

# 1.6

## Me enfrento a las adversidades

### Introducción

En la construcción de su futuro, los estudiantes pueden encontrarse en situaciones complejas de distinta índole sobre los que probablemente no tienen injerencia alguna. Esto puede poner en riesgo el logro de sus metas. A lo largo del curso se realizarán actividades que les permitan hacer consciencia de la importancia de identificar y analizar estas adversidades desde el inicio, y encontrar alternativas para superarlas o manejarlas constructivamente.

### ¿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 reconocerán la necesidad de enfrentar adversidades para alcanzar sus metas.

### Concepto clave

Adversidad

### 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 cómo se relaciona la **adversidad** y el perseverar. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

### Actividad 1

### ¿Cómo lo superé?

- Inicie la actividad hablando sobre que es frecuente que se presenten retos al querer lograr lo que deseamos, y acerca de la importancia y capacidad que tienen para enfrentarlos. Comente que todos nos hemos enfrentado a distintos obstáculos para llegar a donde estamos ahora. Pída-

**1.6** Me enfrento a las adversidades

"Solo atravesando la noche se llega a la mañana".  
J.R.R. Tolkien.

En el transcurso de tu vida es probable que establezcas metas a corto, mediano y largo plazo. En este curso verás cómo la perseverancia, tu forma de ser, de pensar y de sentir, así como el concepto que tengas de ti, serán fundamentales para enfrentar las adversidades que aparecen en el camino al realizar tus metas.

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.**

a. Seguramente a lo largo de tu vida has superado retos importantes para lograr lo que deseas. Trae a tu memoria uno de ellos y escribe aquí o en tu cuaderno la adversidad a la que te enfrentaste.

b. ¿Cómo te sentiste cuando se presentó este obstáculo?

c. ¿Qué aspectos de tu forma de ser, pensar y sentir, te ayudaron a superarlo?

d. Si aún no has superado este obstáculo, reflexiona y comenta qué piensas que pudiste o puedes hacer para lograrlo.

e. ¿Qué aprendiste de esta experiencia?

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso? Me enfrento a las adversidades

**Actividad 2.**

a. Compartan sus experiencias superando adversidades con un compañero o una compañera con la que sientas confianza.

b. Discutan sobre qué se requiere para poder enfrentar adversidades al querer alcanzar sus metas a largo plazo.

**Reafirmo y ordeno**

La consecución de metas lleva implícita la aparición de adversidades. Es importante que tomes esto en cuenta al planear las rutas a seguir, y que fortalezcas tus herramientas personales (emociones, pensamientos y conductas constructivas) para poder hacerles frente. Sentir seguridad y adoptar una actitud determinante te será muy útil para ser perseverante y no dejarte vencer.

**Para tu vida diaria**

Practica con diferentes amigos o familiares acerca de las situaciones difíciles a las que se han enfrentado para llegar al momento actual. Escúchales con respeto y atención. Tal vez te sientas identificado, o no. De cualquier forma, seguro aprenderás mucho de sus experiencias.

**¿Quieres saber más?**

Mira el video "Reinventarse ante la adversidad" en el que Blanca de la Cruz nos comparte su admirable historia sobre cómo se ha enfrentado a las adversidades en su vida cotidiana. Puedes encontrarlo en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=3M-m8b8d3d4>

**CONCEPTO CLAVE**

**Adversidad:** Es una situación desfavorable o difícil de sobrellevar a la que una persona se puede enfrentar o en la que se puede encontrar a lo largo de su vida.

les que recuerden uno de ellos. Después, solicite que lean con atención y respondan a las preguntas de la *actividad 1*. Señale que las preguntas *c* y *d* dependen de cada caso, por lo que tendrán que elegir la que se acomode a cada uno de ellos y responderla.

- Esté atento a sus dudas y muestre una postura de apertura y apoyo.
- Al terminar la actividad, felicítele por el esfuerzo que han hecho para llegar hasta el nivel que están ahora en la escuela, enfatizando que seguramente han superado muchos retos para hacerlo. Solicite un aplauso grupal para todos.

7 min. Parejas

### Actividad 2

Reflexión grupal.

- Solicite a sus estudiantes que compartan con un compañero o compañera con quien sientan confianza algunas de sus experiencias superando adversidades, y tome dos o tres participaciones. Procure que todos los estudiantes tengan una pareja para realizar la actividad. En caso de que existan estudiantes que no deseen hablarlo con nadie, considere que la participación es voluntaria.
- Después, pídale que discutan sobre qué se requiere para poder enfrentar adversidades al querer alcanzar sus metas a largo plazo. Pregunte qué piensan que se requiere para poder enfrentar adversidades en las metas a largo plazo. Dé la palabra a uno o dos alumnos.
- Invite a compartir algunas de sus conclusiones con el resto del grupo, dé la palabra a uno o dos estudiantes.
- Cierre la actividad alentándoles a utilizar sus herramientas personales para superar las situaciones adversas y alcanzar sus metas.

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 la sección *¿Quieres saber más?* sugiera que vean el video “Reinventarse ante la adversidad” en el que Blanca de la Cruz comparte cómo se ha enfrentado a las adversidades. Pueden encontrarlo en el enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=EMm8AlxJ6\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=EMm8AlxJ6_4)

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

### Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Cuando solicite la elaboración de trabajos o ejercicios complicados para los estudiantes, recuérdelos los contenidos de esta variación y recomiende que utilicen sus recursos y herramientas disponibles para realizarlos. Siempre transmita confianza en ellos y en sus capacidades.

Haga un repaso de sus logros personales y profesionales, reconozca las cualidades que le ha permitido avanzar. Reflexione acerca de cómo enfrenta las adversidades y explore otras formas posibles de superar los retos.

### 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 reconoció la oportunidad de enfrentar adversidades para alcanzar 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					