

9.4

Estrategia ante la adversidad y el fracaso

Introducción

La aplicación de la estrategia de análisis cognitivo, conductual y emocional ante situaciones reales e hipotéticas nos permite adaptar las tácticas, habilidades y pericias que vamos adoptando en situaciones adversas o de fracaso reales que se presentan en la vida. Contar con estas herramientas permitirá fortalecer la resignificación de las situaciones adversas y los fracasos ante las experiencias vividas por los estudiantes.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes distingan los aprendizajes y beneficios que se obtienen de las situaciones adversas y de los fracasos con el fin de mantener el esfuerzo y la motivación hacia el logro de las metas de largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes logren aplicar la estrategia de análisis cognitivo, conductual y emocional ante situaciones adversas o de fracaso.

Concepto clave

Resignificar situaciones adversas

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer 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 a qué se refiere el **resignificar situaciones adversas**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

10 min. Individual

Actividad 1

Análisis de situación.

- Lea en voz alta la situación problemática.
- Pida a los estudiantes que completen las tablas sobre pensamientos, acciones y emociones favorables o desfavorables ante la situación planteada.
- Solicite que, bajo la situación hipotética señalada en el inciso “c”, completen la tabla.

9.4

Estrategia ante la adversidad y el fracaso

“El éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo”.
 Winston Churchill.

Reconocer los pensamientos, acciones y emociones que se presentan en una situación de adversidad o fracaso, permiten aplicar la estrategia de análisis cognitivo, conductual y emocional para resignificar las situaciones adversas y los fracasos de forma cotidiana, puede contribuir a fortalecer tus capacidades de adaptación y respuesta al cambio.

El reto es distinguir los aprendizajes y beneficios que se obtienen de las situaciones adversas y de los fracasos con el fin de mantener el esfuerzo y la motivación hacia el logro de las metas de largo plazo.

Actividad 1.

a. De forma individual, lee la siguiente situación.

Rosaura está participando en una carrera de relevos con sus amigos de la escuela, su equipo va ganando y ella es la que correrá el último tramo para llegar a la meta. Cuando es su turno y comienza a correr, se da cuenta que se le desabrocharon las agujetas...

b. Ante esta situación adversa, plantea cuáles serían los pensamientos, acciones y emociones que podrían favorecer y desfavorecer a Rosaura en ese momento:

	Opción desfavorable	Opción favorable
Pensamientos		
Acciones		
Emociones		

c. Ahora piensa que el equipo de Rosaura perdió la carrera porque ella se tropezó. Escribe los pensamientos, acciones y emociones que podrían favorecer y desfavorecer a Rosaura en ese momento.

	Opción negativa	Opción positiva
Pensamientos		
Acciones		
Emociones		

www.sems.gob.mx/construyet
Perseverancia | 1

6 min. Equipo

Actividad 2

Reflexión para hacer frente a situaciones de adversidad y fracaso.

- Solicite a los estudiantes que se organicen en equipo.
- Pida que comparen sus tablas completadas en la actividad anterior.
- Revise que los estudiantes listan todos los pensamientos y las acciones y emociones que escribieron ante la situación presentada.

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 ver el video y escribir sus impresiones sobre los retos que tuvo que enfrentar la protagonista.

Lección 9. Aprender de la experiencia Estrategia ante la adversidad y el fracaso

Actividad 2.


a. En equipo, comparen sus tablas de la actividad anterior.

b. Elaboren un listado general en el que ubiquen todos los pensamientos, acciones y emociones que puede tener Rosaura al enfrentar el fracaso y la adversidad.

Reafirmo y ordeno

Aplicar la estrategia de análisis de pensamientos, acciones y emociones para **resignificar situaciones adversas y fracasos** en el momento en que se presentan es difícil, por ello es importante llevarlas a cabo de manera cotidiana para ampliar las posibilidades de adaptarse al cambio, y responder con más opciones para favorecer el logro de tus metas.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Elabora un listado general de pensamientos, acciones y emociones que te ayuden a enfrentar la adversidad y el fracaso. De ser posible, colócalo en un lugar visible en tu casa; y si tus familiares lo desean, puedan contribuir en dicho listado.

¿Quieres saber más?


Ve el siguiente video, donde Blanca de la Cruz narra su experiencia para enfrentar la adversidad ante un problema de salud que le impidió continuar con lo que más le apasiona: bailar. Busca el video como "Reinventarse ante la adversidad - Blanca de la Cruz" o entra en la siguiente dirección: https://youtu.be/EM-m8AlxJ6_4

CONCEPTO CLAVE

Resignificar situaciones adversas:

Acciones conscientes que nos llevan a transformar experiencias desafiantes o de fracaso en oportunidades de aprendizaje.

2 | Perseverancia



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

De ser posible, haga un espacio durante sus clases para que los estudiantes platicuen experiencias de cómo han resignificado situaciones adversas o de fracaso en la vida escolar.

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 análisis cognitivo, conductual y emocional para hacer frente a situaciones adversas y el fracaso.					
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.					