

11.1

Aliados para alcanzar mis metas

Introducción

Y usted, ¿a quién o quiénes recurre cuando surgen situaciones difíciles?

Todos necesitamos personas que sean nuestras aliadas, que nos impulsen en momentos difíciles y nos ayuden a perseverar. En especial en la labor docente, cuando tenemos días difíciles o resultados frustrantes con nuestros estudiantes o compañeros. Es importante identificar a sus aliados para alcanzar sus metas en lo profesional, personas que lo lleven al crecimiento personal.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Identificar a los aliados en su familia, escuela y comunidad (personas o grupos) quienes pueden ser fuente de inspiración y apoyo en el cumplimiento de sus metas a largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar a las personas que pueden ser sus aliados en el logro de sus metas.

Concepto clave

Aliados.

Genérica

11.1

Aliados para alcanzar mis metas

*"La fuerza de la manada es el lobo y la fuerza del lobo es la manada".
Rudyard Kipling*

¿A quién recurre cuando algo difícil te sucede?
Reconocer a nuestros **aliados** o grupo de personas en las que podremos apoyarnos cuando sea necesario es fundamental para lograr lo que nos proponemos. Estas personas nos impulsan y recuerdan la importancia de seguir lo que queremos. Cultivar relaciones con aliados es tan importante como reconocer tus metas, ya que "el sentido de pertenencia social permite [...] superar las preocupaciones del momento y está vinculado a la motivación [...] a largo plazo y el éxito escolar".¹
El reto es identificar a los aliados en su familia, escuela y comunidad (personas o grupos) quienes pueden ser fuente de inspiración y apoyo en el cumplimiento de sus metas a largo plazo.

Actividad 1.
Reúnete con un compañero. Divídanse las lecturas, uno lea la reseña de Gustavo y el otro la reseña de Shakira.

La vida de Gustavo



Gustavo Sánchez Martínez ha llegado a donde está gracias a su propia dedicación y esfuerzo, pero también a su familia y a la gente que lo rodea.
En la casa de una tía materna en Acapulco, Gustavo Sánchez Martínez aprendió el abecedario de la natación. Sus hermanas lo zambulleron en la alberca siendo apenas un bebé. Jimena le enseñó a mantenerse a flote mientras Gaby se ocupó de que aprendiera a bucear. Aunque su hermanito era un niño con limitaciones físicas, las pequeñas jamás repararon en ello [...] Desde sus primeros días la familia aleccionó a Gustavo para que aprendiera a hacer todo por sí mismo.
"Mi filosofía de la vida es nunca rendirse", dice Gustavo Sánchez Martínez, multimedallista en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 con dos oros, una plata y un bronce.
"Desde chico mis papás me decían 'si quieres algo, hazlo tú. Inténtalo. Estírate. Alcánzalo'. Se escucha un poco cruel pero eso me ayudó a ser quien soy. Ellos querían que fuera independiente. Por eso admiro de mí las ganas de salir adelante, mi actitud, mi fuerza, mi forma de pensar que nada es imposible".
Gustavo Sánchez, ingeniero mecánico de profesión, se dedica de tiempo completo al cuidado de su hijo. Es el quien lo acompaña a las competencias, quien se ocupa de llevarlo a los entrenamientos tanto a Ciudad Universitaria como al Centro Paralímpico Mexicano cuando se concentra con la Selección Nacional".²

1. Dweck, C., Walton, G. M., y Cohen, G. L. (2011). Academic tenacity: Mindset and skills that promote long-term learning. Gates Foundation. Seattle, WA: Bill & Melinda Gates Foundation. página 21. Recuperado de: <https://ed.stanford.edu/sites/default/files/manual/dweck-walton-cohen-2014.pdf>
2. Pereyra, Beatriz (18 Septiembre, 2012) Mi filosofía: Nunca rendirse: Gustavo Sánchez. Proceso.com.mx. Recuperado de: <https://www.proceso.com.mx/320165/mi-filosofia-nunca-rendirse-gustavo-sanchez>



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

Opcional / Individual

Un momento de atención y reflexión:

Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.
 - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
 - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
 - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) lo identificamos como una distracción y lo soltaremos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Individual o grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de sus estudiantes a leer en voz alta la cita, la introducción y "El reto es".
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión.

6 min. Parejas

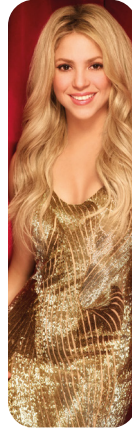
Actividad 1.

Pida a sus estudiantes que se dividan en parejas. Uno tendrá que leer la historia de Gustavo y otro la de Shakira. No podrán comentarse nada hasta que compartan en la actividad 2.

10 min. En pareja e individual

Actividad 2.

Lea las instrucciones en voz alta para todo el grupo y la tabla donde se ejemplifican los aliados de los dos personajes de las historias, tanto Shakira como Gustavo. Pueden decir brevemente si encuentran a otros aliados en ambas historias. Lea el concepto clave para todos, puede parafrasear la definición. En esta actividad, lo más importante es centrarse y dedicar tiempo a que los estudiantes logren identificar a sus aliados. Usualmente, pueden creer que los aliados son solamente del contexto familiar, sin embargo, los hay también fuera de este ámbito, y existen familiares que no son nuestros aliados.



Los orígenes de Shakira

Compendio de la vida de **Shakira**, cantante colombiana quien pese a que muchas personas en su entorno le dijeran lo contrario, ha logrado ser una de las cantantes modernas latinas más exitosas de la historia.

Shakira, de nacionalidad colombiana, en 2013 se convirtió en la segunda mujer viva más premiada y la tercera en la historia con tres Premios Grammy, siete Billboard Music Award, cinco American Music Awards y doce Premios Grammy Latino, entre otros.

La de Shakira es una de las voces más reconocibles de la industria musical actual y la que le ha convertido en una estrella a nivel internacional. Sin embargo, de pequeña tuvo que soportar un montón de burlas y críticas por su particular manera de cantar, aunque ninguna de ellas consiguió hacer que renunciara a su sueño de dedicarse a la música.

"En mis inicios me encontré con muchos obstáculos. Mi profesor de música ni siquiera quería que formara parte del coro. Pensaba que mi voz era poco armónica y mi vibrato demasiado pronunciado. Algunos de los alumnos de la clase, que todavía son buenos amigos míos, no paraban de decirme que cantaba como una cabra. Recuerdo que muchos días volvía a casa triste y mi padre me decía que no cambiara mi vibrato, que algún día la voz de Shakira sonaría en todas las radios".

Más aún, el director de Sony Colombia, quien fue uno de los primeros en recibir a Shakira en una audición, dijo que "era un caso perdido". Y no fue sino hasta la segunda, donde impresionó tanto a los ejecutivos que le propusieron producir sus 3 primeros álbumes.³

Actividad 2.

- a. Ahora comparte con tu compañero brevemente la historia que leíste. Luego, usen las primeras dos columnas de la siguiente tabla para identificar a las personas en el entorno cercano de Shakira y Gustavo y el rol que jugaron en la definición y logro de sus respectivas metas.

GUSTAVO <u>Meta:</u> Campeón paralímpico de natación	SHAKIRA <u>Meta:</u> Cantante latinoamericana famosa	TU NOMBRE: <hr/> <u>Meta:</u> <hr/>
ALIADOS: <i>Gaby (le enseñó a bucear)</i> ...	ALIADOS: <i>Papá (le dio ánimos para seguir creyendo en sí misma)</i> ...	ALIADOS:

3. Celebré (2018, Junio 12) A Shakira solían decirle que cantaba 'como una cabra'. Vanidades. Recuperado de <https://www.vanidades.com/celebré/a-shakira-solían-decírle-que-cantaba-como-una-cabra/>



Lección 11. Aliados Aliados para alcanzar mis metas

b. ¿Qué tal les fue? Ahora, de manera individual, usa la tercera columna para identificar tus posibles aliados en el camino hacia el logro de alguna (o varias) de tus metas. ¡Haz una lluvia de ideas!

Reafirmo y ordeno

¿Cuántos aliados pudiste identificar? Cuando pensamos en metas podemos sentirnos solos y nos cuesta pedir ayuda porque a menudo no sabemos a quién pedirle ni para qué. Por ello, es importante hacer el ejercicio constante de identificar con qué **aliados** contamos o podemos contar para mantenernos apoyados y motivados en el logro de nuestras metas. Quizás hay alguien que puede ser un ejemplo a seguir, un compañero que pasó por lo mismo que nosotros, un vecino que tiene recursos que nos pueden ayudar, tal vez el dueño de la bodega de enfrente que comparte nuestra misma pasión por un deporte, etcétera.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Cada vez que enfrentes algún reto o que te propongas algo nuevo, intenta pensar qué aliados tienes. Esto puede ser de ayuda para recibir diferentes opiniones y consejos. Recuerda el proverbio africano que dice: "Si quieres ir rápido, camina solo; pero si quieres llegar lejos, camina acompañado".

¿Quieres saber más?


Una manera de reconocer a tus aliados es simplemente notar quiénes te motivan y recuerdan la meta que quieres, en vez de fomentan cosas que la obstaculizan. Puedes consultar en el siguiente artículo de la historia de Gustavo Sánchez Martínez, donde reconoce la importancia de su familia para su desarrollo y éxito en los juegos paralímpicos. <https://www.proceso.com.mx/320165/mi-filosofia-nunca-rendirse-gustavo-sanchez>

Concepto clave

Aliados: aquellas personas que nos ayudan a cuidarnos y lograr nuestras metas. Pueden o no ser familiares.

Glosario:

Sentido de pertenencia social: La percepción y satisfacción de una persona al sentirse parte integrante de un grupo con el cual usualmente tiene valores y pensamientos afines.



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 3

1 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, comente una conclusión breve o solicite 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 los estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Y usted ¿Cómo impulsa a sus estudiantes a lograr sus metas?

Como docente, puede llegar a tener un vínculo importante con sus estudiantes. Lo que les diga y fomente será fundamental para su crecimiento, además de poder ser un aliado para el logro de sus metas.

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 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 50% de los estudiantes identificaron aliados 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.					