

2.1

Pensando en mi futuro

Introducción

Con el propósito de preservar el interés en la construcción de su proyecto de vida, es indispensable que los estudiantes puedan establecer y proyectar metas que sean significativas y factibles. Sin embargo, hay contextos en los que es más complicado alcanzar metas de vida. Por esta razón se considera importante que los estudiantes reflexionen sobre los beneficios de concebir el futuro como una oportunidad para trascender las dificultades presentes y convertirse en agentes de cambio. Un joven puede comenzar a construir una visión alentadora de sí mismo, al pensar en sus anhelos en un futuro cercano, situado en un lapso corto de tiempo (que no le abrume ni le parezca tan lejano). Si el joven identifica oportunidades a su alcance que le permitan satisfacer intereses y anhelos personales, se espera que genere el entusiasmo de ampliar su visión y pensar a largo plazo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes distingan las ventajas de reflexionar sobre el futuro, de establecer metas a largo plazo y las posibles implicaciones de no hacerlo.

¿Por qué es importante?

Porque los estudiantes podrán reconocer los elementos que son importantes para construir su futuro.

Concepto clave

Futuro

Genérica

2.1

Pensando en mi futuro

"Todos llevamos cargas, tenemos un camino por recorrer y nuestro anhelo de hacer el bien y alcanzar la felicidad nos guía para superar los contratiempos y los errores que nos separan de la paz".
 Louisa May Alcott
 (Mujercitas, 1868)

"¿Reflexionar sobre nuestro futuro? Ya lo hemos hecho en los cursos anteriores. Me produce rechazo este tipo de ejercicios. Creo que el problema es que se me hace muy difícil, no veo claro qué poner y termino escribiendo algo muy superficial. No me interesa el futuro, prefiero vivir el presente" este es el caso de Ana, una estudiante de bachillerato del sur del país.

¿Estás de acuerdo con Ana? Aunque a veces nos sentimos así, pensar en el futuro es un reto que vale la pena tomar. De lo contrario, corremos el riesgo de que el futuro nos alcance de sorpresa y sintamos que desperdiciamos lo más valioso que tenemos: nuestra vida.

El reto es distinguir las ventajas de reflexionar sobre el futuro, de establecer metas a largo plazo y las posibles implicaciones de no hacerlo.

Actividad 1.
 Trabaja de manera individual. Llena los siguientes recuadros en orden:

Nota: Como elemento, considera: habilidades, logros personales, objetos materiales, elementos de tu entorno, actividades, actitudes, etc. Anota lo más importantes o relevantes para ti.

Fecha de hoy: _____

Elementos que tengo:

- _____
- _____
- _____

Elementos que desearía tener:

- _____
- _____
- _____

En general me siento: _____

En unos cinco años me gustaría ser como: _____


Ya que: _____

Dentro de _____ años

Elementos que me gustaría tener

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Me gustaría sentirme _____



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 los 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) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a que lea la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión.

8 min. Individual

Actividad 1:

Los estudiantes construyen su “yo futuro”.

- Para ello, parten de su situación actual y se inspiran en personas que admiran. Por esto, sugiera que lo último que llenen sea el recuadro de su “yo futuro” (abajo a la derecha).
- Pídale que elijan una fecha futura con la que se sientan cómodos (1 año, 5 años o 20 años).

8 min. Grupal

Actividad 2:

El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes conciban el futuro con optimismo, como una oportunidad para trascender sus problemas actuales.

- Pida que lean la frase, compartan lo que opinan de la misma y si les significa algo.
- Puede concluir con una reflexión sobre el esfuerzo constante y la perseverancia que necesitan para alcanzar sus metas.

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.

Actividad 2.

Reúnete con dos compañeros.

- Compartan sus sentimientos y experiencias al realizar el ejercicio anterior.
- Reflexionen sobre la siguiente frase:

“El futuro nos brinda oportunidades para trascender nuestras dificultades presentes”.

¿Qué opinan?, ¿están de acuerdo?, ¿cómo se relaciona la frase con la perseverancia?



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Reafirmo y ordeno

A veces, el futuro parece nebuloso lleno de retos y dificultades. Pero, ¿pudieron vislumbrar un futuro alentador en la actividad 1 de esta lección? Si así fue, probablemente hayan generado cierto entusiasmo o interés en alcanzarlo. Para hacerlo, necesitamos ser perseverantes, y ¿cuándo te recomendamos que empieces a construir tu futuro? Hoy ¡No hay tiempo que perder!

Para tu vida diaria

Te sugerimos realizar este ejercicio nuevamente con un familiar, un vecino o un amigo para planear tu futuro.

¿Quieres saber más?

En el siguiente video, Steve Jobs nos cuenta diferentes pasajes de su vida relacionados con la importancia de identificar lo que deseamos y otros aspectos que involucran la perseverancia: <https://www.youtube.com/watch?v=IC6SRuGtJ4>

Concepto clave

Futuro: En este contexto se refiere a la capacidad que tenemos para vislumbrar nuestra vida en el mediano o largo plazo y definir las metas que queremos alcanzar.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta 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 las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Le recomendamos hacer el ejercicio a fin de trabajar en el logro de sus metas, tanto para su propio beneficio, como para el de los demás.

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 elaboraron una propuesta de su futuro como una oportunidad para introducir cambios en su vida.					
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.					