

7.3

Flexibilidad para llegar

Introducción

Un aprendizaje significativo a lo largo de la vida es tener la flexibilidad y apertura para generar alternativas ante situaciones problemáticas o escenarios cambiantes. Esta práctica les permitirá andar su camino con mayor seguridad.

Es de suma importancia ubicar a los estudiantes en situaciones posibles en donde sea necesario encontrar motivación y ejercitar un pensamiento flexible puede contribuir a ello. Estas habilidades les serán de mucha ayuda para encontrar nuevas estrategias que los impulsen a seguir hasta alcanzar sus objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen estrategias que favorezcan su creatividad, flexibilidad de pensamiento y motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la importancia de la flexibilidad de pensamiento para alcanzar sus metas, a pesar de las dificultades y obstáculos.

Concepto clave

Pensamiento flexible

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

Introducción para los estudiantes

- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo qué significa tener **pensamiento flexible**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Parejas

Actividad 1

Resoluciones.

- Haga una breve introducción sobre la flexibilidad de pensamiento y la importancia de estar motivados para alcanzar metas y objetivos específicos.
- En la variación, los alumnos leerán con atención las situaciones que se les plantean. Para cada una de ellas, pensarán y escribirán dos formas diferentes de resolverlas.

7.3

Flexibilidad para llegar

"Apunta a la luna. Incluso si fallas, aterrizarás en las estrellas".
 Les Brown.

Trazar una ruta para alcanzar tus objetivos sin duda te permite andar con mayor seguridad. Sin embargo, el camino puede en ocasiones no resultar tal como lo esperabas. En esos momentos es necesario encontrar motivación, y un pensamiento flexible que te permita entender que las cosas pueden cambiar, te será de mucha ayuda para encontrar nuevas estrategias que te impulsen a seguir hasta alcanzar tu meta.

El reto es aplicar estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

Actividad 1.
 a. Lee con atención las situaciones que a continuación se te plantean. Para cada una de ellas, piensa y escribe dos formas diferentes de resolverlas.

- Antonia tiene una cita con Raúl, un chico que le gusta mucho. Han acordado reunirse en la nevería del centro de su pueblo. Está muy emocionada pues lleva meses esperando este momento, y está lista para encontrarse con él. Pero al salir de casa y tratar de cerrarla con llave, ésta se atora en la cerradura. No hay nadie dentro y Antonia tiene prisa. ¿Cómo puede resolver la situación?

1. _____

2. _____

- Has estado preparándote mucho para hacer el examen de admisión a la carrera que quieres estudiar. Llega por fin el día esperado y vas con emoción hacia el lugar donde lo realizarás. Llegas 10 minutos antes de que inicie la prueba, y te das cuenta de que olvidaste un documento que es requisito para realizarla. Tu casa queda a 15 minutos de ahí. ¿Qué harías?

1. _____

2. _____

b. Comparte con tu compañera o compañero de junto tus respuestas y escucha las suyas. Comenten cómo se sintieron al realizar la actividad.

www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

- Invite a que los alumnos comenten y escuchen en parejas, con su compañero de al lado, las respuestas escritas.
- Finalmente elija alguna pareja de alumnos para que comenten y compartan abiertamente cómo se sintieron al realizar esta actividad.

7 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- Repase con los alumnos sobre la importancia de la flexibilidad de pensamiento para comprender que los escenarios en dónde perseguimos sueños, pueden ser cambiantes, y cómo el ser flexible puede contribuir a conseguir metas y objetivos, anhelos y deseos.
- Cierre la actividad promoviendo la reflexión sobre las emociones que se les despiertan cuando los planes no resultan como han sido pensados, y qué pueden hacer al respecto. Dé la palabra a dos o tres estudiantes.

2 min. Individual

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. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

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

1 min. Individual

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 la sección *¿Quieres saber más?* sugiera que lean atentamente el cuento breve que se encuentra en la liga. Este cuento es una excelente metáfora sobre la flexibilidad.

Lección 7. Motivación

Flexibilidad para llegar

Actividad 2.

- Lean el concepto clave y reflexionen sobre la importancia de tener pensamiento flexible para conseguir lo que desean.
- Compartan las emociones que se despiertan en ustedes cuando sus planes no resultan tal como lo piensan, y qué pueden hacer con ellas para encontrar soluciones ante las situaciones que se presentan.

Reafirmo y ordeno

Tener la capacidad de flexibilizar el pensamiento es de gran ayuda para continuar motivados cuando los planes cambian, pues supone considerar que todo puede cambiar y que podemos adaptarnos a este cambio, generando alternativas para actuar. Si tienes una meta clara, es importante considerar que pueden surgir situaciones que te desmotiven, pero si en verdad te interesa lograr lo que te propones, puedes encontrar soluciones que te permitan seguir adelante. Ser flexible es una cualidad que puede ejercitarse cada día.

Para tu vida diaria

Enfoca tu atención en las situaciones cotidianas en las que surgen imprevistos que parecen limitar el curso de las cosas. Trata de flexibilizar tu pensamiento para hacer propuestas distintas y resolver estas situaciones. Comparte con otras personas tus ideas y escucha las suyas, esto también ayuda a ejercitar el pensamiento flexible.

¿Quieres saber más?

Conoce el cuento breve de Bruno Ferrero tendrás un bello ejemplo sobre la importancia de la flexibilidad. <http://cuentosqueposucuento.blogspot.com/2008/11/0/flexible.html>

CONCEPTO CLAVE

Pensamiento flexible: Capacidad de encontrar alternativas ante diversas necesidades o circunstancias.

Perseverancia

Construye T

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Establecer rutas para alcanzar objetivos y metas en la asignatura es un ejercicio que se puede replicar en la vida cotidiana de los alumnos. Promover un pensamiento flexible y motivarlos a través de dinámicas periódicas, puede resultar en un valioso motor de crecimiento individual y grupal.

Esto puede tener repercusiones positivas para usted como docente ya que, al estimular su creatividad, puede motivar y motivarse a generar cambios dentro del entorno académico-profesional, y fuera de éste. Replicar los ejercicios fuera del aula le puede ayudar a tener un pensamiento flexible y saludable.

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 reconocieron la importancia de la flexibilidad de pensamiento para alcanzar sus metas, a pesar de las dificultades y obstáculos.					
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.					