

3.6

¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

Introducción

Es muy común que a veces nos sintamos frustrados porque no podemos lograr algo que queremos o deseamos. Nos cuesta dar el primer paso. También le puede ocurrir a tus estudiantes. En la presente lección te presentamos MEROP, una estrategia que ayuda a lidiar con este tipo de situaciones. Dicha metodología está científicamente comprobada y cuenta con el respaldo de más de 20 años de investigación con publicaciones en revistas de prestigio internacional.

Respecto a su aplicación en el ámbito académico, MEROP mejora el esfuerzo de los estudiantes, su permanencia en clase, promedio y entrega de tareas. La metodología consiste en llenar una tarjeta en la que las personas formulan una meta, imaginan cómo se sentirían al lograrla, identifican un obstáculo y elaboran un plan de acción. Para que MEROP tenga un mejor resultado es conveniente que se adopte como un hábito. Por ello te proponemos que tus estudiantes llenen una tarjeta por clase.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes sean capaces de usar la estrategia de MEROP para lograr una meta a corto plazo.

¿Por qué es importante?

Porque la estrategia puede ayudarles a lograr sus metas.

Conceptos clave

Metas y obstáculos.

"Sin metas y planes para llegar a ellos, eres como un barco que ha zarpado sin destino".
Fitzhugh Dodson

– ¡Quiero aprobar matemáticas! Ésta parece una meta ambiciosa. Pero en la lección anterior me dijeron que la divida en metas más pequeñas. Ya sé: voy a entregar mi primera tarea y la voy a aprobar. ... después de unos días...

– ¡Oh no! Hay que entregarla mañana. Aún no empiezo. Me distraje con otras cosas y lo dejé para el último momento. Siempre me pasa lo mismo. No creo que me dé tiempo de terminarla...

¿Te ha pasado algo similar? En esta lección vamos a conocer una estrategia para alcanzar metas. Se llama: MEROP.

¿Sabes qué es MEROP? Te lo explico con un ejemplo:

MEta: Entregar mi tarea completa.

Resultado: Feliz, confiado, satisfecho por ser capaz de entregar la tarea bien y a tiempo.

Obstáculo: Me distraigo con mi celular.

Plan: Si en la tarde me distraigo con mi celular, entonces voy a ponerlo en silencio y lo voy a guardar. ¡Anímate a aplicarlo!

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Un momento de atención:

Señal de silencio

- Explícale al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la "señal de silencio". Para indicarla levanta la mano y cierra el puño. Quien la vea también la levantará, la mantendrá levantada con el puño cerrado y permanecerá en silencio en espera de que todo el grupo se dé cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención. Quizás ya la conocen, si es así, te proponemos reforzarla.

1. En grupos de tres o cuatro personas, analicen la siguiente historia de Juan. Luego respondan las preguntas de abajo.



21 de octubre
Nombre: Juan Sánchez
Examen de Matemáticas
 $-3 + (-x) = -3 + x$ ✗
No aprobado



www.sems.gob.mx/construyet

¿Cómo trabajo con mis obstáculos? | 1

Actividad 2:

En este ejercicio los estudiantes trabajan de manera individual.

ME		Mi meta es: _____	
R		Mejor resultado: _____	
O		Obstáculo: _____	
P		Plan: _____	

Si _____ entonces voy a _____
Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Ahora completa la tuya. Ten en cuenta:

- En *Mi meta* escribes una meta concreta, un reto que puedas lograr en un tiempo máximo de una semana. Piensa en una meta relacionada con esta materia.
- En *Mi mejor resultado* reflexiona: ¿cuál sería el mejor resultado?, ¿qué es lo mejor que podría pasarte si cumplieras tu meta?, ¿cómo te sentirías al haberla cumplido? Intenta visualizar el resultado con claridad y que sea motivante y satisfactorio.
- En *Obstáculo* piensa: ¿cuál es el principal obstáculo que encontrarás para lograr tu meta? Asegúrate de que sea un obstáculo sobre el que tengas control y visualízalo con claridad.
- En *Plan* reflexiona: ¿qué puedes hacer para superar tu obstáculo? Detecta algo que puedas hacer para superarlo. No debe ser una decisión interna, sino una acción observable. Escribe tu acción siguiendo el siguiente esquema:
 «Si... (obstáculo, cuándo y dónde), entonces voy a... (acción)».

GLOSARIO

Obstáculos.
Factores que impiden o dificultan la posibilidad de alcanzar alguna meta.

Meta.
Es el objetivo o propósito al que se dirigen nuestros esfuerzos. Como explican Nagaoka, Farrington y Ehrlich, para alcanzar una meta se requiere la "combinación de un impulso interno, competencias interpersonales, la habilidad para regular tanto la atención como el comportamiento personal y la adaptación o la capacidad para perseverar cuando la circunstancia se torna difícil".

- Es conveniente que expliques de forma oral los pasos de MEROP, usando la tarjeta del ejemplo.
- Luego invita a que llenen las de ellos. Que lo hagan en silencio. Trata de generar un clima propicio para la reflexión.
- Enfatiza en que comiencen con metas pequeñas.
- Ejemplo: *si la materia se aprueba con un único examen final, que se enfoquen en metas más pequeñas, como hacer la tarea.*
- Puedes decir que también llenarás la tuya, y lo haces. Al final puedes mostrar que lo hiciste.
- Comenta que, como toda habilidad, MEROP requiere práctica, paciencia y esfuerzo. Es normal que al principio resulte complicado. También comenta que en las clases siguientes se va a continuar con el llenado de otras tarjetas MEROP.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

¿Cómo trabajo con mis obstáculos? | 3

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 ¿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

Se ha demostrado que MEROP es más efectivo si el docente lo hace. Por tal motivo te proponemos que te tomes un tiempo antes de la clase para hacer tu primera tarjeta.

Te recomendamos consultar la página de MEROP (WOOP por su siglas en inglés). Busca en Google *woop my life* y selecciona la opción español, o [da clic aquí](#) para visitarla.



Resumen:

En esta lección presentamos MEROP, una estrategia diseñada para ayudarte a incrementar tu motivación y transformar tus hábitos para alcanzar tus metas. Esta estrategia, desarrollada por Oettingen y colaboradores, es el resultado de más de veinte años de investigación y presenta una idea única y sorprendente: los obstáculos que pensamos que nos impiden cumplir nuestros deseos, en realidad pueden ayudarnos a realizarlos. ¿Cómo? Identificar los obstáculos a nuestras metas nos ayuda a articular planes para hacer realidad lo que buscamos. MEROP nos ayuda a que imaginemos nuestras metas, identifiquemos qué obstáculos nos impiden alcanzarlas y formulemos un plan de acción.

Para tu vida diaria

Revisa los pasos de MEROP con calma para que puedas tener mayor claridad de qué debes poner en cada uno de los cuatro pasos. Escribe una nueva tarjeta MEROP pensando en una meta que quieres alcanzar en otra materia o en tu vida personal

¿Quieres saber más?

¿Sabías que la estrategia de MEROP (WOOP por sus siglas en inglés) permitió potenciar un sesenta por ciento el esfuerzo de los estudiantes de una escuela a la hora de presentar sus exámenes? Para saber más sobre la historia, la ciencia y los beneficios de usar MEROP busca en Google *"woop my life"*, y selecciona la opción español, o [da clic aquí](#).

Evaluación de la sesión

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

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes comprendieron en qué consiste la estrategia MEROP y llenaron su primera tarjeta.					
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					