

# 5.1

## Enfrentar retos

### Introducción

Acompañar a los estudiantes en el análisis de los retos que han enfrentado exitosamente para alcanzar sus metas, les ayuda a tener evidencia propia de que han sido capaces de resolver situaciones difíciles en otros momentos. Reconocerán que cuentan con recursos internos para enfrentarse a los retos que se les presenten en el camino.

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

Que los estudiantes analicen retos y situaciones adversas que han superado, con el fin de prever escenarios y formas constructivas y flexibles de enfrentarlos, para favorecer la consecución de metas a largo plazo.

#### ¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar la importancia de enfrentar retos para alcanzar metas.

#### Concepto clave

Reto.

Genérica

# 5.1

## Enfrentar retos

*"Siempre que hay un reto, también hay una oportunidad para afrontarlo, para demostrar y desarrollar nuestra voluntad y determinación".  
Tenzin Gyatso.*

¿Te ha pasado que, al ir tras una meta, los **retos** en el camino te hacen dudar si podrás alcanzarla? Para estos casos, te invitamos a recordar aquellos que ya has enfrentado en la vida. Si bien unos parecerían mínimos y otros titánicos, todos ellos te fortalecieron y te brindaron aprendizajes.  
El reto es analizar situaciones adversas y los retos que has superado, con el fin de prever escenarios y formas constructivas y flexibles de enfrentarlos, para favorecer la consecución de metas a largo plazo.

**Actividad 1.**  
De manera individual, practica la siguiente técnica de entrenamiento mental que te ayudará a identificar un reto ante el cual lograste salir adelante.

- Siéntate y ajusta tu postura con la espalda derecha y el cuerpo relajado. Da tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansa. Dirige tu atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por tu nariz durante un minuto.
- Trae a tu mente un reto ante el cual hayas logrado salir adelante. Puede ser personal o académico.
- No importa si el reto fue pequeño o grande, solo trata de recordar la situación de manera nítida y clara.
- Una vez que tengas el recuerdo, céntrate en lo que hiciste para superarlo.
- Finalmente, evoca qué se siente superar la adversidad y conserva para ti la sensación.

**Actividad 2.**  
Escribe en la tabla un reto del pasado que haya venido a tu mente durante la práctica de entrenamiento mental. En el recuadro de estrategias, describe cómo hiciste para superarlo. Posteriormente, reflexiona y escribe un reto que podría presentarse en el futuro y cómo harías esta vez. Recuerda que las experiencias del pasado pueden servir como referencia o punto de partida para visualizar lo que podrías enfrentar.



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Grupal

#### 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 los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo ¿Cuál es la importancia de enfrentar los retos para alcanzar nuestras metas? Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

5 min. Individual

#### Actividad 1:

Solicite a los estudiantes que presten atención para seguir las indicaciones que les irá leyendo.

- Procure leer las indicaciones de manera pausada y dar tiempo entre cada una de ellas para que los estudiantes puedan concentrarse en la práctica.
- Es fundamental resaltar para los estudiantes que no importa si el reto que recuerdan fue pequeño o grande, ni la trascendencia que tuvo. Buscamos que tomen conciencia de haberlo superado y que reflexionen en cómo lo lograron.

10 min. Individual

**Actividad 2:**

A continuación, invite a los estudiantes a escribir el reto que recordaron en la actividad anterior y pensar en uno que se les podría presentar en el futuro.

- Es importante que, para la primera parte de esta actividad, los estudiantes recuerden evidencias tangibles de su capacidad para superar las dificultades que se han presentado a lo largo de su vida.
- En la segunda parte de la actividad se pretende que escriban algún reto que se les podría presentar en el futuro, así como las estrategias que utilizarían para enfrentarlo. Puede apoyar con algunos ejemplos de estrategias generales que se pueden usar ante distintos retos como: tratar de mantener la calma, organizar de mejor manera mi tiempo, pedir consejo a alguna persona que ya haya enfrentado ese reto, entre otras.

Enfrentar retos

Lección 5. Retos

Retos que se presentaron en el pasado.

Reto	Estrategias utilizadas
Ejemplo: Mi reto era aprobar el examen de matemáticas.	Estudí con mis amigos para pasar el examen. Repasé mis apuntes todos los días después de las clases.

Retos que se podrían presentar en el futuro.

Reto	Estrategias utilizadas

2 | Perseverancia

www.sems.gob.mx/construyet

Lección 5. Retos
Enfrentar retos

**Reafirmo y ordeno**

Al trazar nuestras metas solemos centrarnos en imaginar la satisfacción que experimentaremos al lograrlas, sin pensar en los retos que pueden presentarse en el camino ni en cómo los solucionaremos. Recordar la forma en que enfrentaste los retos del pasado te ayudará a alumbrar y alentar tu camino hacia las metas que te has propuesto. Encontrarás en tu experiencia una fuente a la cual recurrir para tomar impulso y seguir adelante en tu cometido.

**Para tu vida diaria**

Escribe aquí o en tu cuaderno dos de las estrategias que puedan ayudarte a lidiar con los retos posibles de esta semana.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Quieres saber más?**

En este video, Ilya Espino de Marotta, ingeniera panameña que lideró la Ampliación del Canal de Panamá, comparte los retos a los que se enfrentó cuando le diagnosticaron cáncer a su hijo y a su esposo. Búscalo en tu navegador como "Los Retos son Oportunidades - Ilya Espino de Marotta - TEDxPanamaCity" o entra en esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=grNeuwTEOKE>

**Concepto clave**

**Reto.** Objetivo o empeño difícil de llevar a cabo y que constituye por ello un estímulo y un desafío para quien lo afronta.<sup>1</sup>

1. Raimundi, M. J., Molina, M. F., Gimenez, M. y Minichiello, C. (2014). ¿Qué es un desafío? Estudio cualitativo de su significado subjetivo en adolescentes de Buenos Aires. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 12 (2), 523-534.



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 los 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 el camino para alcanzar las metas que nos hemos trazado solemos enfrentar los retos con diversas estrategias, aunque en ocasiones no sean las mejores. Por esto, le recomendamos que reflexione sobre las estrategias que considera le han ayudado a resolver eficientemente una dificultad y sobre aquellas que ya no le sirven tanto. Haciendo esta reflexión de manera cotidiana podrá refrescar sus estrategias y hacerse de otras que le ayuden a enfrentar nuevos retos.

### 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>



CONSTRUYE T  


www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 3

## 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 identificó la importancia de enfrentar retos para alcanzar 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.					