

4.6

Fortalezco mi sentido de eficacia

Introducción

El sentimiento de poder lograr las metas, no concluye con alcanzarlas, sino en mostrar disposición a aceptarlas junto con las responsabilidades que ello implica. Conocer las historias y experiencias de otras personas contribuye a reforzar el propio sentido de eficacia, incorporando actitudes que los demás emplean para lograr sus metas y disfrutarlas.

¿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 y la disposición como elementos clave para alcanzar metas.

Concepto clave

Disposición.

4.6

Fortalezco mi sentido de eficacia

"Usted puede escuchar lo que la gente dice. Pero será mucho más eficaz si se escucha lo que la gente hace."
Seth Godin

Cuando planeas las formas de lograr una meta y te decides por una, es porque quizá estás dispuesto a aceptar las consecuencias que eso implica. El sentido de eficacia se fortalece cuando muestras **disposición** para llevar a cabo las acciones hacia el logro de tu meta y asumes la responsabilidad de haberla alcanzado o no.

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. En equipo, lean el siguiente caso:

"Mi nombre es Paola Longoria, nací el 20 de julio de 1989 en San Luis Potosí, México. Desde pequeña me he caracterizado por ser hiperactiva, por lo que mis papás me dieron la oportunidad de practicar varios deportes: tenis, gimnasia, fútbol y hasta basquetbol. Con el Raquetbol fue amor a primera vista, la pelota era más rápida que el resto de los deportes y se practicaba en un lugar cerrado, decidí que sería el deporte al que le dedicaría mi esfuerzo y pasión. A los 9 años califiqué a mi primer campeonato mundial juvenil y así empezó mi camino por el Raquetbol. Hoy ya llevo 18 años de carrera deportiva. En una etapa de mi vida tuve la oportunidad de seguir mis sueños y vivir en Estados Unidos. Ese año fue difícil salir adelante, mis entrenamientos eran distintos y estar sola en otro país me dio la fortaleza para dar lo mejor de mí. Rendirse es muy fácil pero me aferré a mis sueños. Eso implicó muchos sacrificios, pero al final siempre tuve claro lo que quería hacer y no me arrepiento de ninguna decisión. Esa dedicación me llevó a ganar a mis 18 años uno de los torneos de Raquetbol más importantes del mundo, el "U.S Open". Fui invitada a los juegos olímpicos como la mejor atleta juvenil. Al día de hoy llevo 80 títulos ganados a nivel profesional y sigo trabajando para ganar. Estoy segura que he logrado todo esto gracias a mi actitud, esas ganas de siempre seguir adelante, tengo claro que muchas veces las limitaciones no son físicas, sino mentales. He logrado alcanzar la cima, ahora el trabajo está en mantenerse."

Recuperado y adaptado de: <http://paolalongoria.com/paola-longoria/> (Consultado el 2 de noviembre de 2018).



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 conocen a algún deportista, artista o científico que pueda funcionar como ejemplo del sentido de eficacia. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

10 min. Grupal

Actividad 1

Análisis de situación sobre el sentido de eficacia.

- Solicite a los estudiantes que por turnos, lean el caso de la raquetbolista Paola Longoria.
- De ser necesario, puede involucrar a los estudiantes con la historia, por ejemplo, en el primer párrafo puede preguntarles si saben lo que es el raquetbol o qué deporte prefieren ellos.

6 min. Equipo

Actividad 2

Reflexión sobre el caso y la importancia de fortalecer el sentido de eficacia.

- Pida a los estudiantes que se reúnan en equipo y supervise que el diálogo se lleva a cabo en términos de respeto y cordialidad.
- Guíe los comentarios que se hacen en los equipos.
- Verifique que las respuestas de los equipos sigan la lógica de los conceptos que se han desarrollado a través de las lecciones abordadas.
- Verifique que los estudiantes vinculen el caso con ejemplos de su vida o de la cotidianidad.

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 les ver el video y escribir sus impresiones sobre la deportista.

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 Fortalezco mi sentido de eficacia

Actividad 2

a. En equipo, reflexionen y contesten las siguientes preguntas.

- ¿Cómo ha sido la disposición de Paola Longoria para alcanzar sus metas?
- ¿Cómo ha conjugado su disposición, mentalidad de crecimiento y esfuerzo sostenido para hacerlo?
- ¿Tú realizas alguna acción semejante?

b. Comparte con el grupo una experiencia personal o la historia de alguien más, en la que se asuma la responsabilidad de alcanzar una meta.

Reafirmo y ordeno

Fortalecer tu sentido de eficacia, a la par que tu mentalidad de crecimiento y esfuerzo sostenido, reconociendo la experiencia de otras personas, puede ayudarte a valorar tus logros y a enfrentar de mejor manera los obstáculos que se te presenten para alcanzar tus metas.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Busca en la red, o pregunta a tus amistades o familiares, si conocen otros casos de deportistas, artistas o científicos en donde su sentido de eficacia, mentalidad de crecimiento y esfuerzo sostenido les hayan permitido alcanzar sus metas.

¿Quieres saber más?

Ve esta entrevista a Paola Longoria, donde cuenta su experiencia como raquetbolista profesional. Analiza la forma en la que ella ha fortalecido su sentido de eficacia para lograr sus metas. Búscalo en tu navegador como "Todos a bordo - Raquetbolista. Paola Longoria" o entra en la siguiente dirección: <https://youtu.be/F6wIN00X-OT4>

Concepto clave

Disposición.
Hallarse apto y listo para hacer lo necesario en alcanzar una o varias metas.¹

1. Adaptado de la Real Academia Española (RAE).

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

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Permita que sus estudiantes compartan con el resto del grupo los logros que vayan teniendo a lo largo del ciclo escolar, con la finalidad de que fortalezcan su sentido de eficacia.

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 consideraron necesario fortalecer el sentido de eficacia para lograr sus 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.					