

# 3.2

## Mis metas logradas

### Introducción

Las metas que se han logrado con anterioridad son la evidencia más firme de la posibilidad de seguir consiguiéndolas. Reforzar esta idea entre los estudiantes permitirá motivarlos para continuar de forma perseverante en el logro de sus aspiraciones, metas y objetivos que se han fijado en su proyecto de vida.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes definan metas significativas y factibles a mediano y largo plazo, basadas en el reconocimiento de sus logros pasados y en una visión futura de sí mismo.

### ¿Por qué es importante?

Porque permite a los estudiantes reconocer sus capacidades para solventar los obstáculos que se les han presentado a lo largo de su vida y, así, lograr sus metas.

### Concepto clave

Temor

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

### 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 alguna vez han sentido **temor** mientras desean cumplir una meta. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Individual

### Actividad 1

Análisis de situaciones que producen temor o inseguridad en los estudiantes.

- De manera individual, pida a los estudiantes que analicen el caso que se les presenta.
- Al terminar, solicite a los estudiantes que continúen de manera individual y reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

*¿Qué debe considerar Francisco antes de tomar la decisión de no continuar sus estudios por miedo al futuro?*

# 3.2

## Mis metas logradas

“Comienza con el fin en mente”.

Stephen Covey.

¿Por qué es importante creer que puedo lograr mis metas? Esta pregunta tiene una respuesta en tu vida: antes lo has logrado. Fijarte metas importantes y factibles para ti, te llevará por el camino que te permitirá lograr tu proyecto de vida. Lo has logrado antes: valora tus esfuerzos para alcanzarlas.

**El reto es** definir metas significativas y factibles a mediano y largo plazo, basadas en el reconocimiento de sus logros pasados y en una visión futura de sí mismo.

### Actividad 1.

- De forma individual, lee la siguiente situación.  
Francisco tiene miedo de ingresar a la licenciatura. Cree que, como es un nivel más alto, no podrá cumplir las expectativas que él mismo se ha fijado, por lo que está pensando en trabajar en el negocio familiar, lo cual no le agrada mucho, pero como conoce las actividades que allí se realizan, no tiene mayor problema en efectuarlas.
- Reflexiona con base en las preguntas:
  - ¿Qué debe considerar Francisco antes de tomar la decisión de no continuar sus estudios por miedo al futuro?
  - ¿Crees que sea adecuado que él reflexione sobre este mismo miedo cuando ingresó a los niveles educativos que ya cursó?
  - ¿Qué le recomendarías a Francisco para que tome una decisión consciente y responsable?
- Escribe aquí o en tu cuaderno, cuál era tu principal **temor** al ingresar en cada nivel educativo y cómo lo venciste.

	Principal temor al ingresar a...	¿Cómo lo vencí?
Primaria		
Secundaria		
Preparatoria		



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

¿Crees que sea adecuado que él reflexione sobre este mismo miedo cuando ingresó a los niveles educativos que ya cursó?

¿Qué le recomendarías a Francisco para que tome una decisión consciente y responsable?

- Si el tiempo se lo permite, pídale que alguno de ellos comparta la respuesta a sus preguntas.
- Para concluir la actividad, solicite que escriban en el manual o en su cuaderno cuál ha sido su principal miedo al ingresar a algún nivel educativo; para cerrar compártales una experiencia personal relacionada con la actividad.

9 min. Equipo / grupal

### Actividad 2

Análisis de superación del temor a través de experiencias previas de logro de metas.

- Solicite a los estudiantes que formen equipos.
- Pida que recuerden situaciones en las que han sentido temor al tomar decisiones.
- Pídeles que compartan sus experiencias de cómo las enfrentaron y resolvieron.
- Para cerrar la actividad de manera grupal, pida que contesten la siguiente pregunta: *¿Cómo les ha servido su experiencia para enfrentar situaciones nuevas en la actualidad?* Asigne turnos para que participen algunos estudiantes. Finalice la actividad con una experiencia personal respecto a la pregunta.

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

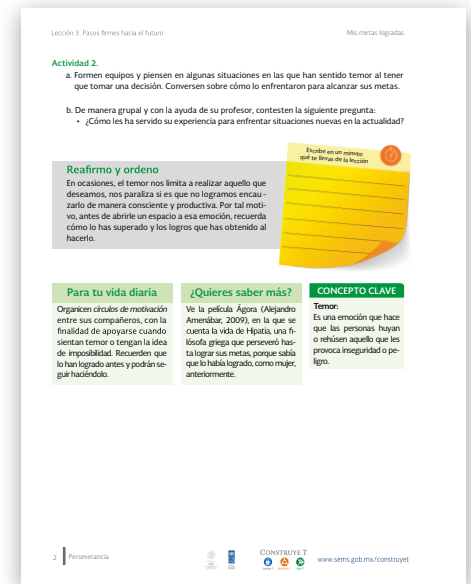
### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- 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 les ver la película y escribir sus impresiones sobre el personaje.



## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Elabore un listado de recomendaciones que le haría a un estudiante para que enfrente una nueva situación que se le presenta, tomando como referencia sus logros anteriores.

#### 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 estudiantes analizaron experiencias previas para el logro de sus metas actuales.					
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.					