

2.5

¿Y si mejor no lo pienso?

Introducción

Con frecuencia las personas sienten miedo a lo desconocido, pensar en el futuro es un ejemplo, y resulta abrumador. En el momento que viven sus estudiantes puede resultar complicado visualizar el futuro, sobre todo a largo plazo. Esto puede tener efectos poco benéficos tanto para los estudiantes como para el desarrollo de las jornadas escolares, ya que puede generar ausencia de dirección, percepción de vulnerabilidad ante los retos, apatía y poca motivación. Por tanto, es importante que los jóvenes reflexionen sobre las desventajas de no pensar en el porvenir. Tener una visión de sí mismos en el futuro puede ayudar a prever y disminuir comportamientos disruptivos y el ausentismo, además de mejorar el desempeño académico.

¿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 las posibles implicaciones de no pensar en el futuro.

Concepto clave

Prever

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 **prever** o ser previsor. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

7 min. Individual

Actividad 1

Cuando no pienso en el futuro.

- Inicie la actividad comentando cómo en ocasiones preferimos no pensar en el futuro, hasta que éste llega. Plantee la pregunta: ¿qué pasa entonces?, y solicite que lean con atención y respondan al inciso a.

2.5

¿Y si mejor no lo pienso?

"Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida".
Woody Allen.

Quizá ahora no tengas claro lo que quieres para tu futuro, y eso es algo que también le sucede a otros jóvenes. Tal vez te resulte inquietante y por ello prefieras no pensarlo mucho. En esta variación te invitamos a considerarlo, sin preocupación o agobio, pues no mirar hacia adelante puede tener impacto en tu futuro. Es como hacer un examen sin estudiar, o correr un maratón sin haber entrenado. Pensar en el futuro te prepara y te ayuda a **prever** retos que la vida presenta para poder superarlos.

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.

a. Imagina que no has querido o no has tenido tiempo, pero hoy, dentro de dos horas, vence el plazo para inscribirte a la escuela o al trabajo que siempre has querido. Debes entregar una serie de documentos, escribir los motivos por los que elegiste esa opción, llevar tres fotografías y un certificado de buena salud. Tú ahora estás en la escuela y tienes examen. ¿Qué harías?

b. Ahora imagina que el plazo para inscribirte vence en un mes y lo sabes, ¿qué harías?

Actividad 2.

- A partir de la actividad anterior, compartan algunas de sus respuestas.
- Reflexionen sobre la importancia de pensar en el futuro ahora y de qué manera puede afectarles no hacerlo.



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

- Cuando hayan terminado, solicite que lean el inciso b. y respondan. Se espera que en esta pregunta los estudiantes logren visualizar la importancia de prever y de planear para que el futuro sea mejor.

7 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- Solicite al grupo que compartan algunas de sus respuestas y dé la palabra a dos o tres estudiantes.
- Anime al grupo a reflexionar sobre la importancia de pensar en el futuro y de qué manera puede afectarles no hacerlo.
- Cierre la actividad invitándoles a pensar en el futuro y plantearse metas concretas.

2 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 que 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 vean los cortos "Conciencia al futuro", con el que podrán pensar qué pasará si el fu-

turo, lo extendiéramos más allá de nuestra vida personal o académica. Lo encontrarán en el enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=PYd0xJpqRqo>

Lección 2. La importancia de pensar en el futuro

¿Y si mejor no lo pienso?

Reafirmo y ordeno
Aunque a veces puede resultar menos abrumador no pensar en el mañana, esto no hace que el tiempo se detenga. El porvenir siempre llega, por lo que es importante prever y pensar qué quiero para mi futuro, con quienes, cuándo y de qué manera. Puede ser de utilidad no pensar en el futuro como algo muy lejano, es mejor si lo consideras en tiempos cortos, por ejemplo a un año o dos. De no hacerlo, tus planes, deseos y situación en general pueden afectarse, los resultados podrán ser limitados y tu campo de acción para modificarlo se reduce. Darte tiempo para pensar en tu futuro permite que seas tú quien lo construya, asumir esta responsabilidad es lo que te puede traer tranquilidad, confianza y seguridad.

Para tu vida diaria
Te a crear un poema, pensamiento, prosa, dibujo o cualquier expresión artística en donde hables de tus sentimientos o pensamientos con respecto al futuro, y cómo puedes construirlo a pasos pequeños y constantes.

¿Quieres saber más?
¿Qué sucedería si pensar en el futuro, lo extendiéramos más allá de nuestra vida personal o académica? Te invitamos a ver el siguiente corto titulado "Conciencia al futuro" <https://www.youtube.com/watch?v=PYd0xJpqRqo>

CONCEPTO CLAVE
Evadir: Evitar, esquivar un compromiso o dificultad.
Prever: Anticiparse a los hechos, disponiendo los recursos necesarios para enfrentarlos.

2 | Perseverancia

CONSTRUYE T
www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Promueva la previsión, planeación y el establecimiento de metas entre los estudiantes, solicitando que compartan los resultados que quisieran obtener en su asignatura. Puede hacerlo también para trabajos específicos, ayudando a proyectar una imagen de sí mismos a futuro, al asumir responsabilidades académicas.

Reflexione sobre su propio futuro, plantéese seriamente temas que haya evitado y realice una planificación que le ayude a asumir la responsabilidad de sí mismo en lo porvenir.

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 las posibles implicaciones de no pensar en el futuro.					
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					