

1.2

Lo que nos mueve

Introducción

Reconocer las motivaciones personales, los deseos que definen y nos mueven en distintos momentos de la vida, nos permite conocernos con mayor profundidad y nos impulsa a alcanzar retos y aspiraciones. Este curso presenta una serie de actividades que facilitan el contacto de los estudiantes con sus motores personales y los valores que los sustentan. Promover la exploración interior de los estudiantes facilitará la comprensión de los contenidos del curso y dará las bases para que sean vividos como experiencias que enriquecen lo personal y lo social.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen elementos del curso que les ayudarán a superar retos personales, y lograr metas de acuerdo a sus valores.

¿Por qué es importante?

Porque podrán familiarizarse con los contenidos del curso y su relación con sus retos, aspiraciones y valores, lo que los preparará para trabajar consigo mismos y sus motivaciones personales.

Concepto clave

Valores

Humanidades

1.2

Lo que nos mueve

"Siempre que hay un reto, también hay una oportunidad para afrontarlo, para demostrar y desarrollar nuestra voluntad y determinación".

Dalai Lama.


¿Qué es lo que te mueve? ¿A dónde quieres llegar y cómo quieres hacerlo? De niños tenemos aspiraciones, retos que deseamos alcanzar al crecer. Muchos de ellos van cambiando con el tiempo y las experiencias. Otros se mantienen y se convierten en grandes motores. Identificar qué te motiva, es una buena forma de conocerte más a fondo y de esforzarte por lograr lo que te propones. En este momento de tu vida, ¿Cuáles son tus grandes retos, tus aspiraciones? ¿Qué valores te caracterizan y te ayudarán a superarlos?

El reto es que identifiques elementos del curso que te ayudarán a superar retos personales, y lograr metas de acuerdo con tus valores.

Actividad 1.
Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente, dirigiendo tu atención al ritmo de tu respiración. Cuando ésta sea tranquila y profunda, tu cuerpo esté relajado y tu mente calmada, reflexiona cada una de las siguientes preguntas y respóndelas internamente:

- I. ¿Cuál es tu más grande reto personal? Detente un momento a visualizarlo.
- II. ¿Qué necesitas de los demás para alcanzar este reto? Imagina detalladamente cómo recibirías de los demás lo que necesitarías de ellos para alcanzar ese reto.
- III. ¿Qué cualidades quisieras tener? Imagínate siendo esa persona que quieres ser, ¿cómo se siente?
- IV. ¿Qué te gustaría ofrecer a quienes te rodean, al mundo? Imagina cómo sería lograrlo.
- V. Visualízate alcanzando tu mayor reto recibiendo de los demás lo que necesitas y ofreciéndoles lo que deseas. Imagínate siendo esa persona que quieres ser. Quédate un minuto sintiendo la experiencia.

Contacta nuevamente con tu respiración. Poco a poco, toma conciencia de las sensaciones de tu cuerpo, de los sonidos que hay a tu alrededor, de la temperatura. Mueve suavemente pies y manos. Abre lentamente los ojos y comienza con la siguiente actividad.



www.sems.gob.mx/construyet

Conciencia social | 1

Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Lea o sugiera a un estudiante que realice la lectura en voz alta del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”. Explique al grupo que se trata de empezar a conocer los temas y actividades que se trabajarán a lo largo del curso.

8 min. Individual

Actividad 1

Ejercicio de respiración y reflexión personal guiada.

- Inicie explicando qué tipo de ejercicio van a realizar, solicite que se sienten cómodamente, para seguir sus indicaciones.
- Guíe la actividad con voz relajada y suave, haciendo una breve pausa después de cada pregunta. Utilice el texto de la actividad 1 del estudiante.

8 min. Grupal

Actividad 2**Reflexión grupal.**

- Invite al grupo a compartir su experiencia de la actividad anterior, dé la palabra a uno o dos estudiantes.
- Retome sus comentarios para compartir su reflexión sobre la importancia de detenerse a pensar los retos personales, y cómo este curso puede ayudarles a hacerlo. Por ejemplo, lograrán mirar a las personas que les rodean como parte de su formación, de sus decisiones y estilos de vida, así mismo conocerán cómo la empatía y el respeto de distintos puntos de vista puede ayudarles a tener relaciones personales constructivas.
- Pregunte cómo creen que esto puede contribuir a que el mundo, su país y/o su comunidad sea mejor y dé la palabra a uno o dos estudiantes más.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. A partir de éste, usted puede decir una conclusión breve.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Solicite a sus alumnos que escriban qué aprendieron de las actividades realizadas y cómo pueden aplicarlo su vida cotidiana.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus alumnos a leer y poner en práctica las sugerencias de las secciones.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso? Lo que nos mueve

Actividad 2.
Reflexionen colectivamente sobre sus expectativas del curso "Conciencia social" y de lo importante que es detenerse a pensar sobre sus retos personales, cómo alcanzarlos y cómo este curso puede ayudarnos a hacerlo. Hablen acerca de cómo esto puede contribuir a que su comunidad, país e incluso el mundo sea mejor.

Reafirmo y ordeno
Para hacer aportaciones valiosas a la sociedad, es necesario primero reconocer lo que deseamos y lo que necesitamos para superar sus retos y lograr estas metas. Lo que realmente es importante para ti, lo que te mueve, hacia dónde quieres llegar, es lo que te motiva a avanzar, crear, construir. Por lo tanto, es importante contactar con tus anhelos y convertirlos en proyectos que se sostengan en aquellos valores que son importantes para ti.

Para tu vida diaria
Para ayudarte a superar tus retos, conviértelos en planes. Escríblos puede servirte para visualizar, ordenar y evaluar tus avances. Puedes guiarte con preguntas: ¿Qué quiero lograr? ¿Para qué lo quiero? ¿Cómo quiero lograrlo? ¿Cuándo quiero lograrlo? ¿Qué necesito para lograrlo? ¿Cómo pueden ayudarme otras personas? Después, puedes desarrollar cada respuesta, dándole un orden y haciéndolo cada vez más tangible. Recuerda plantearte metas a corto plazo que poco a poco vayan llevándote a lograr lo que deseas, siempre en el marco de los valores que son importantes para ti.

¿Quieres saber más?
Te compartimos este artículo con recomendaciones que pueden ser muy útiles para alcanzar tus objetivos y superar tus retos:
<http://www.voicesofyouth.org/es/posts/diez-consejos-para-lograr-el-exito>.

CONCEPTO CLAVE
Valores:
Son principios y normas internas que guían nuestro comportamiento y permiten que exista una convivencia sana entre personas. Algunos valores universales son: el respeto, la equidad, la honestidad, la solidaridad, la libertad, la igualdad, la justicia, la verdad, la paz, la responsabilidad, entre otros.

2 | Conciencia social

CONSTRUYE T
www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria**Para el aula:**

Le sugerimos que antes de estar frente a grupo, lea la definición del concepto clave "conciencia social" de la variación 1.1 de este curso y le invitamos a reflexionar qué elementos podrán ser útiles para sus estudiantes. De igual manera, ver el video sugerido en la sección ¿Quieres saber más? de la variación del estudiante, para brindar ejemplos durante la sesión.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables y/o reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento, preguntar al estudiante ¿qué le serviría en ese momento? y brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, escribir en su diario de emociones o atender las sensaciones en el cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Inclusión:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento Equidad e Inclusión (Modelo educativo. México: SEP, 2017) y el Artículo primero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, disponibles en los siguientes enlaces:

Equidad e Inclusión:

<http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Artículo primero: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_150917.pdf

Para su vida diaria:

Tome un momento para recordar cuáles son sus sueños, sus anhelos, los retos a los que se está enfrentando actualmente y el papel que juegan sus valores y las personas con las que se relaciona el cumplimiento de éstos.

Evaluación de la lección

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
Al menos 50 % de los estudiantes identificaron elementos del curso que le ayudarán a superar retos personales, y lograr metas de acuerdo a sus valores.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					