

2.6

Mis metas académicas

Introducción

Es muy común que los estudiantes se abrumen y no sepan cómo abordar una meta a mediano o largo plazo. En esta lección se introducirá una herramienta específica que les ayudará a trabajar con esta problemática: identificar los pasos o tareas que les lleva a alcanzar una meta. Esta estrategia también te ayudará a ti como profesor, a dar un seguimiento más cercano a tus estudiantes.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tu estudiante sea capaz de reconocer que toda tarea difícil se puede dividir en tareas más sencillas.

¿Por qué es importante?

Porque le permite identificar y aplicar estrategias para lograr sus objetivos.

Conceptos clave

Meta académica.

*"Todo empieza con un sueño.
Suéñalo y podrás lograrlo"*
Walt Disney

Sábado: ¡En una semana es mi examen de matemáticas! ¿Y si no termino los ejercicios? ¿Y si me va muy mal? ¿Y si por culpa de esta materia se enojan conmigo mis papás? Uff..., respira Margarita. ¡Sí puedes! ¡Has aprobado otros exámenes más difíciles antes! Mi plan es: hacer todos los ejercicios con tiempo.

Domingo: ...

Lunes: ...

Martes: ¡Tengo que empezar con los ejercicios de mate! Hoy le dedico a la tarea de Historia que urge. Mañana empiezo sin falta.

Miércoles: ...

Jueves: Mañana es el examen. Otra vez me pasó lo mismo. En una tarde no puedo con todo. Bueno, intentaré hacerlo mejor para el próximo examen.

¿Te ha pasado algo así? ¡A quién no! En esta lección vamos a explorar una estrategia para alcanzar metas difíciles.

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.

- 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 aún 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. En equipos de tres o cuatro, observen a Rodrigo en su primera clase de matemáticas:

...entonces para aprobar, el profe dijo: tres exámenes, un proyecto en grupos, la tarea de los viernes, autoevaluación los lunes, las prácticas de los TICs se hacen los miércoles y... ¿me falta otra cosa? ¿Cuál era?



La primera clase de matemáticas de Rodrigo

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.

7 min.

Actividad 1:

Solicita que reflexionen en grupos de 3 o 4 sobre lo que le sucede a Rodrigo y comenten las preguntas de la actividad.

- Cuando un estudiante se enfrenta con una petición o tarea que considere excede sus capacidades o que no sabe cómo empezar puede sentirse abrumado, sorprendido, preocupado, ansioso, temeroso, nervioso, asustado o desinteresado. Ejemplos de esto pueden ser: un examen final que incluye mucho material, leer un libro muy largo, hacer un trabajo escrito que no sabemos ni cómo empezar, etcétera.
- Si gustas compartir, puedes comentarles un ejemplo propio para que se sientan en un clima de confianza y les anime a participar.
- Se pueden recuperar los consejos a Rodrigo como lluvia de ideas en clase.

5 min.

Actividad 2:

Pide que discutan la relación entre sus respuestas de la actividad 1 con la frase de Lao Tse.

Reflexionen y respondan:
¿Qué piensan que siente Rodrigo?

¿Les ha pasado a ustedes una situación similar? Describanla brevemente.

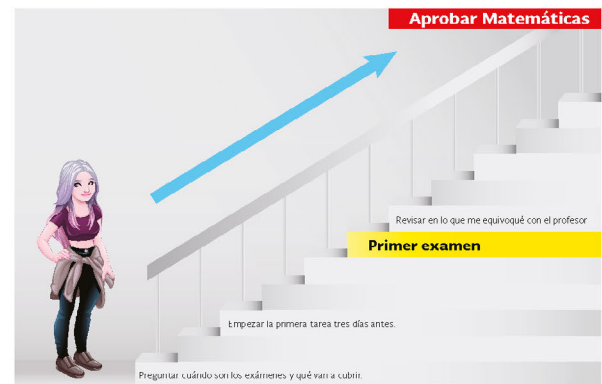
¿Qué le recomendarían a Rodrigo para aprobar matemáticas?

2. Discutan qué relación encuentran entre sus respuestas y la frase de Lao Tse:
“Todo viaje, por largo que sea, empieza por un solo paso.”

3. Escriban en los escalones cuáles podrían ser los pasos que los lleven a aprobar matemáticas:

GLOSARIO

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



Colorea el escalón que sea más significativo para ti.

2 | Autoconocimiento

- El punto esencial de esta actividad es reconocer que una tarea grande y difícil (el proyecto de ciencias semestral) siempre se puede partir en tareas pequeñas y más fáciles (un paso). Lo importante es reconocer una primera tarea y dar el primer paso.
- Cuando dividimos una tarea compleja en tareas sencillas y asequibles, disminuye la angustia y la ansiedad. Hemos encontrado algo que sí podemos hacer en este momento.
- Cuando se realiza la primera tarea, se ha dado un primer paso y eso genera entusiasmo.
- Completar la primera tarea genera confianza en que se puede lograr la meta.
- Algunos pequeños pasos que pueden considerar los estudiantes es asistir a sus clases, hacer la tarea, o incluso estar más atentos para cometer menos errores en los ejercicios.

Resumen:

¿Te ha pasado alguna vez que te gustaría lograr algo, pero lo ves tan grande que te paralizas y no sabes por dónde empezar? Una estrategia para lograrlo es dividir una tarea grande y difícil en muchas tareas pequeñas que estén a nuestro alcance. A medida que vamos realizando las tareas pequeñas aumenta nuestra confianza y disminuye nuestra ansiedad porque nos vamos acercando al objetivo. Al mismo tiempo, cuando tenemos un plan claro, sabemos por dónde empezar y cómo vamos a conseguirlo, generamos el entusiasmo que nos motiva a no perder el interés. ¡Inténtalo!



Para tu vida diaria

Escribe otra vez el paso que coloreaste en el ejercicio 3 y que era el más relevante para ti:

Durante esta semana intenta cumplirlo. En la próxima clase revisaremos cómo te fue.

¿Quieres saber más?

¿Piensas que memorizar los procedimientos y fórmulas te ayudan a aprobar Matemáticas? Consulta en YouTube el video titulado "Una historia de reconocimiento", de Eduardo Sáenz o [dale clic aquí](#). El video muestra algunos aspectos que te ayudarán a comprender un poco más cómo los matemáticos conciben un problema.

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.
- Concluye la lección refiriendo que muchas veces al pensar que una materia es muy difícil, como se tiende a creer de las matemáticas o de la física, tendemos a no querer involucrarnos en esta, presentar ansiedad o frustración por sentir que están fracasando. Sin embargo, si dividimos esta meta difícil en pequeñas tareas, nos será más sencillo realizarla y, la ansiedad y frustración disminuirán.

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.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

En general, es muy difícil para los estudiantes pensar que pueden alcanzar una meta tan difícil. Por eso, al dividirla se vuelve más accesible y viable de cumplir.

Una meta difícil incluso puede ser mejorar la relación con un estudiante que consideres problemático. Si te propusieras ser más cercano a éste, ¿cómo podrías dividir esta gran meta en pasos pequeños y verificar si lo estás logrando?

4 min.

Actividad 3:

Solicita que establezcan los pequeños pasos necesarios a realizar de manera individual para alcanzar su meta.

- Algunos estudiantes pueden encontrar dificultades para subdividir en tareas pequeñas alguna meta. Para anticipar esto, comparte un ejemplo propio donde

muestres una primera subdivisión de la tarea y luego una aún más refinada. Pon ejemplos sobre el proceso de simplificar las tareas hasta llegar a acciones muy precisas y fáciles de ejecutar.

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 identificaron los pasos intermedios (metas a corto y mediano plazo) para alcanzar una meta a largo plazo.					
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					