

5.4

No dejo para mañana...

Introducción

De las principales acciones para alcanzar las metas es ser constante, persistente y disciplinado para lograrlas. Cuando se postergan acciones para alcanzarlas perdemos oportunidades, tiempo e interés en su logro, desviando nuestra atención a otras metas, que muy posiblemente, tampoco se alcancen.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante analice situaciones adversas y 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 ventajas y desventajas de postergar acciones para lograr metas.

Concepto clave

Postergar.

5.4

No dejo para mañana...

"Tú podrás retrasarte, pero el tiempo no lo hará".
Benjamin Franklin.

¿Has postergado algo para realizar otra actividad?

Dejar para después lo que se puede resolver en ese instante, no es una decisión fácil, se puede realizar siempre y cuando se haga de forma consciente, en plenitud emocional y con actitud responsable de lo que se asuma. Cuando se trata de enfrentar retos y lograr metas, no temas: encara el reto, sólo pueden presentarse buenos resultados.

El reto es analizar situaciones adversas y 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.

- De forma individual, piensa en algunas acciones que has postergado por temor a enfrentar retos o no alcanzar tus metas.
- Elabora una tabla en tu cuaderno, en la primera columna coloca los temas que has dejado; en la segunda columna, los motivos por los que los postergaste y; en la tercera columna, cuáles han sido los resultados.

Temas postergados	¿Por qué lo postergué?	¿Cuáles han sido los resultados?
1.		
2.		



CONSTRUYE T

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 postergar las acciones para lograr las metas. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Individual

Actividad 1

Análisis de temas postergados.

- Pida a los estudiantes que hagan un listado de acciones que han postergado por temor a enfrentar retos.
- Solicítele que, de forma individual, completen la tabla que se les presenta.
- Verifique que llenen la tabla y escriban sus reflexiones en su cuaderno.

9 min. Equipo

Actividad 2

Análisis de desventajas de postergar acciones para lograr metas.

- Pida a los estudiantes que se organicen en equipos.
- Revise que conversan en equipo con base en las preguntas planteadas.
- Observe que todos participen en la elaboración del esquema de ventajas y desventajas de posponer las acciones para 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?* sugiera leer el libro 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.

No dejes para mañana...

Lección 5. Retos

Actividad 2.

- En equipo, comparen sus tablas.
- Conversen sobre las consecuencias que tiene posponer acciones para el logro de sus metas.
- Pregúntense:
 - ¿Qué consecuencias tiene postergar las acciones para lograr tus metas?
 - ¿Qué sentimientos nos llevan a posponer las acciones para lograr nuestras metas?
- Elaboren un esquema en el que escriban las ventajas y desventajas de posponer acciones para lograr las metas que se proponen. Imagínenlo como una balanza.

Reafirmo y ordeno

Postergar las acciones que nos llevan a lograr las metas que nos proponemos crean desventajas, ya que afectan nuestro estado de ánimo y nos hace perder oportunidades para lograrlas. Realizar acciones que favorezcan el tiempo y rumbo de nuestras metas es importante para cumplirlas.

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Escribe en una hoja la frase "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy, por que...". Deja el espacio en blanco y todos los días que puedas escribe con lápiz un por qué distinto e invita a tu familia a participar en el ejercicio.

¿Quieres saber más?

Lee el libro *No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy* (Mondadori, 2001), de Cristina Ruz, en el cual se aborda la importancia de emprender los retos en el momento que se presentan.

Concepto clave

Postergar.
Significa posponer la realización de alguna acción o actividad que teníamos pensada.

2 | Perseverancia

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Elabora con tus familiares un listado de las acciones que necesitan realizar para alcanzar las metas que se han propuesto a largo plazo. Marquen aquellas que van realizando, así como las metas que van logrando.

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 reconocen que postergar acciones dificulta el logro de 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.					