

2.1 Conecto con mis metas

Introducción

El proyecto de vida comprende el conjunto de anhelos y metas a futuro que un individuo define, así como los planes necesarios para alcanzarlos.

Es probable y natural que aún no sea claro para todos los jóvenes. En esta variación, los estudiantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre algunas metas significativas para su devenir en el contexto social y personal, esto les servirá más adelante como marco para la toma responsable de decisiones.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen la importancia de establecer un proyecto de vida que les permita definir sus metas de acuerdo con sus intereses, valores y contexto, para guiar la toma responsable de decisiones.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá tomar decisiones responsables alineadas con su proyecto de vida.

Concepto clave

Meta a largo plazo

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

Opcional Individual

Un momento de atención y reflexión:

Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a los estudiantes los siguientes pasos:
- Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
 - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
- Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
- Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo si saben que es una meta a largo plazo. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

Genérica

2.1

Conecto con mis metas

“Si quieres vivir una vida feliz, átalala a una meta, no a una persona u objeto.”
Albert Einstein

Soy Lety. Desde chica quería ser ingeniera y es la carrera que ahora estudio. En la preparatoria no entraba mucho a la clase de matemáticas pues mis compañeros no lo hacían y prefería estar con ellos. Ahora sufre mucho intentando ponerme al corriente. Me arrepiento de no haber estudiado cuando tuve la oportunidad, me hubiera ahorrado muchos dolores de cabeza.

Reflexionar sobre nuestros intereses nos ayuda a tomar las decisiones que nos conducen a nuestras metas. De ahí la importancia de hacerlos explícitos. Eso es lo que haremos en esta variación.

El reto es identificar la importancia de establecer un proyecto de vida que te permita definir metas de acuerdo con tus intereses, valores y contexto, para guiar la toma responsable de decisiones.

Actividad 1

Trabaja de manera individual.

En la variación 1.1 de Autoconocimiento realizaste tu “Mapa de identidad”. Ahora te proponemos hacer el esfuerzo de imaginarte cómo te gustaría que fuera tu vida en diez años y complementar así tu “Mapa de identidad futuro”.

Escribe tu nombre en el centro y puedes seguir las siguientes preguntas para incluir elementos en tu mapa: ¿dónde te gustaría vivir?, ¿con quién o quiénes?, ¿qué te ves haciendo o trabajando?, ¿cómo te imaginas a tus amigos y tus relaciones con los demás?, ¿cuáles te gustaría que fueran tus virtudes y fortalezas?, ¿cómo te gustaría sentirte?, ¿cómo te gustaría que te vieran los demás? Escribe tu mapa en presente, como si lo estuvieras viviendo en este momento.

www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

8 min. Individual

Actividad 1:

Solicite a sus estudiantes que imaginen cómo sería su “Mapa de identidad futuro”.

- Es importante que sus estudiantes no se limiten y escriban lo que realmente deseen, de acuerdo a lo que sientan e independientemente de su situación actual.
- Pida que usen las preguntas que se dan como guía, ya que orientan la reflexión a los ámbitos personal y social.
- Para generar un ambiente de seguridad, comente que luego compartirán solamente las respuestas que deseen.

8 min. Grupal

Actividad 2:

En esta actividad los estudiantes comparten con sus compañeros los elementos que deseen de su “Mapa de identidad futuro”.

- Reflexionen sobre el siguiente punto de la variación, en él se solicita identificar la relación entre su “Mapa de identidad futuro” y la toma de decisiones responsables.

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, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta 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 las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En ¿Quieres saber más? encontrarán información sobre la importancia de tener un propósito en la vida.

Lección 2. Proyecto de vida Conecto con mis metas

Actividad 2
Reúnete en un equipo de cuatro ó cinco compañeros y, si te sientes cómodo, comparte alguna de las respuestas del ejercicio anterior sobre tus metas a largo plazo. Reflexionen sobre la siguiente pregunta:

- ¿Qué relación encuentran entre su mapa de identidad futuro y la toma responsable de decisiones?

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Para desarrollar la toma responsable de decisiones, el punto de partida es tener presentes los anhelos y metas relacionadas con nuestro proyecto de vida. Esta tarea puede ser complicada para algunas personas, pero vale la pena el esfuerzo para guiar nuestro actuar en la dirección que hemos elegido.

Para tu vida diaria

Continúa reflexionando sobre tus metas. Identifica la relación entre tus intereses con una meta a realizar en un mes, un año y en cinco años, respectivamente.

¿Quieres saber más?

En la siguiente charla TED, Cristina Muñoz nos habla de la importancia de tener un propósito en la vida. Puedes buscarla en tu navegador como *Resetea tu vida y encuentra tu propósito*, EDX-CuestadelBaíllo o en la siguiente dirección:
<https://www.youtube.com/watch?v=DuC2n9lmaMA>

Concepto clave

Meta a largo plazo: Son fines u objetivos específicos a los que se quiere llegar o lograr en un plazo determinado a partir de pasos concretos, estas metas son parte sustancial del proyecto de vida de las personas.

2 | Toma responsable de decisiones



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria**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 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 50% de los estudiantes completaron su mapa de identidad futuro de manera satisfactoria.					
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.					