

5.6

Superé adversidades

Introducción

La superación de adversidades es una nueva oportunidad para fijarse metas significativas en periodos de tiempo prolongados. Reconocer la potencialidad y capacidad de adaptación, así como la fuerza y destreza para superar obstáculos fortalece la confianza en sí mismo, la autoestima y el bienestar de los estudiantes, lo que contribuye a su desarrollo integral.

¿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 sus esfuerzos para asumir retos y vencer obstáculos para lograr sus metas.

Concepto clave

Superación.

5.6

Superé adversidades

*"No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba".
Séneca*

¿Recuerdas alguna adversidad que hayas enfrentado? ¿cómo te sentías? Pero, ¿también logras evocar qué sentiste cuando la superaste? Superar situaciones adversas y retos para lograr tus metas te muestran la fuerza, energía y vitalidad que tienes al momento de desplegar tu potencialidad para lograr tus metas.

El reto es analizar retos y situaciones adversas 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.

Actividad 1.

a. Lean, en pareja, el poema de Oscar Barrera Sánchez.

La noche del desconsuelo me impedía ver
 la luz del sendero en agitada oscuridad.
 Mirada oculta insinúa un tenue amanecer
 de un albor emergente de mínima bondad.

Ilusión persistente, logro hallado
 insistente, necedad ante lo amado.
 Agradecimiento por haberlo logrado
 lo que tanto esperaba, lo he encontrado.


b. Comenten el poema y contesten las preguntas en su cuaderno:

- ¿A qué se refiere el poema?
- ¿Qué sintieron al leerlo?
- ¿Creen que haya sido semejante a lo que pensó quien lo escribió?
- ¿Cómo concibe el haber logrado su meta, ante las adversidades que tuvo?

Actividad 2.

a. En grupo den algunos ejemplos de situaciones adversas que hayan superado y que los fortalecieron para lograr alguna meta.

- ¿Qué estrategias emplearon para afrontar constructivamente aquello que parecía un obstáculo?
- ¿Cómo se sintieron después de superar la adversidad?



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

- 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 pueden recordar la última vez que superaron una adversidad. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Pareja

Actividad 1

Análisis del poema sobre la superación de obstáculos.

- Lea el poema en voz alta.
- Pida a los estudiantes que reflexionen, sobre el poema, con base en las preguntas que se les presentan.
- Verifique que la conversación gire en torno al poema.

9 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal sobre la superación de obstáculos en la vida de los estudiantes.

- Pida a los estudiantes que comenten sus reflexiones sobre el poema.
- Solicite que algunos de ellos comenten algunas situaciones que hayan superado y que los hayan conducido a alcanzar sus metas.
- Guíe la redacción de la frase, entre todo el grupo.

2 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?* sugiérales ver la película y escribir sus impresiones sobre ella.

1 min. Individual

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Lección 5. Retos Superé adversidades

b. Escriban una frase que resume el sentimiento después de haber superado alguna adversidad y alcanzado una meta. Guárdenla y léanla cuando se presente algún otro obstáculo que haya que enfrentar.

Reafirmo y ordeno
Enfrentar retos, obstáculos y adversidades te ayuda a buscar formas de sobrepasarlos, pero cuando lo has logrado, te darás cuenta que el esfuerzo emprendido es el mayor reconocimiento, el cual se verá reflejado al momento de alcanzar tu meta.

Para tu vida diaria
Escribe un poema o texto en prosa dedicado a la superación de algún obstáculo que hayas enfrentado. Si esta dificultad fue familiar, compártelo con los integrantes de tu familia. Si fue escolar, puedes leerlo frente al grupo.

¿Quieres saber más?
Ve la película "Corazón valiente" (Mel Gibson, 1995), que narra la historia de William Wallace, quien emprendió la lucha por la independencia de Escocia enfrentando retos y superándolos para lograr la libertad de su pueblo.

Concepto clave
Superación. Vencer obstáculos o dificultades de forma satisfactoria.

Glosario
Evocar. Recordar algo o alguien.

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

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Elabore un listado sobre todos los retos que ha enfrentado y vencido. Piense en los que no ha logrado superar y escriba delante de ellos cómo podría hacerlo. Pegue su listado en alguna parte visible de su habitación.

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 valoró la superación de retos y obstáculos para alcanzar 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.					