

3.1

Mis metas son significativas y factibles

Introducción

Una vez que los jóvenes han reflexionado en la variación 2.1 sobre la importancia de pensar a futuro, en esta se identificará qué son las metas significativas a mediano plazo. Un requisito indispensable para que los estudiantes mantengan el interés y el esfuerzo en lograrlas es que sean significativas. En esta variación se les ayudará a definir las.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes definan 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 les permite definir metas significativas y factibles alineadas a su visión futura.

Concepto clave

Meta significativa.

Genérica

3.1

Mis metas son significativas y factibles

"La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando". Pablo Picasso

En la variación 2.1 del curso de Perseverancia, reflexionaste sobre tus anhelos. ¿Qué sientes al pensar en ellos?, ¿crees que puedes alcanzarlos?, ¿tus conductas cotidianas te están acercando o alejando de dichos anhelos?

Te proponemos, a partir de este instante, empezar a trabajar en dirección hacia tu futuro elegido. Encendamos los motores y avancemos. Despacio, pero constante. ¿Hacia dónde nos dirigimos? Ya lo sabes. Se llama meta a mediano plazo.

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
Trabaja de manera individual.
Vamos a definir una meta significativa a mediano plazo, es decir, que puedas lograr en unos seis meses. Completa los espacios.

A) ¿Qué quieres lograr? (redacta tu meta de manera concreta)

A)

B) ¿Cómo lo pretendes lograr?

B)

C) ¿Qué señales concretas y observables te ayudarán a saber si cumpliste tu meta?

C)

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

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

Opcional Individual

Un momento de atención y reflexión:

Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a los estudiantes los siguientes pasos.
 - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
 - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
 - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a que lea la introducción, la cita y "El reto es".
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión.

6 min. Individual

Actividad 1:

Los estudiantes reflexionan y definen una meta significativa a mediano plazo.

- Solicite que contesten las preguntas. Comente que lo hagan con lápiz, ya que pueden modificar su meta al reflexionar sobre las preguntas.
- Las preguntas siguen las líneas de la formulación de una meta SMART. Puede revisar sobre ésta en la sección ¿Quieres saber más? de la lección del estudiante.
- Es importante guiar a los estudiantes de modo tal que su meta cumpla los requisitos para ser significativa.

10 min. Grupal

Actividad 2:

Solicite que relacionen sus respuestas de la actividad 1 con el concepto de meta significativa.

- En plenaria, solicite que compartan de manera voluntaria sus experiencias, reflexiones y conclusiones. También pueden comentar qué sintieron, qué se les dificultó, qué utilidad le encontraron al ejercicio, etcétera.
- Compartir su meta es de gran beneficio para el grupo, ya que pueden tomar ideas de otros compañeros para definir sus metas propias.

Lección 3. Pasos firmes hacia el futuro Mis metas son significativas y factibles

D)

¿Qué actitudes, habilidades o recursos necesitas para lograrla?

E)

Si no cuentas con ellos, ¿cómo podrías conseguirlos?

F)

¿Qué aliados podrían ayudarte?

G)

¿Por qué quieres cumplir esta meta?

H)

¿Cómo te sentirás al lograrla?

I)

¿Para cuándo esperas lograr tu meta? (Escribe una fecha)

2 | Perseveranciawww.sems.gob.mx/construyet

Lección 3. Pasos firmes hacia el futuro Mis metas son significativas y factibles

Actividad 2
 Revisen el concepto clave y reflexionen si su meta de la actividad anterior es significativa. Compartan sus conclusiones con todo el grupo.

Reafirmo y ordeno

Para poder visualizar tu futuro, es crucial tener un punto de llegada. En principio, es necesario que aquello que buscas sea realmente valioso e importante para ti. En el concepto clave puedes revisar los elementos que definen una **meta significativa**, los cuales corresponden con lo que realizaste en la Actividad 1. Ahora que ya sabes hacia dónde dirigir tu esfuerzo, ¡a perseverar para conseguirlo!

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

Para tu vida diaria

Propón a tu familia o amigos realizar una meta significativa colectiva.

¿Quieres saber más?

Una estrategia para definir una meta significativa es lo que en la literatura se conoce como meta SMART. Para que una meta sea SMART debe cumplir con cinco requisitos: S (*specific*, específica), M (*measurable*, medible), A (*attainable*, realista), R (*relevant*, relevante y significativa) y T (*time-bound*, acotada). Verifica como en la actividad 1 ya elaboraste tu primera meta SMART a mediano plazo. Si quieres saber más al respecto, te invitamos a leer el artículo "Cumple tus metas con el método smart". Búscalo en tu navegador o entra a la siguiente dirección: <https://www.occ.com.mx/blog/cumple-tus-metas-con-el-metodo-smart/>

Concepto clave

Meta significativa: Las características de las metas que se establecen modulan la persistencia y determinan las acciones o planes que el individuo toma para lograrlas. La meta será significativa cuando:¹

- Esté en línea con sus intereses y anhelos.
- La considere importante y le genere satisfacción.
- Represente un reto, pero sea factible.
- Sea específica y clara para que pueda evaluar sus avances.

1. Locke, E. A., y Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705.

www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 3

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, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta 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 las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

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 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 50% de los estudiantes identificaron una meta significativa a mediano 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.					