

# 3.4

## La realidad de mis metas

### Introducción

La juventud es una etapa en la que los anhelos se confrontan con la realidad propia, del contexto y los recursos disponibles. De ahí la importancia de proporcionar a los estudiantes herramientas para que puedan establecer metas factibles que les acerquen a la realización de sus proyectos de vida.

En esta lección se proponen actividades que pueden funcionar como motivadores para alcanzar sus metas a largo plazo de sus alumnos y comprender la importancia de reconocer los recursos necesarios y aquéllos de los que ya se dispone.

### ¿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 reconocerán la importancia de establecer metas factibles para poder realizar lo que se proponen.

### Concepto clave

Metas factibles

## 3.4 La realidad de mis metas

"Los obstáculos son esas cosas espantosas que ves cuando apartas tus ojos de tu meta".  
Henry Ford.

Lograr lo que te propones depende de muchos factores. Uno muy importante es que tus metas sean alcanzables. Esto no quiere decir que no debas tener grandes anhelos, pues justo los grandes sueños son los que más nos mueven. Significa que, para alcanzarlos, es necesario plantear **metas factibles** en tiempo y recursos, e ir avanzando gradualmente. Tomar decisiones razonadas te ayudará a cumplir tus objetivos.

**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. Carmen Félix es una importante investigadora espacial mexicana. Desde pequeña le encantaba observar el cielo y las estrellas, y sabía que quería dedicarse a algo que tuviera que ver con eso. Cuando tenía 17 años asistió a un *Congreso Internacional de Astronáutica* y le preguntó a uno de los astronautas qué se necesitaba para ser uno de ellos. Él le respondió que la NASA buscaba científicos e ingenieros. Ser astronauta puede parecer algo muy complicado. Para Carmen Félix era una meta fundamental de su proyecto de vida.

b. Escribe tres metas a corto y tres a mediano plazo que te plantearías a la edad que tienes ahora, imaginando por un momento que eres Carmen. Junto a cada una, escribe lo que necesitarías para alcanzarla. Pon atención a la factibilidad de las metas.

A corto plazo:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

A mediano plazo:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 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 la factibilidad. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

7 min. Individual

### Actividad 1

La astronauta.

- Lea en voz alta el primer párrafo de la actividad.
- Solicite a sus estudiantes que respondan individualmente al inciso b. Comente que es importante responder como si fueran Carmen.



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

7 min. Grupal

### Actividad 2

#### Reflexión grupal.

- Comparta con el grupo una reflexión acerca de algún personaje reconocido en los deportes, arte o ciencias que le parezca un ejemplo para la actividad.
- Pregunte a los estudiantes cómo pueden evaluar la factibilidad de sus metas, dé la palabra a uno o dos de ellos.
- Pídales que compartan algunas de sus metas que les parezcan disparatadas y anímelos a proponer ideas sobre las que sí podrían alcanzar planteando metas factibles en el corto y mediano plazos. Dé la palabra a uno o dos estudiantes más.
- Cierre la actividad invitándoles a no abandonar sus metas porque parezcan inalcanzables, y a analizar la factibilidad de las mismas a partir de las herramientas adquiridas en esta variación.

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 las películas recomendadas, con ejemplos claros de personajes que se encuentran en el proceso de lograr sus anhelos a partir de realizar metas factibles.

Lección 3. Decisiones cruciales para lograr metas

La realidad de mis metas

**Actividad 2**  
a. Reflexionen entre todos sobre cómo pueden evaluar la factibilidad de sus metas.  
• Compartan metas que les parezcan disparatadas y entre todos den ideas sobre las que sí podrían alcanzar planteando metas factibles.

**Reafirmo y ordeno**  
Para alcanzar las metas de tu proyecto de vida, es necesario que analices su factibilidad. Muchos veces los grandes anhelos pueden parecer inalcanzables, pero si te planteas metas factibles a corto y mediano plazo, los resultados estarán cada vez más cerca. Analiza qué necesitas para lograrlas e incluye en tu proyecto de vida cómo vas a conseguirlas.

**Para tu vida diaria**  
Busca información sobre personas que han tenido grandes sueños y los han hecho realidad. Reflexiona con tu familia sobre cómo lo lograron y hablen de sus anhelos.

**¿Quieres saber más?**  
Reúnete con tu familia y mira la película "En busca de la felicidad" (2006) del director Gabriele Muccino. Será vivificante y al mismo tiempo reconocerás el significado de proponerse una meta hasta alcanzarla. O bien, la película "Rudy" (1993) del director David Anspaugh.

**CONCEPTO CLAVE**  
**Metas factibles**  
Es la posibilidad de lograr una meta planteada de acuerdo con la disponibilidad de recursos, tiempo y opciones que te brinda el contexto.

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:

Pregunte a sus alumnos sobre sus metas académicas y laborales, e invíteles a buscar información sobre las opciones disponibles en su entorno inmediato y mediato, para poder alcanzarlas. Anímelos a buscar formas de perseguir sus sueños y a no abandonar lo que es realmente importante para ellos.

Reflexione sobre sus propias metas, aquéllas que ha pospuesto una y otra vez. Plantéese la factibilidad de realizarlas y haga un plan 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 de establecer metas factibles para poder realizar lo que se proponen.					
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					