

6.6

MEROP para alcanzar mis metas

Introducción

El uso de la estrategia MEROP puede ser útil para la consecución de las metas que los estudiantes se planteen, ya que contrasta los deseos a futuro con los obstáculos que pueden impedir realizarlos, con la finalidad de elaborar un plan con el curso de acción más adecuado para llegar a los resultados esperados.

¿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 herramienta MEROP para definir cursos de acción que favorezcan el logro de sus metas.

Concepto clave

Curso de acción

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 alguien ha tenido que cambiar su **curso de acción** ante el logro de una meta. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

6 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de caso para trabajar con MEROP.

- Invite al grupo a organizar parejas. Y leer el caso. Hecho esto solicite llenar la tarjeta MEROP para ayudar a Emma a alcanzar su meta.
- Pida a los estudiantes compartir con el grupo la información que escribieron en su tarjeta MEROP.
- Cierre la actividad con una reflexión que retroalimente las participaciones de los estudiantes.

6.6 MEROP para alcanzar mis metas

“Nadie tiene éxito sin esfuerzo. Aquellos que tienen éxito se lo deben a la perseverancia.”
Ramana Maharshi.

MEROP es una herramienta que te ayuda a prever situaciones que pueden obstaculizar tus planes y buscar estrategias para alcanzar tus metas, lo que permite tener la suficiente flexibilidad para modificar tu **curso de acción** en caso de ser necesario. Por esta razón, es de gran ayuda para desarrollar la perseverancia y evitar la frustración. **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. En parejas, lean con atención el siguiente caso:
Emma es una estudiante que siempre ha llevado buenas notas, realiza sus tareas y proyectos en tiempo y es muy entusiasta. Continuamente trata de ayudar a todos, y en su salón, cuando le solicitan ayuda, la brinda con muchas ganas, además de ser muy querida en su comunidad. Sin embargo, se dio cuenta que le cuesta mucho trabajo hablar en público; se pone nerviosa, se traba, su rostro se enrojece y olvida lo que tiene que decir. Esta condición es algo que descubrió al exponer en clase frente a todo el salón, hace algunos años. Emma ha decidido participar en un concurso de oratoria de su escuela como una meta para superar su pena al hablar en público.

b. Completen los elementos faltantes en la tarjeta MEROP con base en la lectura de la historia anterior, para ayudar a Emma a alcanzar su meta:

Tarjeta MEROP

ME Meta: _____

R Mejor resultado: _____

O Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____
Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)


Si _____ entonces voy a _____
Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

c. Compartan con el grupo la información y respuestas que escribieron en su tarjeta MEROP.

Actividad 2.

a. Responde las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es la asignatura en la que tendrías como meta mejorar tu rendimiento y/o calificación:



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

10 min. Individual

Actividad 2

MEROP para mejorar mi rendimiento académico.

- Solicite a los estudiante que respondan a las preguntas del manual.
- Pida que coloquen sus respuestas en la tarjeta MEROP.
- Invite a los estudiantes a compartir sus respuestas si así lo desean, dé la palabra a dos o tres estudiantes.
- Cierre la actividad con una reflexión que retroalimente las participaciones de los estudiantes.

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 a los estudiantes revisar este video para que conozcan más sobre los beneficios de utilizar la herramienta de MEROP, que pueden encontrar como "What is WOOP?" o en la siguiente dirección. <https://youtu.be/DpbCMzQqZAU>

Lección 6. Planeación para alcanzar metas MEROP para alcanzar mis metas

- ¿Cuál es el mejor resultado que esperarías? ¿Cómo te sentirías al haberlo cumplido?
- ¿Cuál sería un posible obstáculo para llegar a ese resultado?
- ¿Cuáles serían las acciones en tu plan para superar ese obstáculo y alcanzar tu meta?

b. Llena la tarjeta MEROP con base en tus respuestas:

Tarjeta MEROP

ME Meta: _____

R Mejor resultado: _____

O Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

c. Si así lo deseas, comparte con el grupo la información que escribiste en tu tarjeta MEROP.

Reafirmo y ordeno

MEROP es una herramienta para la elaboración de planes que te permitan tener presente los esfuerzos a realizar a lo largo del tiempo para alcanzar tus metas, y aunque éstas estén bien definidas, es necesario considerar los obstáculos que puedan interrumpir o atrasar su logro, por lo que es importante adquirir una actitud flexible para ajustarlas y modificar tu curso de acción cuando las circunstancias cambien.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Cuando se presente una dificultad u obstáculo en tus planes personales, utiliza la tarjeta MEROP. De esta manera podrás visualizar de una forma más sencilla y concreta las distintas posibilidades para alcanzar tus metas.


¿Quieres saber más?

Seguro revisaste este video en el curso de Autoconocimiento, pero en caso de que no lo recuerdes o no lo hayas visto, te lo compartimos nuevamente para que conozcas más sobre los beneficios de utilizar la herramienta de MEROP (woop por sus siglas en inglés). Búscalo en tu navegador como "What is WOOP?" o entra en la siguiente dirección: <https://youtu.be/DpbCMzQqZAU>

CONCEPTO CLAVE

Curso de acción:
Se refiere a la secuencia de pasos a seguir para realizar algo.

2 | Perseverancia



CONSTRUYE T
www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Invite a sus estudiantes a realizar una tarjeta MEROP de manera colectiva, sobre alguna meta importante en su asignatura. Pueden hacerlo en una cartulina y colocarla en un lugar visible dentro del aula. De esta manera tendrán un estímulo visual en el que podrán apoyarse cotidianamente.

De la misma forma, puede realizar una tarjeta MEROP con sus colegas docentes con la finalidad de mejorar el ambiente escolar en su plantel.

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 el valor de la estrategia MEROP para definir cursos de acción y 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.					