

10.5

Cambio mi mentalidad para perseverar

Introducción

El cambio cognitivo es la posibilidad para aprender de nuevo la forma en que nos enfrentamos a los retos para lograr nuestras metas y evitar la pérdida de motivación tras un fracaso. La modificación cognitiva constituye una habilidad que los estudiantes deben desarrollar para perseverar en el logro de sus metas de manera constante y motivada.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante practique estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes modifiquen la manera en que han aprendido sobre cómo conseguir sus metas a largo plazo.

Concepto clave

Cambio cognitivo

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Equipo

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es el **cambio cognitivo**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de situación sobre cambio cognitivo para perseverar.

- Pida a los estudiantes que se organicen en parejas.
- Lea en voz alta la situación planteada.
- Solicite que contesten las dos preguntas que se les proporcionaron.
- Verifique que, con base en las preguntas y el análisis de la situación, completen la matriz, en la cual los estudiantes deben escribir cuatro opciones ante la situación planteada.
- Compruebe que anotan las respuestas en sus cuadernos.

10.5

Cambio mi mentalidad para perseverar

“No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio”.
Charles Darwin.

Estar preparados para el cambio nos ayuda a moldear nuestras ideas y emociones en favor de la perseverancia para alcanzar las metas. El cambio en la percepción que tenemos de nosotros mismos y de los retos, debe ser una mayor motivación para alcanzar nuestros objetivos. **El reto es** practicar estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

Actividad 1.

a. Lean en pareja la siguiente situación.

Carlos está muy desanimado porque con el promedio que tiene en la preparatoria le será más complicado ingresar a la licenciatura que desea. Él está seguro que es a lo que quiere dedicar su vida, ya que revisando opciones, ha pedido pruebas de orientación vocacional y todas coinciden con él.

b. Respondan en su cuaderno las siguientes preguntas.

- ¿Qué le recomendarían hacer a Carlos?
- ¿Cómo el cambio de mentalidad para lograr su meta podría ayudarle?

c. Completen la matriz aquí o en su cuaderno.

- En el primer cuadrante, anoten la mejor opción que podría tomar.
- En el segundo, una opción buena, pero no la mejor.
- En el tercero, una opción que sólo logre alejarse más de sus metas.
- En la cuarta, la peor opción que podría elegir.

| | |
|----------------------|------------------------------|
| Opción benéfica | Opción medianamente benéfica |
| Opción poco benéfica | Opción nada benéfica |

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

9 min. Grupo

Actividad 2**Reflexión sobre la importancia del cambio cognitivo en la perseverancia.**

- Organice la dinámica del intercambio de respuestas y matriz.
- Organice la exposición de matrices, para lo cual elija, al azar, algunas parejas.
- Guíe el análisis grupal.
- Escriba en el pizarrón cuál fue la mejor opción para Carlos, con base en las opciones y reflexiones hechas por los estudiantes.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

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 leer el libro o la sinopsis del cuento recomendado y escribir sus impresiones sobre él.

Lección 10. Autocontrol para ser perseverante

Cambio mi mentalidad para perseverar

Actividad 2.

- En el grupo, comparen sus respuestas.
- Verifiquen en qué coincidieron y en qué difieren.
- Expongan sus opciones, según la matriz que realizaron.
- Entre todo el grupo, analicen con base en el cambio de mentalidad y de percepción de Carlos, ¿cuál es la opción que él podría desarrollar para perseverar en el logro de su meta a largo plazo?

Reafirmo y ordeno

Darse la oportunidad de ver una misma situación desde distintas miradas, permite un **cambio cognitivo**, es decir, en la manera en cómo has aprendido a enfrentar las situaciones, así como planearlas de otra forma e ir las adaptando a las necesidades y retos que se presentan. Cuando tienes clara tu meta, puedes cambiar situaciones para conseguirla.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Elabora una matriz en la que analices las situaciones o retos que se te presentan para lograr tus metas a largo plazo, puedes recuperar el ejercicio de esta variación.

¿Quieres saber más?

Lee el libro "Historia de un joven dueño de una yegua blanca" de *Las mil y una noches*, en el cual se cuentan varias historias, las cuales son producto de un ejercicio de un cambio cognitivo de quien va narrando las historias, con la finalidad de morir.

CONCEPTO CLAVE

Cambio cognitivo: Modificación de los aprendizajes y las conductas que tiene una persona por su medio ambiente, desarrollo y forma de vida.

2 | Perseverancia



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Pida que realicen una introspección en la cual distingan cuáles han sido las modificaciones cognitivas que han realizado para alcanzar las metas que han logrado hasta el momento. Escríbanlas y compártanlas con sus amigos.

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 alumnos comprenden la importancia del cambio cognitivo para perseverar en el logro de metas a largo plazo. | | | | | |
| 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. | | | | | |
| | | | | | |