

3.1

Yo decido mi futuro

Introducción

Lograr las metas significativas de su proyecto de vida requiere que los estudiantes tomen múltiples decisiones y lleven a cabo las acciones necesarias tanto en el corto como en el mediano y largo plazos. El primer paso para ello es identificar que existe la oportunidad de tomar una decisión importante en cualquier momento. Por ejemplo, si un estudiante desea ser artista, necesita tomar decisiones que le ayuden a cumplir con sus tareas académicas cotidianas, a desarrollar los conocimientos y habilidades propios del campo de su interés o incluso renunciar a actividades que lo distraigan de sus objetivos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen decisiones que puede tomar en el corto, mediano y largo plazo considerando aquellas que son cruciales para alcanzar sus metas.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar decisiones cruciales y seguir indagando en la construcción de su proyecto de vida.

Concepto clave

meta significativa.

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.

2 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 significativa. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

Genérica

3.1

Yo decido mi futuro

"No existe el tiempo perfecto."
Anónimo

Muchas personas desean tener una carrera universitaria, pero no todas logran realizarla. ¿Te has puesto a pensar qué debes hacer para lograr tus **metas significativas**?

El primer paso es, ¡identificar lo que queremos lograr! En otras palabras, significa saber cuál sería una meta significativa en tu vida. Y después, manos a la obra. Hay que tomar las decisiones cruciales que ajusten la dirección de nuestro camino al rumbo que hemos elegido. Es lo que abordaremos en esta variación.

El **reto** es identificar decisiones que puede tomar en el corto, mediano y largo plazo considerando aquellas que son cruciales para alcanzar sus metas.

Actividad 1

En equipos, analicen las historias representadas en la siguiente imagen.

a. Menciona tres diferencias y tres similitudes entre las historias de vida de Jaime y Javier.

b. Reflexión: ¿Qué relación pueden encontrar entre metas, hábitos, conductas y toma responsables de decisiones?

www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

6 min. Grupal

Actividad 1:

Invite a sus estudiantes a que reflexionen sobre la historia mostrada.

- En el inciso *b*, es muy importante reflexionar si nuestros hábitos y conductas cotidianas nos dirigen hacia una meta significativa. Éstas, muchas veces, no están orientadas hacia ellas. De ahí que sea fundamental explicitar metas, analizar las conductas y tomar las decisiones pertinentes para que nuestras acciones nos dirijan verdaderamente a donde queremos.
- También es de utilidad reflexionar sobre que otros tipos de medidas se debe tomar alineadas al logro de una meta. Por ejemplo, si quiero estudiar Física, quizás debería pensar seriamente en mejorar el idioma inglés ya que la mayoría de los materiales se encuentran en ese idioma.

8 min. Individual

Actividad 2:

El objetivo de esta actividad es que el estudiante explicita una meta y analice qué decisiones debería tomar para dirigirse a ella, en el contexto de los explicado en la actividad 1.

2 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 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?* se presenta la historia de Javier Hernández "Chicharito" contada por su abuela.

Lección 3. Decisiones cruciales para lograr metas Yo decido mi futuro

Actividad 2
Reflexiona de manera individual.

- Anota una meta personal a largo plazo (puedes retomar las que ya has trabajado en las lecciones de este curso u otra nueva).
- Escribe dos decisiones cruciales que debes tomar en este momento para poder alcanzar tu meta.

Reafirmo y ordeno
Reflexionar sobre nuestras metas nos ayuda a identificar qué decisiones debemos tomar para cumplir cuanto nos proponemos. Esto es muy importante pues solemos no darnos cuenta de que tenemos la oportunidad de tomar decisiones para cambiar el rumbo de nuestras vidas, éstas son las que llamamos "cruciales". Por ejemplo, es muy común no notar que podemos mejorar nuestros hábitos de estudio o de alimentación; o si lo hacemos, algo sucede e impide que pasemos a la acción. En este curso te haremos recomendaciones para tomar decisiones que favorezcan el logro de metas y tu proyecto de vida.

Para tu vida diaria
Continúa reflexionando sobre la importancia que tiene pensar en el futuro. Haz una lista de cosas que puedes empezar a decidir en el corto plazo, que son cruciales, para alcanzar lo que deseas en el largo plazo.

¿Quieres saber más?
En este video, la abuela de Javier Hernández "Chicharito" cuenta la historia de su nieto y cómo alcanzó su sueño de ser futbolista: https://www.youtube.com/watch?v=O4X-f_cphsA

Concepto clave
Meta significativa: Las características de las metas que se establecen modulan la persistencia y determinan las acciones o planes que el individuo toma para lograrlas. La meta será significativa cuando:¹

- Esté en línea con sus intereses y anhelos.
- La considere importante y le genere satisfacción.
- Represente un reto, pero sea factible.
- Sea específica y clara para que pueda evaluar sus avances.

1. Locke, E. A., y Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705.

2. Toma responsable de decisiones

CONSTRUYE T
www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Le recomendamos que también usted reflexione sobre sus metas y las decisiones que debería tomar para lograrlas. Puede reflexionar sobre las actividades que realiza cotidianamente y cuáles están alineadas al logro de sus metas y cuáles no. Esto le dará una mejor perspectiva para identificar dónde están sus áreas de oportunidad para seguir creciendo.

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 identificaron decisiones alineadas al logro de una meta significativa.					
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.					