

2.2

¿Cómo construyo mi futuro?

Introducción

Para que los estudiantes mantengan el interés en sus metas, es imprescindible que sean significativas y factibles para ellos. Sin embargo, para quienes viven en entornos con pocas oportunidades, pensar en el futuro puede resultar difícil y abrumador. Por esto es importante que reflexionen sobre el futuro como oportunidad para trascender las dificultades actuales y convertirse en agentes de cambio. Es importante que los estudiantes se planteen metas próximas que les permitan satisfacer sus intereses y deseos pero también que promuevan su bienestar. En esta variación, visualizarán un “yo futuro” alentador y ampliarán su visión 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 reconocerán la importancia de pensar en el futuro como una oportunidad para trascender y convertirse en agentes de cambio.

Concepto clave

Agente de cambio

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de 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 significa ser agente de cambio. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

9 min. Individual

Actividad 1

Mi “yo futuro”.

- Haga una breve introducción donde reflexionen sobre la importancia de pensar en el futuro. Puede preguntar al grupo si han imaginado su “yo futuro”. Después, explique que realizarán una actividad que les ayudará a hacerlo.
- Distribuya o dé indicaciones para que

2.2 ¿Cómo construyo mi futuro?

“El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños.”
Eleanor Roosevelt.

Piensa en cómo llegarías a ser lo que sueñas: atleta, abogada, científico. Quizás en tu entorno desearías obstáculos que te abrumen, y dades de hacer planes a largo plazo. Pero reflexionar sobre tu futuro y planearlo, a pesar de las dificultades te hará trascender y convertirte en un agente de cambio. Para mantener el interés en tus metas es indispensable que lo que proyectes, sea significativo y factible. 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.
Mi “yo futuro”
a. Seguramente has imaginado tu futuro, pero tal vez no con detalle. En esta actividad haremos un ejercicio para que te visualices con mayor claridad. Necesitas una hoja blanca, goma y lápiz (puedes tener colores, crayolas, esticeras).
• Escribe la palabra “visión” en el extremo superior derecho de tu hoja. Debajo, describe en una frase una meta a largo plazo que sea importante para tu proyecto de vida. Pon la fecha aproximada en que deseas alcanzarla.
• Ahora, dibújate en el extremo inferior izquierdo de la hoja, junto a las palabras “momento actual”.
• Dibuja un camino que te lleve desde tu momento actual hasta la meta que te has propuesto. Puedes hacerlo tan largo, corto o curvado como desees. A lo largo de tu camino, traza dos “paradas” que representarán las actividades que tendrás que realizar para alcanzar esa visión. Escribe en estas “paradas” el momento aproximado en que las realizarás.

b. A partir del ejercicio anterior, observa el camino para llegar a tu visión personal e imagínate allí. ¿Cómo se ve tu “yo futuro” al llegar lo que se propuso? Dibújalo en la parte superior derecha de la hoja.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia 1

Lección 2. La importancia de pensar en el futuro

¿Cómo construyo mi futuro?

Actividad 2.
Compartan con el grupo algunos de sus dibujos y expliquen cómo fue el camino que su “yo futuro” tuvo que recorrer para llegar a su meta.
• Reflexionen acerca de la importancia de pensar en el futuro para alcanzar las metas que desees, así como de los posibles efectos de no hacerlo.

Reafirmo y ordeno
A veces el futuro puede parecer incierto, pero visualizar los inconvenientes con anterioridad que pudieran surgir te ayudará a sortearlos cuando aparezcan. Con el tiempo, esto se traducirá en una meta cumplida. Tu “yo futuro” comienza al fabricar una visión constructiva de tus deseos, primero, a corto plazo. Avanzarás conforme surjan circunstancias que favorezcan el cumplimiento de tus aspiraciones. Esto te motivará para llegar hasta donde desees.
Es fundamental que reflexiones en la importancia de pensar en tu futuro y los posibles efectos de no hacerlo. Recuerda que el futuro no tiene que ser tan lejano, puedes comenzar a proyectarlo en tiempos pequeños, con metas a corto y mediano plazos, es decir el futuro puede comenzar mañana.

Para tu vida diaria
Platica con personas adultas de confianza (quedan ser sus abuelos, tíos, o alguien de la comunidad) acerca de las metas que se figuran en su juventud. Pregúntales cómo se imaginaban en el futuro y qué tanto se acercaron a estas imágenes. Reflexiona con ellos sobre la importancia de pensar en el futuro.

¿Quieres saber más?
Escucha la charla “Tres maneras de planificar a (o no) largo plazo”, en la que encontrarás algunas recomendaciones prácticas para hacerlo. Puedes encontrarla en el siguiente enlace:
https://www.ted.com/talks/ed_wallich_3_ways_to_plan_for_the_long_term?language=es&start=20842

CONCEPTO CLAVE
Agente de cambio.
Se les llama así a las personas que propician cambios en los demás a partir de su ejemplo o de sus propuestas.

GLOSARIO
Trascender:
Ir más allá de la meta establecida. Superar el resultado en un ámbito determinado de manera importante y positiva.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia 1

dispongan de los materiales necesarios para la actividad (hojas de papel, lápices, colores, goma de borrar).

- Solicite que sigan las indicaciones del inciso a y establezca el tiempo en que deben terminar. Observe el desarrollo de la actividad con actitud de disposición para aclarar dudas.
- Puede guiarse en el esquema que aparece en la variación del estudiante.
- Cuando el tiempo establecido haya terminado, pídale que paren e invítele a visualizar el camino para llegar a su meta deseada e imaginarse ahí. Luego pregunte: ¿Cómo se ve tu “yo futuro”? y solicite que lo dibujen en su cuaderno.

6 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- Solicite a uno o dos estudiantes que compartan con el grupo sus dibujos y que expliquen cómo fue el camino que su “yo futuro” tuvo que recorrer para llegar a su meta.
- Promueva la reflexión acerca de la importancia de pensar en el futuro para alcanzar sus metas deseadas, así como prever situaciones que pueden aparecer en el camino y cómo podrán enfrentarlas.
- Sensibilice a los estudiantes de los posibles efectos de no pensar en el futuro. Dé la palabra a uno o dos estudiantes más.
- Cierre la actividad con una reflexión sobre cómo pensar en el futuro puede ayudar a trascender las dificultades presentes y a convertirse en agente de cambio.

1 min. Grupal

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 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 la sección *¿Quieres saber más?* sugiera que escuchen la charla “Tres maneras de planificar a (muy) largo plazo”, en la que encontrarán algunas recomendaciones prácticas para hacerlo. Pueden encontrarla en el siguiente enlace: https://www.ted.com/talks/ari_wallach_3_ways_to_plan_for_the_very_long_term?language=es#t-70847

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Durante las clases, escuche con respeto las preocupaciones y emociones de los estudiantes. Apóyese en ejemplos alentadores de personajes relacionados con su asignatura que, a pesar de las dificultades lograron alcanzar sus metas. Esté atento de inspirar sin abrumar a sus alumnos, considerando sus realidades y dificultades reales y actuales.

Realice usted mismo actividades similares a las de la variación, visualizando su “yo futuro” y estableciendo metas factibles y significativas para usted.

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 reconoció la importancia de pensar en el futuro como una oportunidad para trascender y convertirse en agentes de cambio, así como los posibles efectos de no hacerlo.					
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					