

3.2

¿Cómo lograr mis metas?

Introducción

El análisis de las situaciones previo a la toma de decisiones requiere de herramientas que faciliten el proceso. Los estudiantes suelen enfrentarse a circunstancias en las que sus elecciones podrían tener impacto significativo en su proyecto de vida. Las actividades que se plantean promueven el reconocimiento de prioridades y motivadores personales para la definición de **metas**, ejercitando el análisis de los escenarios posibles para entender la relevancia de sus decisiones en el logro de las mismas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

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

¿Por qué es importante?

Porque favorece el reconocimiento y análisis de elementos personales para establecer metas de forma más consciente.

Concepto clave

Meta

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

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 qué es una **meta**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

7 min. Individual

Actividad 1

Análisis de metas personales.

- Solicite a sus estudiantes que lean individualmente las indicaciones de la primera actividad y respondan ahí o en su cuaderno. Haga énfasis en la necesidad de analizar y reflexionar sobre lo que desean, el impacto de eso en ellos mismos y en los demás, antes de escribir sus respuestas.

3.2

¿Cómo lograr mis metas?

"Solo aquellos que arriesgan yendo muy lejos pueden encontrar lo lejos que pueden llegar".
T.S. Eliot.

Plantearte **metas** de acuerdo a tus prioridades y valores, te ayudará a tomar mejores decisiones. Para hacerlo, es importante saber qué es lo quieres, qué incluye y qué no, y reconocer tu punto de vista y el de otros. Analiza cada situación para descubrir qué implica realmente y qué das por sentado, para entender la relevancia de tus decisiones en el logro de tus metas.

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

Actividad 1.

a. Piensa en algo importante para ti que quieras lograr en este año y escríbelo aquí.

b. Responde a las siguientes preguntas; te ayudarán a plantearte metas específicas para lograr lo que desees.

- Describe los diferentes aspectos de lo que desees: cuándo, cómo, dónde y de qué manera lo quieres.

- ¿Qué información necesitas para lograrlo y dónde puedes obtenerla?

- ¿Qué efectos tendría en tu vida y en la de otros alcanzar tu deseo?



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

- Es importante considerar que las respuestas a este ejercicio no son correctas o incorrectas, pues parten de la experiencia y percepción del estudiante.

7 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- Invite a los estudiantes a reflexionar sobre lo que deben tomar en cuenta para establecer metas. Mencione la importancia de respetar sus prioridades y valores antes de tomar decisiones.
- Solicite a uno o dos estudiantes que compartan con el grupo las dificultades que pueden tener o han tenido para establecer metas. Pregunte qué hacer frente a estas dificultades y dé la palabra a uno o dos estudiantes más.
- Cierre la actividad invitándoles a dedicar tiempo, análisis y reflexión a la toma de decisiones, para favorecer la realización de sus metas.

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 vean la película recomendada, "Un camino a casa" (2016) del director Garth Davis, en la que encontrarán una historia inspiradora sobre el planteamiento de cómo lograr sus metas.

Lección 3. Decisiones cruciales para lograr metas

¿Cómo lograr mis metas?

Actividad 2:
A partir del ejercicio anterior, reflexionen sobre lo que deben tomar en cuenta para establecer metas.

- Compartan las dificultades que pueden tener o han tenido para establecer metas.
- Hablen de qué hacer cuando surgen imprevistos.

Reafirmo y ordeno
Tomar decisiones informadas para alcanzar las metas que te planteas requiere de un ejercicio de investigación, análisis y reflexión. Es importante que consideres los diferentes elementos de tus metas, como la temporalidad, lugar, modo y consecuencias. Detente a pensar en todo esto te ayudará a plantearte metas más específicas y a decidir con responsabilidad.

Para tu vida diaria
Comparte con tu familia tus reflexiones sobre esta variación. Pregúntales cómo hacen para plantearse metas y qué decisiones importantes han tenido que tomar para alcanzar lo que buscan.

¿Quieres saber más?
Te recomendamos ver la película "Un camino a casa" (2016) del director Garth Davis y encontrar diferencias con respecto a tu planteamiento de cómo lograr tus metas. Será inspirador en tu vida.

CONCEPTO CLAVE
Meta: Es un propósito que persigues, planes y te comprometes a alcanzar; conlleva el deseo de querer algo y la acción.

2 Toma responsable de decisiones

CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Favorezca el análisis de situaciones concretas durante el desarrollo de las clases, planteando actividades que promuevan la toma de decisiones. Puede solicitar a sus estudiantes que expliquen sus respuestas, vinculándolas con la vida cotidiana, y hacer preguntas directas como: "¿y a ti cómo puede servirte esto para tu futuro?".

Practique usted mismo la reflexión sobre las decisiones que ha tomado y que han repercutido en su vida actual. Piense si quisiera cambiar algo y analice qué necesita para lograrlo.

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 reconoció la importancia del análisis y reflexión de elementos personales en la toma responsable de decisiones para alcanzar 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					