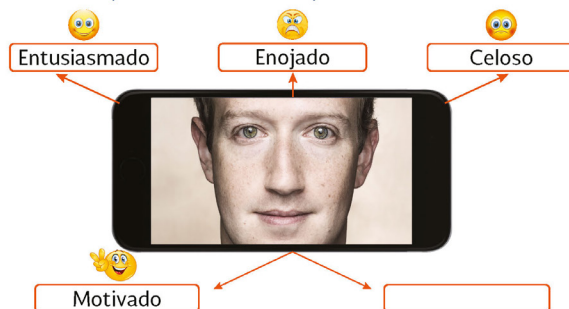
1. Lee lo que Mark Zuckerberg, creador de Facebook, dice acerca de algunos principios que te llevan al éxito:



5 PRINCIPIOS DE ÉXITO DE MARK ZUCKERBERG:

1. El riesgo más grande es no tomar uno.
2. Terminado es mejor que perfecto.
3. Haz lo más fácil primero.
4. La ejecución gana discusiones.
5. Construye algo a largo plazo, todo lo demás son sólo distracciones.

- I. Algunos estudiantes anotaron las emociones que sintieron al ver la publicación. Anota la tuya:



Entusiasmado, Enojado, Celoso, Motivado

¿Y si no logro mis metas? Aprender de los errores | 1

- Explica al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la “señal del silencio”. Para indicar esto levantarás la mano con el puño cerrado. El que te vea, la levanta de la misma manera y la mantiene levantada, permanece en silencio y espera a que todo el grupo se vaya dando cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención.
- Si el grupo no atendiera a la solicitud, busca recuperar la importancia de esta señal durante los acontecimientos con el sismo y cómo, una simple señal, conseguía lograr un bien comunitario. Si aun así no quisieran realizarlo, recuerda que estas actividades no son obligatorias, conviene volver a proponer la actividad en otro momento. Regístralo

en tu evaluación para observar cómo va progresando el grupo.

1 min.

Introducción para los estudiantes:

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:

Pide que lean de manera individual la publicación del creador de Facebook e identifiquen qué emociones les produce.

- El punto central de la actividad es tomar conciencia de que para tener éxito hay que superar diversos obstáculos. Las estrategias para superarlos se pueden convertir en los principios.
- Identificar las emociones que les provoca la publicación les ayudará a desarrollar conciencia sobre sus propias emociones.

7 min.

Actividad 2:

Solicita que comenten en grupos de 3 o 4 lo que se les pide.

- El objetivo de la actividad es que los estudiantes imaginen situaciones hipotéticas donde Mark Zuckerberg logró superar obstáculos. Por ejemplo: “Seguro tenía que presentar su proyecto al presidente”. Toma en cuenta que la intención es que primero se realice el ejercicio en una persona ajena a ellos para que después lo realicen acerca de sí mismos/as.

2. Seguramente las recomendaciones de Mark Zuckerberg son resultado de sus experiencias de vida, de los retos y obstáculos que enfrentó y de aquello que le ayudó a salir adelante. En equipos de tres o cuatro consideren el principio 2: “Terminado es mejor que perfecto” y comenten: ¿cuál creen que haya sido la experiencia u obstáculo que debió superar para escribir esto?

Para lograr una meta puede haber obstáculos. Por ejemplo, si quiere tener un título universitario, puede que en el camino repruebes materias o que no pases la primera vuelta del examen de licenciatura. Escribe dos posibles obstáculos que te podrías encontrar en el camino a tu meta:

Ahora escribe un principio que te puede ayudar a superarlo, como si fallas sigue adelante.

Mi principio: _____

GLOSARIO

Meta a largo plazo
Propósito u objetivo cuyo proceso de culminación requiere, a su vez, del cumplimiento de diferentes instancias que lo hagan posible a lo largo de un periodo extendido de tiempo.

2 | Autoconocimiento

7 min.

Actividad 3:

A manera de conclusión, pide que identifiquen una meta a largo plazo y que imaginen los principios que necesitan para tener éxito.

- Un ejemplo de meta a largo plazo puede ser: “tener mi propia empresa”, “haber terminado una maestría”, “jugar en primera división”, “comprarle una casa a mis papás”, “seguir saliendo con mis amigos”.

- Si tomamos el ejemplo de “comprarle una casa a mis papás”, un obstáculo puede ser: “sentir que nunca voy a juntar el dinero”.
- Un principio sería: “ahorrar poco es mejor que nada”.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta es una buena oportunidad para que reflexiones sobre tus metas. En tu vida cotidiana, ¿qué obstáculos has superado?, ¿qué hiciste para conseguirlo?, ¿hay alguna meta de largo plazo que te gustaría establecer ahora? Y en tu labor docente ¿qué obstáculos has enfrentado?, ¿qué herramientas has usado para conseguirlo?, ¿te gustaría vencer algún obstáculo actualmente?

Una nueva estrategia a incorporar en tus clases puede ser que antes de comenzar, tomes un par de minutos para pedirle a tus estudiantes que recuerden sus metas y piensen en una pequeña acción que puedan comprometerse a realizar durante esa semana para contribuir a su logro. Un recurso que puedes consultar y compartir con tus estudiantes es el blog titulado Curso de los 7 hábitos para adolescentes efectivos. Búscalo por su título en Google o [da clic aquí](#).

Resumen:

Para tomar las riendas de nuestra vida y que nuestro futuro no quede a merced de las circunstancias o de otras personas, es indispensable reflexionar en nuestras metas a largo plazo, aún cuando parezcan muy lejanas. Imaginar qué queremos lograr nos permite saber hacia dónde vamos. Sin embargo, desear algo no es suficiente para lograrlo. Cualquier historia de éxito, como la de Mark Zuckerberg, seguramente viene acompañada de retos y dificultades que se tuvieron que vencer. Reflexionar sobre estos posibles obstáculos que te puedes encontrar en el futuro es un paso crucial para que puedas lograr lo que anhelas. Identificarlos te ayudará a pensar cómo puedes prevenirlos o qué necesitas para enfrentarlos. Una forma de hacerlo es pensar en un plan de acción para lograr tus metas. En este curso te daremos más herramientas para que lo lleses a cabo.



Para tu vida diaria

Anota una pequeña acción que sientes que te puede ayudar a convertirte en la persona que imaginaste ser en el 2030 (puedes retomar algunas de las que escribiste arriba):

¿Quieres saber más?

¿Quieres saber cuál fue la motivación de Mark Zuckerberg para crear Facebook? Te invitamos a buscar en YouTube el video titulado "¡Tú puedes lograrlo!". El mejor discurso de Mark Zuckerberg o [da clic aquí para verlo](#).

¿Y si no logro mis metas? Aprender de los errores | 3

1 min.

Resumen:

Concluir la sesión.

- Pregunta si a alguien le gustaría leer esta sección. En caso de que nadie se anime, léela tú mismo.
- Resalta la idea de que toda meta requiere superar obstáculos y que conocerlos nos ayuda a usar estrategias para sobrepasarlos de manera más eficiente.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

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 nombraron una meta a largo plazo y un obstáculo para lograrla					
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					