

1.2

Lo que en verdad me interesa

Introducción

Para lograr alcanzar las metas que se planteen, las personas requieren sentirse motivados, lo que se facilita cuando existe interés genuino por parte de ellas. Para mantener el interés en una meta a largo plazo, es recomendable que los estudiantes la consideren relevante y creen que es posible alcanzarla. En este curso se proponen actividades que pueden convertirse en herramientas cotidianas para los docentes, ya que contribuirán a un mejor desempeño a partir del reconocimiento de los intereses y motivaciones de los jóvenes en el ámbito escolar e incluso de su vida personal.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen los elementos del curso que les ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar.

¿Por qué es importante?

Porque valorarán la importancia del interés para permanecer motivados en la realización de sus metas.

Concepto clave

Interés

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción, la cita y *El reto es*.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo qué relación encuentran entre el **interés** y el logro de metas. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

Actividad 1

¿Qué te interesa?

- Solicite a uno de sus alumnos que lea en voz alta el texto al principio de la *actividad 1*.
- Pídales que escriban en el recuadro la respuesta que le darían a su nueva amiga o amigo. Comente que pueden hablar de cualquier tema de su interés: deportes, arte, naturaleza, ciencia, cine, matemáticas, comunidad, lo que más les guste.

1.2

Lo que en verdad me interesa

"Para tener éxito, primero debemos creer que podemos tenerlo".
Nikos Kazantzakis.

Si te propones algo que en verdad te interesa, haces todo por realizarlo. Pero si algo no te parece atractivo, lo más probable es que tarde o temprano sientas desinterés.
En este curso abordaremos la importancia de tener **interés** en tus metas, para mantenerte motivado y lograr alcanzarlas.
El reto es identificar los elementos del curso que te ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar.

Actividad 1.
Cuando conocemos personas nuevas, solemos hablar de los que nos gusta, lo que disfrutamos, lo que en verdad nos interesa. Imagina que vas a una fiesta y te presentan a una chica o a un chico que parece interesado en saber de ti. Tú te sientes a gusto con él o ella, y te pregunta: "¿Y qué cosas son las que te interesan más? ¡Cuéntame!"
a. Escribe aquí la respuesta que le darías a esa persona. Puedes hablarle de cualquier tema de tu interés: deportes, arte, naturaleza, ciencia, cine, matemáticas, comunidad... ¡cuéntale qué te gusta más!

Algunas de las cosas que en verdad me interesan son:

b. Cuando termina la fiesta, te vas a casa motivado por todo lo que platicaste con tu nuevo amigo o amiga. Y ahí, te quedas pensando en tus intereses y en tus planes a futuro. ¿Cómo se ven reflejados éstos en tu proyecto de vida?

• ¿Qué papel juega la motivación para que logres alcanzar tus metas?

www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia | 1

- Después, solicite que respondan los siguientes puntos de la actividad, reflexionando cada una de sus respuestas.
- Cierre la actividad haciendo una reflexión sobre la importancia de hacer la motivación para alcanzar sus metas, y cómo hacer para permanecer motivados.

7 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- Pregunte al grupo cómo se sintieron en la actividad anterior, y tome una o dos participaciones.
- Solicite que escriban en su cuaderno o en el manual, como se pide en la actividad, dos estrategias que podrán poner en marcha si en el camino para alcanzar sus metas, comienzan a sentir desinterés. ¿Cómo podrían motivarse de nuevo?
- Al terminar, invite a dos estudiantes a compartir sus estrategias y retroalimente motivándolos a utilizarlas.
- Invite a sus alumnos a reflexionar sobre la importancia de plantearse metas que realmente les parezca atractivas, para mantener el interés y la motivación para alcanzarlas.
- Cierre la actividad comentando alguna anécdota propia o de un personaje reconocido en su campo disciplinar, en la que se refleje la importancia de mantener el interés en las metas planteadas.

1 min. Individual

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. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

1 min. Individual

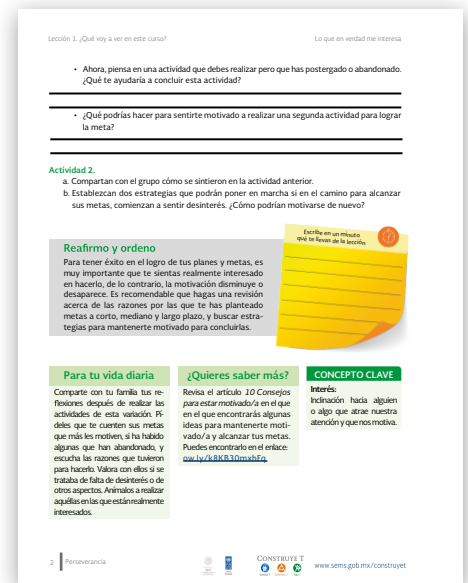
Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiera que lean el artículo recomendado, en el que encontrarán algunas ideas para mantenerse motivados y alcanzar sus metas. Pueden encontrarlo en el enlace: <https://www.recursos-deautoayuda.com/auto-motivacion-como-lograrla/>



Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Promueva la participación activa de los estudiantes en su asignatura, animándoles a elegir temas que les parezcan atractivos o incluso les apasionen, para complementar los contenidos de su materia.

Busque usted mismo participar en actividades lúdicas, deportivas o académicas que realmente le interesen y le motiven, esto le proporcionará mayor bienestar en su vida cotidiana.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del 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.

Equidad e inclusión educativa:

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

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes valoraron la importancia del interés para permanecer motivados en la realización de sus metas.					
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					