

# 1.3

## Valoro mi esfuerzo

### Introducción

Para la mayoría de los alumnos es fundamental alcanzar sus metas y sueños. Para alcanzarlos, es importante que reconozcan sus esfuerzos, así serán más conscientes de sus fortalezas y capacidades. Esto provocará ánimo en su vida y repercutirá en un mejor planteamiento sobre otros objetivos que los acerquen a lo que quieren para su futuro. Es determinante guiarlos adecuadamente en este curso, así podrán valorar sus capacidades y conocerán la importancia de esforzarse para cumplir sus anhelos.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen los elementos del curso que les ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar.

### ¿Por qué es importante?

Porque podrán reconocer sus esfuerzos y para ser conscientes de sus fortalezas para cumplir sus metas.

### Concepto clave

Esfuerzo

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 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 cuál es la relación entre el **esfuerzo** y el logro de metas. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

9 min. Parejas

### Actividad 1

Logros de vida.

- Se recomienda hacer una introducción a los alumnos acerca de la valoración de su esfuerzo en la consecución de metas, así como de sus fortalezas y capacidades para cumplir sus anhelos.
- Disponga en parejas a los alumnos y cada uno compartirá por turnos, un logro que considere importante en su vida, mientras el otro escuchará con atención y en silencio.

# 1.3

## Valoro mi esfuerzo

"La satisfacción radica en el esfuerzo, no en el logro. El esfuerzo total es una victoria completa".  
Mahatma Gandhi.

Cuando alcanzas una meta, es importante que reconozcas tus esfuerzos. Así serás más consciente de tus fortalezas y capacidades, y te animarás a plantearte otros objetivos que te acompañen a lo que quieres para tu futuro.  
En este curso podrás valorar tu capacidad para cumplir tus sueños.  
El reto es identificar los elementos del curso que te ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar.

**Actividad 1.**

a. Dispónganse en parejas. Por turno, cada uno compartirá un logro que considere importante en su vida mientras el otro escuchará con atención y en silencio.

1. Al terminar, escribe lo que tu compañero te transmitió al contarte sobre su logro.

---

---

---

2. Escribe cómo percibiste el esfuerzo que tu compañero realizó para lograr lo que quería.

---

---

---

3. De lo que te contó tu compañero o compañera, ¿qué pondrías en práctica cuando desees lograr algo?

---

---

---

b. Cuando hayan terminado de escribir, intercambien sus respuestas. Lean con atención. Después, responde individualmente:

1. ¿Qué opinas de las respuestas de tu compañero sobre tu esfuerzo?

---

---

---

2. ¿Qué reconoces en ti, que no sabías antes y que se manifestó en tu logro? Escríbelo.

---

---

---

lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso?

**Actividad 2.**

- Compartan con el grupo su experiencia con la actividad anterior.
- Comenten si piensan que es fácil para ustedes reconocer su propio esfuerzo.
- Reflexionen sobre la importancia de reconocer sus capacidades y esfuerzos propios.
- De forma individual, reflexiona y responde ¿Cómo puede apoyarte en tus proyectos futuros el reconocer con mayor frecuencia tus logros?

---

---

---

Valoro mi esfuerzo

Escribir en un momento que te sirva de la lección

**Reafirmo y ordeno**

Alcanzar tus metas, por sencillas que puedan parecer, es resultado de tu esfuerzo. En ocasiones, los demás pueden o no reconocerlo, pero independientemente de ellos, es importante que tú también lo hagas y que además consideres tus capacidades para lograr lo que te propones. Esto te ayudará a sentir más seguridad y continuar con motivación para alcanzar tus metas.

**Para tu vida diaria**

Plantea metas que impliquen un poco más de esfuerzo cada vez, en el cotidiano. Por ejemplo, si te gusta leer, puedes proponerte conocer los libros más importantes de tu autor favorito. Si lo consigues, plántale un árbol o una planta. Si te gusta el deporte, intenta entrenar primero cada tercer día. Si lo logras, empieza a hacerlo cada día. Incrementa la dificultad de tus tareas gradualmente y reconoce tus avances y el esfuerzo que implican.

**¿Quieres saber más?**

Ve el video "Scarlett". Extiende tu comprensión sobre el valor del esfuerzo para alcanzar metas. Lo puedes encontrar en el siguiente enlace:  
<https://www.youtube.com/watch?v=9C778W5W0Q>  
También puedes buscar la canción Keep on going de Abby Cadabby en tu navegador; prueba con subtítulos en español.

**CONCEPTO CLAVE**

**Esfuerzo**  
Es el uso enérgico de la fuerza física o de la voluntad para alcanzar lo que desees, enfrentando las adversidades.

- Al terminar, cada alumno debe escribir lo que su compañero le transmitió al contarle sobre su logro, ya sea en el manual o en su cuaderno.
- Invite a los alumnos a escribir cómo perciben el esfuerzo que su compañero realizó para lograr lo que quería.
- Pida que reflexionen y escriban la respuesta a la pregunta: “De lo que te contó tu compañera o compañero, ¿qué pondrías en práctica cuando desees lograr algo?”
- Al finalizar, ya que hayan terminado de escribir, pida que intercambien con su pareja las respuestas y lean con atención.
- A continuación, invite a la reflexión de los alumnos sobre las siguientes preguntas, y a responder en su cuaderno o manual:
  1. ¿Qué opinas sobre las respuestas de tu compañero y sobre su esfuerzo?
  2. ¿Qué reconoces en ti, que no sabías antes y que se manifestó en tu logro?
- Cierre la actividad reconociendo su esfuerzo para realizar la actividad.

7 min. Grupal

## Actividad 2

### Reflexión grupal.

- Invite a los alumnos a que comparen con el grupo su experiencia de la actividad anterior. Pregunte cómo se sintieron y dé la palabra a dos o tres estudiantes.
- Pregunte si piensan que es fácil para ellos reconocer su propio esfuerzo. Pida que levanten la mano aquellos a los que les resulta fácil. Después, aquellos a quienes no les resulta fácil.

Promueva la reflexión sobre la importancia de reconocer las capacidades y esfuerzos propios.

- Pida que respondan en su manual o en su cuaderno, de forma individual, a la pregunta: “¿Cómo puede apoyarte en tus proyectos futuros el reconocer con mayor frecuencia tus logros?”
- Cierre la actividad recordándoles que es importante reconocer sus logros.

1 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 el cortometraje “Scarlett”, a través de la liga sugerida. Extenderán su comprensión sobre el valor del esfuerzo para alcanzar metas. También recomiende buscar la canción *Keep on going* de Abby Diamond en su navegador, probando con subtítulos en español.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

### Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Resulta trascendental para en la mayoría de los estudiantes establecer y alcanzar metas. En su asignatura es importante que usted reconozca sus esfuerzos, que promueva que ellos también lo hagan para fortalecer sus capacidades y reafirmar su compromiso académico.

Reflexione sobre su vida académica y los esfuerzos que realizó hasta llegar a impartir clases y compartir conocimientos, esto le ayudará a plantearse objetivos para con el grupo y a nivel individual.

### 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 sus esfuerzos para ser conscientes de sus fortalezas para cumplir 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					