

# 6.2

## Paso a paso para lograr mis metas

### Introducción

En esta variación se proponen actividades para que los estudiantes construyan una ruta más precisa para alcanzar sus metas, enfocando sus esfuerzos en el trazo de objetivos y acciones factibles. Esto les permitirá adquirir mayor seguridad y conciencia de los pasos a seguir para lograr lo que se proponen.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes empleen estrategias de planeación que les permitan orientar sus esfuerzos para el logro de sus metas a largo plazo, considerando las de mediano y corto plazo.

### ¿Por qué es importante?

Porque reconocerán el valor de la planeación a partir de la definición de objetivos y acciones específicas, para alcanzar metas.

### Concepto clave

Planeación

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Individual

### 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 saben cuáles son los elementos básicos de una **planeación** (metas, objetivos y acciones) y si algunas vez han realizado una. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

### Actividad 1

Ejercicio de planeación.

- Sensibilice a los estudiantes sobre la importancia de trazar rutas con objetivos y acciones que sean factibles y realizables.
- Proponga a sus estudiantes que imaginen que su meta a 5 años es subir el monte Everest. Pregunte, ¿cómo lo lograrían?
- Solicite que, de forma individual, planteen los objetivos y acciones que los llevará a la realización de dicho proyecto.

# 6.2

## Paso a paso para lograr mis metas

*“Sin metas y planes para llegar a ellas, eres como un barco que ha zarpado sin destino”.*

Fitzhugh Dodson.

La etapa en la que te encuentras es muy importante para **planear** tu futuro, por lo que es necesario darte tiempo para visualizar tus proyectos y trazar una ruta que favorezca el logro de tus metas, definiendo objetivos y acciones factibles. Esto te permitirá plantearte pasos firmes para cumplir tus anhelos, orientando de manera efectiva tus esfuerzos.

**El reto es** emplear estrategias de planeación que te permitan orientar tus esfuerzos para el logro de tus metas a largo plazo, considerando las de mediano y corto plazo.

**Actividad 1.**

a. Imagina que tu meta más anhelada a cumplir en 5 años es subir la montaña más alta del mundo: el monte Everest, ubicado en la frontera entre China y Nepal. Enlista las acciones y objetivos que debes llevar a cabo para cumplirla.

Objetivo a 1 año: Fortalecer mi cuerpo.

Acciones:

1. Hacer 30 minutos de ejercicio diariamente.
2. Alimentarme saludablemente.

Objetivo a 2 años: Aprender alpinismo.

Acciones:

1. Buscar a algún entrenador en alpinismo que me pueda asesorar.
2. \_\_\_\_\_

Objetivo a 3 años: \_\_\_\_\_


Acciones:


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Objetivo a 4 años: \_\_\_\_\_

Acciones:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_





CONSTRUYE T

[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Perseverancia | 1

- Finalice la actividad solicitando que compartan con el resto del grupo, sus objetivos y acciones para lograr subir a la cima del monte Everest.

8 min. Individual

### Actividad 2

#### Reflexión grupal.

- Solicite a sus alumnos que escriban, en su cuaderno o manual, una meta personal a 5 años.
- Después de hacerlo, pídale que escriban al menos dos objetivos y sus respectivas acciones, que les ayuden a alcanzar su meta.
- Al terminar, invite a que compartan voluntariamente sus metas, objetivos y acciones con el resto del grupo. Dé la palabra a dos o tres alumnos. Proponga la reflexión grupal sobre la importancia de perseverar para alcanzar objetivos a corto, mediano y largo plazo, que les permitan realizar sus proyectos.
- Cierre la actividad con una anécdota personal y una reflexión sobre cómo la planeación o la falta de ella pudo influir en su presente actual.

1 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, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

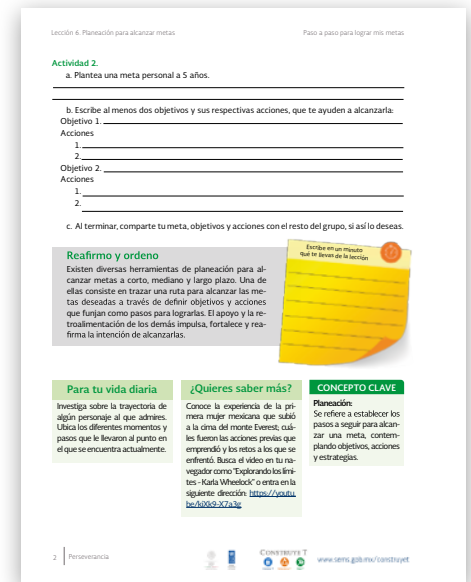
### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiera que vean el video "Explorando los límites - Karla Wheelock", en el que conocerán la experiencia de la primera mujer mexicana que subió a la cima del monte Everest; cuáles fueron las acciones previas que emprendió y los retos a los que se enfrentó. Pueden encontrarlo en el enlace: <https://youtu.be/kiXk9-X7a3g>



## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aliente a los estudiantes a que establezcan objetivos que sean realizables dentro del contexto de cada asignatura, para mejorar o fortalecer su rendimiento académico en general.

Comparta experiencias dentro del ámbito profesional o personal que le haya significado grandes satisfacciones, entusiasme al grupo y contemple las reacciones a fin de inspirar en ellos una actitud positiva.

#### 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 reconocieron la importancia de establecer objetivos y acciones factibles 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.					