

3.6

Las metas también cambian

Introducción

Comprender que el cambio es permanente, es una de las principales ideas que los docentes deben fomentar en los estudiantes, ya que es importante que ellos se adapten de mejor manera a nuevos escenarios y generen estrategias para lograr sus metas o modificarlas. No hacerlo implica asumir las desventajas emocionales, cognitivas y conductuales al resistirse al cambio.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante defina metas significativas y factibles a mediano y largo plazo, basadas en el reconocimiento de sus logros pasados y en una visión futura de sí mismo.

¿Por qué es importante?

Porque analizarán los ajustes que deben hacer a sus metas ante posibles cambios en sus vidas.

Concepto clave

Resistencia al cambio

3.6

Las metas también cambian

"Una meta no siempre está hecha para ser alcanzada, muchas veces sirve como algo a lo que hay que apuntar".
Bruce Lee.

Cuando nos fijamos metas que pretendemos alcanzar, según nuestros deseos, en algunas ocasiones las condiciones para lograrlas pueden transformarse. Ante esto, las personas pueden optar por **resistirse a los cambios** o adaptarse a ellos. La primera opción trae consigo desventajas conductuales y emocionales, mientras que la segunda favorece el desarrollo de estrategias para enfrentar los retos y alcanzar las metas. **El reto es** definir metas significativas y factibles a mediano y largo plazo, basadas en el reconocimiento de sus logros pasados y en una visión futura de sí mismo.

Actividad 1.

a. Lee la siguiente situación.
Francisco quiere estudiar la carrera de medicina forense después de terminar sus estudios de media superior. Sin embargo, a sus padres les ofrecieron trabajar en otra entidad de la república, en donde las universidades no ofrecen esa licenciatura. Por lo que le han sugerido ingresar a la licenciatura en medicina, pero él no quiere renunciar a su meta.

b. Responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué le recomendarías a Francisco?
- ¿Qué opciones podría elegir ante la situación que se le presenta?
- ¿Consideras que es correcto que modifique su deseo de estudiar la licenciatura que tenía en mente?

c. Escribe las respuestas en tu cuaderno y compártelas con tu compañero de junto.

Actividad 2.

a. De forma individual, escribe aquí o en tu cuaderno, una meta que tengas planeada después de concluir el bachillerato.

b. ¿Cuáles serían algunos motivos por los que tendrías que cambiar dicha meta?

c. Replantea tu meta a partir de los motivos que expusiste en el inciso anterior.

d. Comparte al grupo tus respuestas, si así lo deseas.

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

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

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 si saben qué es la **resistencia al cambio**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

8 min. Individual

Actividad 1

Reflexión sobre cambio de metas.

- Lea en voz alta la situación planteada.
- Pida los estudiantes que respondan las preguntas que se les proporcionaron.
- Verifique que compartan sus respuestas entre compañeros y que conversan sobre ellas.

8 min. Individual

Actividad 2

Reflexión sobre los cambios en las metas personales.

- Solicite a los estudiantes que tomen algunos minutos para reflexionar sobre las metas que tienen al concluir la educación media superior.
- Después, pida que piensen en algunos motivos que los obligarían a modificar sus metas.
- Solicite a los estudiantes que diseñen opciones para adecuar su meta a las condiciones que pueden convertirse en obstáculos para lograrlas.

1 min. Grupal

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 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 les ver el video y escribir sus impresiones sobre él.

Lección 3. Pasos firmes hacia el futuro Las metas también cambian

Reafirmo y ordeno

Distingue que el cambio puede hacerse presente en cualquier momento de tu vida, por lo que tus metas deben de ser flexibles y transformarse para responder adecuadamente a las nuevas circunstancias. Sin embargo, también es importante que identifiques lo que permanece en ti: tus aspiraciones y motivaciones, ya que para adaptarse a los cambios se requiere mantener vivo lo que se desea.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Pregunta a tus familiares y amistades si alguna ocasión tuvieron que ajustar sus metas debido a un cambio en sus vidas. Escúchalos y aprende de sus experiencias.


¿Quieres saber más?

Observa el video *Por los sueños se suspira, por las metas se trabaja*, en el cual Humberto Ramos cuenta su experiencia sobre cómo tuvo que modificar algunas de sus metas para convertirse en el dibujante de El Hombre Araña. Lo puedes ver en <https://www.youtube.com/watch?v=6NTM8gVauYQ>

CONCEPTO CLAVE

Resistencia al cambio: Obstaculización negativa por permanecer firme a una idea o creencia, aun cuando las condiciones no la favorecen.

2 | Perseverancia



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Escriban una reflexión grupal sobre el cambio en las metas, con el fin de disminuir la ansiedad y el temor que esto puede representar.

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 estudiantes identificaron la importancia de ajustar sus metas ante posibles cambios en sus vidas. | | | | | |
| 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. | | | | | |
| | | | | | |