

# 3.4

## Puedo alcanzar mis metas

### Introducción

Cuando los estudiantes se plantean metas importantes y alcanzables para su vida, les permite asumir los retos en su actuar cotidiano con mayor entusiasmo y motivación. Por ello, es importante que consideren en la planeación estratégica de su futuro, el análisis de su(s) meta(s).

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

Que el estudiante defina 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 analizarán sus metas para distinguir aquellas que son alcanzables, significativas e importantes.

### Concepto clave

Valoración de metas

# 3.4

## Puedo alcanzar mis metas

*"Empieza haciendo lo necesario, después lo posible, y de repente te encontrarás haciendo lo imposible".*  
 Francisco de Asís.

¿Por qué algunas veces es más difícil alcanzar las metas? Lograrlas implica asumir y enfrentar retos, pero si estos son muy sencillos o difíciles, tu ánimo podría decaer, y la frustración aparecer. Antes de fijarte una meta, **valórala** con cuidado e identifica si la puedes lograr y el esfuerzo que requiere.  
**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.**

a. Lee los siguientes casos.

<b>Caso 1</b> Nancy presentó su primera exposición de pintura, tras años de dedicarse arduamente a estudiar este arte.	<b>Caso 2</b> Ricardo realizó por segunda vez su examen para ingresar a la licenciatura, pero cuando publicaron los resultados se dio cuenta que no había sido seleccionado.
<b>Caso 3</b> Claudia logró comerse los 10 pastelillos que se había propuesto para romper su marca.	<b>Caso 4</b> Samuel intentó escalar la montaña cercana a su casa, pero no lo logró.

b. Relaciona las columnas de acuerdo al tipo de metas de cada estudiante.

a) Nancy	<input type="checkbox"/> No logró una meta significativa e importante.
b) Ricardo	<input type="checkbox"/> No logró una meta poco significativa y escasamente importante.
c) Claudia	<input type="checkbox"/> Alcanzó una meta significativa e importante.
d) Samuel	<input type="checkbox"/> Alcanzó una meta poco significativa y escasamente importante.

c. Elige a uno de los jóvenes de los casos anteriores y responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles crees que fueron sus aprendizajes?

---

¿Cuál crees que fue su comportamiento ante esa situación?

---

¿Cómo crees que se sintió?

---

www.sems.gob.mx/construyet
Perseverancia | 1

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

### 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 cómo distinguen las metas significativas de las que no lo son. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

8 min. Individual

### Actividad 1

Análisis de factibilidad y trascendencia de metas.

- Pida a los estudiantes que de forma individual lean los cuatro casos.
- Al concluir, solicíteles que relacionen las columnas.
- Las respuestas al inciso "b" son:  
 Nancy alcanzó una meta significativa e importante.  
 Ricardo no logró una meta significativa e importante.  
 Claudia alcanzó una meta poco significativa y escasamente importante.

- Samuel no logró una meta poco significativa y escasamente importante.
- Finalmente, pida que contesten las preguntas.

8 min. Individual

### Actividad 2

#### Análisis de metas.

- Pida que escriban cuatro metas con las siguientes especificaciones:
  - 1) Meta significativa e importante que hayan alcanzado.
  - 2) Meta poco significativa y escasamente importante que hayan alcanzado.
  - 3) Meta significativa e importante que no hayan logrado.
  - 4) Meta poco significativa y escasamente importante que no hayan logrado.
- Pregunte, en el caso de las metas que alcanzaron, ¿cuál de ellas les costó más trabajo y por qué?
- Pregunte, en el caso de las metas que no lograron, ¿qué sintieron en cada una y por qué?
- Solicite la participación voluntaria de dos o tres estudiantes para que compartan sus respuestas.

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

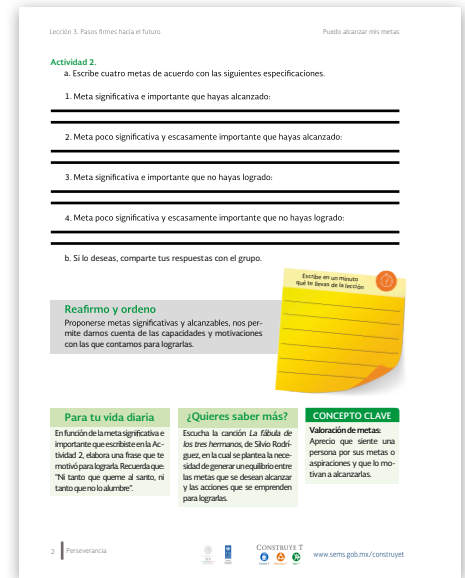
### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- 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 *¿Quieres saber más?* sugiera escuchar la canción y escribir sus impresiones sobre los personajes.



## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Trabaje con los estudiantes para que, de forma constante, generen frases o expresiones que los incite a lograr sus metas significativas e importantes a largo plazo.

#### 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 lograron reconocer la importancia de establecer metas significativas y factibles.					
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.					