

11.5

Inspiración y enfoque en mis metas

Introducción

En esta variación los alumnos reconocerán a sus aliados, tanto en la vida académica como en otros espacios, como fuentes de inspiración para plantearse metas y mantenerse enfocados en su consecución. Familia, amigos, pareja y profesores, pero también personajes reconocidos por sus trayectorias, pueden convertirse en modelos que motiven a los jóvenes a lograr lo que se proponen. La guía de los docentes para reconocer, analizar y reflexionar su influencia es muy importante para dar un significado positivo a las experiencias de otros.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen a los aliados en su familia, escuela y comunidad (personas o grupos) quienes pueden ser fuente de inspiración y apoyo para el cumplimiento de sus metas a largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán a sus aliados como fuentes de inspiración para mantenerse enfocados en sus metas a largo plazo.

Concepto clave

Inspiración

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo cuál es su **inspiración** para seguir con sus metas. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

Actividad 1

Historias que inspiran.

- Ofrezca al grupo una breve introducción sobre la importancia de la inspiración que aportan los aliados para el establecimiento y concreción de metas a largo plazo.
- Acompañe la lectura de las preguntas incluidas en la actividad para tener retroalimentación.
- Pida a los alumnos que compartan con el grupo su opinión sobre la actividad.

11.5

Inspiración y enfoque en mis metas

“Ve definitivamente en dirección de tus sueños. Vive la vida que imaginaste tener”.
 Henry David Thoreau.

Los aliados en tu vida (familia, amigos, pareja, profesores), configuran una red de apoyo que es primordial en el establecimiento de proyectos y metas a largo plazo. Ellos, y seguramente otras personas, son fuente de conocimiento, experiencia e **inspiración** para mantenerte enfocado y seguir hacia adelante en tus metas.

El reto es identificar a los aliados en tu familia, escuela y comunidad (personas o grupos) quienes pueden ser fuente de inspiración y apoyo para el cumplimiento de metas a largo plazo.

Actividad 1.

a. Identifica algún familiar, compañero de la escuela, vecino u otra persona que te haya ayudado e inspirado para avanzar hacia el logro de tus metas. Escribe aquí o en tu cuaderno tu experiencia.

b. ¿Qué aprendiste de la experiencia que compartiste en el inciso anterior?

c. ¿De qué otras formas pueden ayudarte las demás personas para enfocarte en alcanzar tus metas a largo plazo?

Actividad 2.

a. Llena la siguiente tabla.

- Escribe una meta que tengas a largo plazo.
- Describe cómo te pueden ayudar a cumplir esa meta tu familia, tus amigos u otras personas.

Meta	Familia	Amigo	Otras personas

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

7 min. Individual / grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- Solicite a sus alumnos que de manera individual llenen la tabla.
- Indíqueles que planteen una meta a largo plazo y que identifiquen cómo podría su familia, amigos u otras personas ayudarle a lograrla.
- Promueva que alguien comparta su tabla ante el grupo.
- A manera de cierre guíelos para que, mediante lluvia de ideas contesten la pregunta: *¿Por qué es importante identificar a los aliados que nos pueden ayudar a cumplir nuestras metas?*
- Concluya compartiendo una experiencia personal relacionada con la actividad.

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

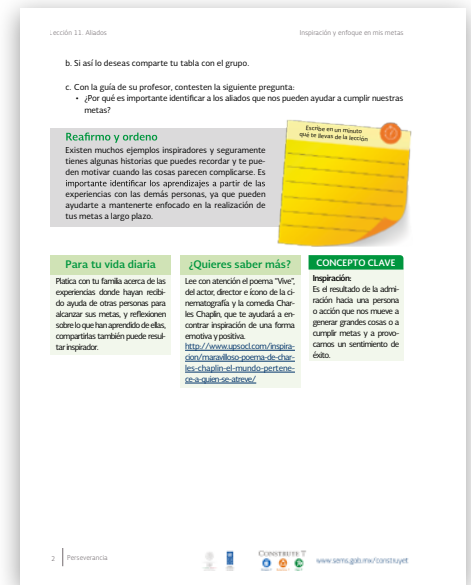
Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- 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 que vean el video recomendado, “Con la familia, la remontada es posible”, en el que encontrarán un ejemplo sobre la importancia de contar con el respaldo de la familia para afrontar dificultades y alcanzar metas.



Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Reconocer el apoyo de los aliados de sus estudiantes les motivará para establecer y concretar metas. La inspiración que esta red de aliados pueda promover o provocar, tendrá impacto en el desempeño dentro y fuera del aula. Se pueden definir metas concretas para el curso, y los alumnos sentirán mayor confianza para alcanzarlas.

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 reconocieron a sus aliados como fuentes de inspiración para mantenerse enfocados en sus metas a largo plazo.					
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.					