

5.3

Los motivos para alcanzar mis metas

Introducción

Cuando las personas encuentran motivos para seguir con sus proyectos, se tiene gran parte de la meta lograda, pero cuando es nula o escasa la motivación personal, la energía y el esfuerzo se dispersan, provocando desánimo en los estudiantes para enfrentar retos y lograr metas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante analice situaciones adversas y los retos que ha superado, con el fin de prever escenarios y formas constructivas y flexibles de enfrentarlos, para favorecer la consecución de metas a largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes reconozcan la importancia de la motivación para enfrentar retos y lograr metas.

Concepto clave

Motivación.

5.3

Los motivos para alcanzar mis metas

"Tener éxito no es aleatorio; es una variable dependiente del esfuerzo". Sófocles

La motivación es la energía, el combustible del alma. Ella nos impulsa a emprender el camino para lograr nuestras metas y vencer las adversidades. Cuando ella no está, es probable que sientas insatisfacción, desánimo y falta de inspiración para lograr tus metas.

El reto es analizar situaciones adversas y los retos que has superado, con el fin de prever escenarios y formas constructivas y flexibles de enfrentarlos, para favorecer la consecución de metas a largo plazo.

Actividad 1.

- En equipo, lean la siguiente frase. *"Vine, vi y vencí"*
- Contesten las preguntas:
 - ¿Sabes quién mencionó esa frase?
 - ¿Cuál creen que es su significado?
 - ¿Cómo se imaginan al personaje que la mencionó?
 - ¿Cuál creen que fue la motivación al momento de decir la frase?
- Escriban en su cuaderno una descripción emocional y del contexto en el que se encontraba el personaje al momento de decir la frase.

Actividad 2.

- En el grupo, analicen las principales situaciones en las que se identifica la falta de motivación en el ciclo escolar.
- En el pizarrón resuelvan la siguiente tabla:

Las situaciones que me desmotivan son:	¿Cómo enfrento las situaciones?
1.	



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Equipo

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de 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 la motivación en el logro de las metas. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Equipo

Actividad 1

Relación entre frase y ejercicio de reconocimiento de motivación.

- Solicite a los estudiantes que se integren en equipo.
- Pida que lean la frase "Vine, vi y vencí".
- Verifique que conversan con base en las preguntas para analizar la frase.
- Pida que escriban en su cuaderno las reflexiones sobre la frase.

- Comparta con los estudiantes la información de la frase. Coménteles que es una frase que hizo famosa Julio Cesar, tras la batalla de Zela, según el historiador Suetonio.

9 min. Grupo

Actividad 2

La falta de motivación en el ciclo escolar.

- Coordine las participaciones aleatorias de los estudiantes para pasar al pizarrón.
- Guíe la conversación sobre la importancia de la motivación para enfrentar retos y lograr metas.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

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?* sugiérales ver la película o leer la sinopsis y escribir sus impresiones sobre los personajes.

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 5. Retos Los motivos para alcanzar mis metas

Las situaciones que me desmotivan son:	¿Cómo enfrento las situaciones?
2.	

c. Comenten la importancia de la motivación para enfrentar retos y alcanzar sus metas.

Reafirmo y ordeno

La motivación es sumamente importante para que emprendas con ahínco los esfuerzos necesarios para lograr tus metas. Pueden encontrar o crecer la motivación en el propio camino para lograr la meta que te propone.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Todas las mañanas al despertarte, piensa en algo que te motive y te haga seguir tus actividades. Durante el día, en la escuela o en el hogar, piensa en todas esas cosas, situaciones que te impulsan a continuar en el camino para lograr tu proyecto de vida.

¿Quieres saber más?

Ve la película *Un milagro para Lorenzo* (George Miller, 1992) en la que la búsqueda de una medicina ante el padecimiento de un miembro de la familia se convierte en el principal reto y motivación para investigar y trabajar duro hasta lograr la meta. Pueden ver la sinopsis en la siguiente liga: <https://youtu.be/ENwejUCtAZI>

Concepto clave

Motivación. Situación que anima a las personas a actuar o realizar diversas acciones.

Glosario

Ahínco. Empeño grande con que se hace algo.

2 | Perseverancia

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Reúnanse en círculo con el grupo y conversen sobre cuáles son sus principales motivaciones en la vida y cómo trabajan para lograrlas, aunque se presenten obstáculos, adversidades y retos.

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 alumnos reconoce cómo la motivación permite enfrentar retos y 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.					