

# 4.4

## Soy perseverante cuando me esfuerzo

### Introducción

Cuando se fija una meta, lo ideal sería lograrla de la manera más rápida y con el menor esfuerzo posible. Sin embargo, la mayoría de las veces se requiere de una mayor dedicación, disciplina y paciencia para trabajar con las situaciones y circunstancias que se presentan para alcanzarla, a esto se le conoce como esfuerzo sostenido.

#### ¿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 valorar el esfuerzo que se necesita para lograr metas.

#### Concepto clave

Esfuerzo sostenido.

# 4.4

## Soy perseverante cuando me esfuerzo

*"Los sueños sin metas, son sólo sueños, y te llevarán a desilusiones. Las metas, son el camino hacia tus sueños, pero no se pueden lograr sin disciplina y consistencia".*  
Denzel Washington

¿Has sentido que ya no puedes más al querer alcanzar lo que deseas, pero a la vez has sido constante, persistente y paciente hasta conseguirlo? Eso es **esfuerzo sostenido**. Las metas se alcanzan con este tipo de energía, ya que no se pueden lograr grandes cosas con pequeños lapsos de inteligencia y falta de dedicación.  
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.

- Elijan una postura corporal que implique un reto para cada uno de ustedes.
- Permanecerán en esa postura, en silencio, durante ocho minutos.



#### Actividad 2.

- En grupo, reflexionen y contesten las siguientes preguntas:
  - ¿Lograron permanecer en la posición que eligieron durante el tiempo señalado?
  - ¿Qué se les dificultó?
  - ¿Qué requirieron o qué les faltó para lograr su objetivo?
  - ¿Cómo relacionarían esta actividad con el esfuerzo sostenido?
- Comparte con el grupo, una experiencia personal o académica en donde hayas tenido que realizar un esfuerzo sostenido para alcanzar tus metas.



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 en qué situaciones han tenido que aplicar el esfuerzo sostenido. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

10 min. Grupal

#### Actividad 1

Ejercicio corporal sobre el esfuerzo sostenido.

- Pida a los estudiantes se levanten de sus asientos.
- Solicite que tomen una postura corporal que implique un reto para ellos. Mencione que permanecerán en esa postura por ocho minutos.
- Tome el tiempo con su reloj o cronómetro.
- Verifique el esfuerzo que hagan para lograr el objetivo.
- Al concluir el tiempo, indique ejercicios de estiramiento y relajación.

6 min. Equipo

### Actividad 2

Reflexión sobre la importancia del esfuerzo sostenido para alcanzar las metas.

- Mencione a los estudiantes las preguntas que deberán reflexionar y contestar en el grupo.
- Dirija las participaciones de los estudiantes.
- Realicen una conclusión grupal sobre la importancia del esfuerzo sostenido para lograr las metas.

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 el video y escribir sus impresiones sobre él.

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 Soy perseverante cuando me esfuerzo

#### Reafirmo y ordeno

El esfuerzo sostenido implica dedicación, disciplina y paciencia; elementos fundamentales para alcanzar las metas que te propones. De esta manera, el desarrollo de una mentalidad de crecimiento y un alto sentido de eficacia, acompañados de un esfuerzo sostenido, puede favorecer tu desempeño académico y personal.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

#### Para tu vida diaria

Analicen frases populares como "Roma no se hizo en un día" o "El que persevera alcanza", y expliquen cuál es la enseñanza de este tipo de expresiones.

#### ¿Quieres saber más?

Ve el video *El valor del esfuerzo* en el que el entrenador deportivo Toni Nadal aborda el tema de esforzarse de manera permanente para alcanzar las metas propuestas. Lo puedes ver en <https://www.youtube.com/watch?v=FXL2G1p-EDw>

#### Concepto clave.

**Esfuerzo sostenido.** Es la combinación de disciplina, perseverancia y trabajo permanente para las metas a mediano y largo plazo.

2 | Perseveranciawww.sems.gob.mx/construyet

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

En clase o en casa, practique en grupo el siguiente ejercicio para recordar el concepto de esfuerzo sostenido: mantengan la respiración el mayor tiempo posible, y repítanlo un par de veces más, intentando permanecer más tiempo en la inhalación.

#### 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 valoraron la importancia del esfuerzo sostenido 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.					