

3.1

¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas?

Introducción

¿Has visto a tus estudiantes desanimarse cuando se encuentran con obstáculos que les dificultan lograr sus metas? ¿Cómo te sentirías si pudieras contribuir a transformar su situación?

En esta lección podrás apoyar a tus estudiantes para que identifiquen los obstáculos internos y externos que enfrentan cuando pretenden alcanzar sus metas. Éste es un paso importante. Ayudarlos te dará una gran satisfacción como docente. ¡Disfrútalo!

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes sean capaces de identificar obstáculos internos y externos que les dificultan lograr sus metas.

¿Por qué es importante?

Porque identificar los obstáculos es un paso muy importante para crear estrategias y lograr metas.

Conceptos clave

Obstáculo.

Material

Un recipiente o bolsa de cualquier tipo en la que se pueden recolectar papeles.

“He aprendido que el éxito no debe ser medido por la posición que uno ha logrado en la vida sino por los obstáculos que ha superado tratando de lograrlo”.

Booker T. Washington

¿Te ha pasado que en ocasiones la vida parece una carrera de obstáculos? Te propones lograr una meta y en el intento suceden ciertas cosas que te dificultan alcanzarla. Identificar dichos obstáculos es el primer paso para sortearlos y no rendirte en el intento. En esta lección vamos a identificar obstáculos internos y externos que nos hacen difícil lograr nuestras metas.

1. Lean la historia de Nick y la información sobre obstáculos internos y externos.

Nick nació sin piernas y sin brazos. Podrías pensar que no sale de su casa, que no viaja o que no tiene pareja. Pero la historia de Nick es distinta: él viaja por todo el mundo para dar pláticas motivacionales, ha escrito ocho libros, tiene esposa e hijos, se ve feliz y realizado.



Para lograr sus metas, Nick enfrentó y superó dos tipos de obstáculos:

Obstáculos externos: Son situaciones sobre las cuales la persona no tiene mucho control. Por ejemplo, el clima, el carácter de un docente, las enfermedades, la situación del país. La enfermedad que causó a Nick nacer sin piernas y sin brazos es un ejemplo de obstáculo externo, Nick no tuvo forma de controlarlo o modificarlo: una enfermedad con la que naces, es una situación que está fuera de nuestro control.

Obstáculos internos: Son hábitos, características personales o estados mentales y emocionales que se pueden transformar. Seguramente, Nick tuvo momentos de desesperación, impaciencia, miedo, enojo, tristeza, los cuales fueron obstáculos internos que tuvo que superar y pudo transformar para lograr sus metas.



www.sems.gob.mx/construyet

¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas? | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Un momento de atención:

Señal de silencio

- Explícale al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la “señal de silencio”. Para indicarla levanta la mano y cierra el puño. Quien la vea también la levantará, la mantendrá levantada con el puño cerrado y permanecerá en silencio en espera de que todo el grupo se dé cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención. Quizás ya la conocen, si es así, te proponemos reforzarla.
- Esta señal fue usada durante el rescate después del sismo, por lo que podría ser un tema de conversación la importancia de respetar la señal.
- Si esta señal no te funciona, busca alguna otra herramienta que a ti te sea útil para atraer la atención de tus estudiantes.

1 min.

Introducción para los estudiantes:

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

6 min.

Actividad 1:

Revisa con tus estudiantes la historia de Nick Vujicic y los tipos de obstáculos internos y externos que pueden analizar en ella.

- Uno de los principales objetivos es que puedan diferenciar estos dos conceptos, por lo que es importante asegurarnos de que esto suceda. Para ello, puedes preguntar:
- Además de su enfermedad, ¿con qué otro obstáculo externo se podría encontrar Nick en su vida?
- Ejemplos de posibles respuestas: juicios de otras personas, instalaciones no accesibles para personas con discapacidad, etcétera.
- ¿Con qué otro obstáculo interno creen que se enfrentó Nick?
- Ejemplos de posibles respuestas: impaciencia, sentirse desanimado, triste, enojado, creer que no lo lograría, entre otros.

GLOSARIO

Obstáculos.
Factores que impiden o dificultan la posibilidad de alcanzar alguna meta.

2. Reflexiona en los posibles obstáculos que enfrentarás cuando intentes alcanzar tus metas.

Piensa y escribe una meta para este semestre. Puede ser una meta académica, como lograr cierto promedio, aprender un tema nuevo o estudiar con anticipación para los exámenes. O una meta personal como manejar mejor tu tiempo, comenzar un proyecto personal o participar en un equipo deportivo, artístico o musical.

I. Una de mis metas para este semestre es _____

- II. Identifica un obstáculo interno y uno externo que pueden dificultar lograr tu meta.

obstáculo interno

obstáculo externo

3. Copia y completa la siguiente frase en un pedazo de papel. No pongas tu nombre, es anónimo, sólo cuida que tu letra sea legible para otros. Si te sientes cómodo, entrega el papel a tu maestro. Él o ella elegirá al azar unos cuantos para leerlos en voz alta y compartir con el grupo.

Mi meta es _____

Un obstáculo que me complica lograr mi meta es _____

Nota: El obstáculo puede ser interno o externo. Elige el que desees.

5 min.

Actividad 2:

Solicita que escriban una meta personal a mediano plazo y que identifiquen de forma individual un obstáculo interno y otro externo al intentar lograrla.

- Si gustas, puedes compartir tu experiencia personal para clarificar la diferencia entre ambos obstáculos.
- Si fuera necesario, puedes ejemplificar los obstáculos en un contexto de la vida escolar.
- Obstáculos externos: conductas no de-

seables de otros compañeros de clase, malas condiciones de las instalaciones escolares, horario desfavorable, deficiencias del medio de transporte que utiliza para llegar a la escuela, ciertas actitudes de algunos docentes, etcétera.

- Obstáculos internos: impaciencia, no lograr organizarse, distraerse, dejar las cosas para el final, etcétera.

RESUMEN:

¿Te sorprendió lo que escuchaste? ¿cómo fue para ti escuchar que tus compañeros enfrentan también obstáculos internos y externos al intentar lograr sus metas?

Alcanzar una meta puede implicar que hemos de superar retos y dificultades. Reconocerlos y darte cuenta de que no eres el único que los atraviesa, te permite dimensionar la situación y dar un paso importante para superarlos. Además, identificar qué obstáculos son internos te ayudará a centrar tu energía para trabajar con ellos y lograr tus metas.



Para tu vida diaria

Al encontrarte con un obstáculo, dale un nombre. Poder identificar los obstáculos que te impiden alcanzar tus metas ya es el 50% de la solución.

¿Quieres saber más?

Conoce a Nick Vujčić, buscando en YouTube el video titulado: "¿necesitas algo de motivación?", o [da clic aquí](#).



www.sems.gob.mx/construyet

¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas? | 3

- ¿Qué creen que es más determinante para el éxito en la vida: la inteligencia o la habilidad para superar obstáculos?

Para cerrar, puedes compartir con tus estudiantes la idea del Dr. David Walsh: la habilidad para superar obstáculos es más determinante para el éxito en la vida que la inteligencia, y la adolescencia es un periodo óptimo para desarrollar esta habilidad.¹

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Te proponemos reflexionar en los obstáculos internos y externos con los que te has enfrentado cuando intentas lograr tus metas. Al igual que a tus estudiantes, a ti también te ayuda reconocerlos para superarlos. Apoyarlos a enfocar su atención en identificar sus obstáculos contribuirá a que logren sus propios objetivos. Conviene crear espacios donde tus estudiantes puedan compartir para generar empatía con otros compañeros. Esto los ayuda a darse cuenta de que no son los únicos que atraviesan por dificultades, fortalece sus redes de apoyo y abre espacios en los que se puede compartir maneras de superarlos.

1. D. Walsh (2004). ¿Por qué actúan de esa manera? Guía de supervivencia al cerebro adolescente para ti y tu adolescente. Atria Books. [Why Do They Act That Way? - Revised and Updated: A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen].

6 min.

Actividad 3:

Pide que copien y completen la frase en un pedazo de papel.

- Solicita que no pongan su nombre, comenta y asegura que el ejercicio es anónimo, nadie va a saber quién lo escribió.
- Explícales que es muy importante que sus comentarios sean legibles para otros.
- Solicita que al terminar de escribir pongan su papel en un recipiente que tú les proveerás.

- Revuelve los papeles, toma y lee algunos para seleccionar los cinco que te parezcan adecuados para compartir.
- Solicita cinco voluntarios, reparte los papeles al azar entre ellos, pide que los lean en silencio, se aseguren de entenderlo y, por turnos, lean la frase como si fuera idea propia.

Concluye preguntando:

- ¿Qué tipo de obstáculos escuchamos, ¿externos o internos?
- ¿Cómo se siente saber que otros también se enfrentan a dificultades?



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas? |

3

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron un obstáculo interno y uno externo					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					