

# 4.3

## Sé que puedo

### Introducción

La incertidumbre social, económica, política y cultural incide directa e indirectamente en la mentalidad de los jóvenes, por ello es indispensable apoyarles en el desarrollo de su sentido de eficacia, para favorecer el logro de sus metas y su bienestar.

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

Que el estudiante evalúe la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

#### ¿Por qué es importante?

Porque permite reconocer el sentido de eficacia como elemento crucial para alcanzar metas.

#### Concepto clave

Sentido de eficacia.

# 4.3

## Sé que puedo

"El propósito es lo que da a la vida significado."  
C. H. Parkhurst.

¿Realmente puedo lograr mis metas?, ¿no me engañaré cuando creo lograrlas? En algunas ocasiones nuestro miedo nos traiciona y nos hace dudar sobre las capacidades para lograr las metas. El **sentido de eficacia** es aquel que te hace tener la certeza que puedes alcanzar tus metas, que eres capaz y te apoya a identificar cómo tienes que actuar para lograrlo.

El **reto** es evaluar la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

#### Actividad 1.

- a. Individualmente y de acuerdo con tu opinión, marca con una X, la opción que represente lo que suele sucederte.

1	2	3	4
Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre

Situación	1	2	3	4
1. Puedo encontrar la manera de alcanzar mis metas, a pesar de los obstáculos y retos que se presenten.				
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				
5. Gracias a mis cualidades puedo superar situaciones imprevistas.				
6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo (a) porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.				



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 si saben qué es el sentido de eficacia. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

6 min. Individual

#### Actividad 1

Análisis de autopercepción de sentido de eficacia.

- Pida a los estudiantes que, de forma individual, respondan de manera veraz y honesta el *test*. Para generar mayor confianza puede recordarles que no hay respuestas buenas o malas.
- Comente en voz alta o escriba los parámetros de puntuación en el pizarrón. Puede solicitar que levanten la mano, si así lo desean, para que identifiquen quiénes se encuentran en uno u otro parámetro en cada situación.

10 min. Parejas

### Actividad 2

#### Diálogo entre pares sobre sentido de eficacia.

- Organice a los estudiantes en parejas y vigile que compartan sus puntuaciones de forma respetuosa y tolerante.
- Ponga atención ante cualquier situación que pudiera alterar el estado emocional de los estudiantes.
- Verifique que escriban sus respuestas en el cuaderno.

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. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiera ver la película y escribir sus impresiones sobre el personaje principal.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto lo 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.

Lección 4. La posibilidad de lograr metas Sé que puedo

9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.				
10. Al estar frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

Adaptado de: Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer, citada en: Rojas, M. (2014). Nivel de autoeficacia de los empleados de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala. Tesis de grado. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

- Suma los puntos de tus respuestas. Los de la primera columna valen uno y así sucesivamente hasta los de la última que valen 4. Si obtuviste entre 30 y 40 puntos, es posible que tengas un sentido de eficacia fortalecido para alcanzar tus metas, pero si te encuentras por debajo de dicho puntaje, analiza las situaciones que más se te complican, para tratar de mejorarlas cuando se presenten.
- Revisa las respuestas en las que hayas asignado menor puntuación y analiza las razones por las que lo consideras de esa manera.

**Actividad 2.**

- Reúnete en pareja y comparen los resultados de su test.
- Dialoguen y realicen recomendaciones entre ustedes para fortalecer su sentido de eficacia.

**Reafirmo y ordeno**

El sentido de eficacia implica aumentar el nivel de certeza que tienes para lograr tus metas y aspiraciones. Por tal motivo, realiza actividades individuales y en equipo relacionadas con el arte, la cultura, la ciencia y el deporte que sean de tu interés, y que te impliquen poner a prueba tu sentido de eficacia.

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Coloquen banderines en la escuela con frases referentes al sentido de eficacia, con la finalidad de transmitir que todos podemos lograr lo que nos proponemos.

**¿Quieres saber más?**

Te recomendamos ver la película *Mente Indomable* (Gus Van Sant, 1997) en la que se cuenta la historia de Will, un joven brillante que no confiaba en sí mismo y consideraba que no podía lograr grandes cosas, hasta que una situación y un buen terapeuta, Sean Maguire, lo acompaña hasta desplegar esta seguridad.

**Concepto clave**

**Sentido de eficacia.**  
Es la certeza de lograr u obtener el resultado que se desea o se espera.

2 | Perseveranciawww.sems.gob.mx/construyet

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplique el **test** a sus familiares y amistades para comparar sus resultados con los suyos y analice el sentido de eficacia de las personas con las que convive.

**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 reconocieron la importancia del desarrollo del sentido de eficacia para lograr metas.					
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.					