

ESTUDIANTES

# APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

# CONSTRUYE T



## Perseverancia



## Conoce T



## Relaciona T



Elige T

## **Manual de Aprendizaje Socioemocional**

### **Curso de Autoconocimiento**

#### **Orientaciones didácticas para docentes**

Derechos Reservados © 2018

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Montes Urales 440

Col. Lomas de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo

C.P. 11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 “Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T”, pudiendo ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo de crecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

#### **Diseño curricular y de contenidos**

Atentamente Consultores, A.C.

#### **Desarrollo de contenidos**

Colectivo para el Desarrollo Educativo Albanta, S.C.

Atentamente Consultores, A.C.

#### **Revisión técnica del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)**

Angélica Ramírez Dávila

Nuria Yuriria Trejo Tinoco

Melisa Eréndira Chávez Guerrero

Jorge Arturo Romero González

Víctor Raúl González Ángeles

#### **Corrección de estilo**

Jessica López Meza

#### **Edición**

Angélica Inés Pérez Ariza

#### **Ilustraciones**

Carlos Ignacio del Alto Vargas

#### **Diagramación**

Angeluz Torres Anaya

José Óscar Cote Pérez

#### **Diseño**

Rosa María Díaz Álvarez

#### **Diseño de portada y contraportada**

Delia Olvera García

## **Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo**

**Antonio Molpeceres**

Representante Residente del PNUD  
y Coordinador Residente del Sistema de las Naciones Unidas en México

**Katyna Argueta**

Directora de País

**Cynthia Valdés Galicia**

Directora del Programa de Reducción de la Pobreza y Competitividad

**Martha B. Hernández Zavala**

Coordinadora Técnica del Programa Construye T del PNUD

## **Secretaría de Educación Pública**

**Otto Granados Roldán**

Secretario de Educación Pública

**Sylvia B. Ortega Salazar**

Subsecretaria de Educación Media Superior

**Sofía Frech López-Barro**

Directora del Programa Construye T y Coordinadora Sectorial  
de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar  
de la Subsecretaría de Educación Media Superior

## ÍNDICE

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Introducción</b>                                                | 4  |
| <b>Lección 1.</b> ¿Qué voy a hacer en este curso?                  | 5  |
| <b>Lección 2.</b> ¿Cómo construyo mi futuro?                       | 7  |
| <b>Lección 3.</b> Mis metas logradas                               | 9  |
| <b>Lección 4.</b> Mentalidad de crecimiento                        | 11 |
| <b>Lección 5.</b> Superé adversidades                              | 13 |
| <b>Lección 6.</b> Serpientes y escaleras                           | 15 |
| <b>Lección 7.</b> Manteniendo la motivación                        | 17 |
| <b>Lección 8.</b> La frustración                                   | 19 |
| <b>Lección 9.</b> Resignifico mis fracasos                         | 21 |
| <b>Lección 10.</b> El autocontrol en el cumplimiento de mis metas  | 23 |
| <b>Lección 11.</b> Aliados para alcanzar mis metas                 | 25 |
| <b>Lección 12.</b> Un recuento de mis habilidades socioemocionales | 27 |

## Introducción

Las habilidades socioemocionales (HSE) son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables (CASEL, 2015). Son habilidades que nos ayudan a interactuar constructivamente con los demás y a resolver problemas cotidianos con flexibilidad y creatividad (Durlak, 2015).

En este sentido, programas que busquen desarrollar estas habilidades en las aulas parten de una visión compartida por los países miembros de la OCDE (2015): la necesidad de brindar una formación integral caracterizada por un balance de habilidades cognitivas, sociales, emocionales y éticas que permita enfrentar los desafíos económicos, sociales y tecnológicos del siglo XXI (CASEL, 2015).

**Construye T** es un programa de la Secretaría de Educación Pública (SEP), en coordinación con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), dirigido a estudiantes de educación media superior en México. Sus objetivos son mejorar los ambientes escolares y promover el aprendizaje de habilidades socioemocionales en las y los jóvenes, para elevar su bienestar presente y futuro, y puedan enfrentar exitosamente retos académicos y personales (Construye T, 2018).

El presente material corresponde a una aproximación de enseñanza-aprendizaje de las habilidades socioemocionales dentro de las aulas del nivel medio superior en México. En este cuaderno de trabajo encontrarás 12 lecciones con actividades que llevarás a cabo durante este semestre para desarrollar la habilidad de Perseverancia.

## Lección 1 ¿Qué voy a hacer en este curso?



El reto es que 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.

Día 1: ¡Feliz en mi clase de guitarra! La música es mi pasión. Día 2: ¡Espectacular! Día 3: Llegué tarde, pero la disfruté mucho. Día 4: Falté. Día 5: Está muy difícil. Día 6: Empiezo el año que viene.

¡Que no te pase lo mismo! Mejor aprende a perseverar para lograr alcanzar tus metas. En esta lección veremos de qué se trata nuestro curso, en el que trabajaremos con la motivación, el interés y la valoración del esfuerzo, para que logres mantenerte firme y decidido y alcanzar tus metas.

### Para tu vida diaria

Pregunta a personas de tu entorno, que hayan alcanzado las metas que se proponían, ¿cómo lo han logrado?

### Actividad 1

- a. Trabaja de manera individual. Lee las siguientes frases y subraya la que te resulte más significativa:

“Lo que separa a los exitosos de los no exitosos es la perseverancia.” **Steve Jobs.**

“Incluso si supiera que mañana el mundo se haría añicos, aún plantaría mi manzano.” **Martin Luther King.**

“No importa lo lento que vayas mientras no pares.” **Confucio.**

“El continuo esfuerzo, no la fortaleza o inteligencia, es la clave para desbloquear nuestro potencial.” **Winston S. Churchill.**

“El genio se compone del 2% de talento y del 98% de perseverancia.” **Beethoven.**

“Me doy cuenta que cuando más duro trabajo, más suerte tengo.” **Thomas Jefferson.**

“Nunca olvides que sólo los peces muertos nadan con la corriente.” **Anónimo.**

### ¿Quieres saber más?

De acuerdo a Claudia Plasencia, “Elaborar proyectos es fácil, iniciarlos también. Lo difícil es mantenerlos, soportar el esfuerzo”. Te invitamos a leer su artículo *Perseverar en nuestras metas* para explorar un poco más sobre lo que veremos en el curso de Perseverancia: <https://web.asdeporte.com/perseverar-nuestras-metas/>

- b. En equipos de tres, compartan qué frase eligieron y por qué.  
c. Comenten qué pueden encontrar en las frases que eligieron sobre la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar una meta.

**Concepto clave****Perseverancia.**

La perseverancia o persistencia es la habilidad que nos permite mantener la constancia y esforzarnos para alcanzar nuestras metas, a pesar de los inconvenientes.

**Actividad 2**

Continúa trabajando con tu equipo.

**a.** Comenten y escriban aquí o en su cuaderno lo que significa la perseverancia para ustedes.

---



---



---

- Ahora lean la definición de perseverancia en el concepto clave y complementen lo que discutieron en el inciso anterior.

---



---



---

**b.** Imaginen que son como los “personajes de la historia” de la actividad 1 y creen una frase sobre la perseverancia para motivar a quien los lea. Escribanla aquí o en su cuaderno.

---



---



---

**c.** Compartan con el resto del grupo sus definiciones y sus frases. Comenten entre todos cómo piensan que puede ayudarles a alcanzar sus metas y en su vida cotidiana el curso de Perseverancia.

**Reafirmo y ordeno**

Perseverar es fundamental para lograr nuestras metas. No existe persona que lo haya logrado sin esforzarse, sin haber superado obstáculos o cometido errores. Aunque algunas personas tienen mayor habilidad de **perseverar** que otras, esta habilidad se puede desarrollar. Saber cómo hacerlo es el objetivo de este curso, para ello trabajaremos con la motivación, el interés y la valoración del esfuerzo, para que logres mantenerte firme y decidido para alcanzar tus metas.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---



---



---

## Lección 2 ¿Cómo construyo mi futuro?



El reto es que distingan las ventajas de reflexionar sobre el futuro, de establecer metas a largo plazo y las posibles implicaciones de no hacerlo.

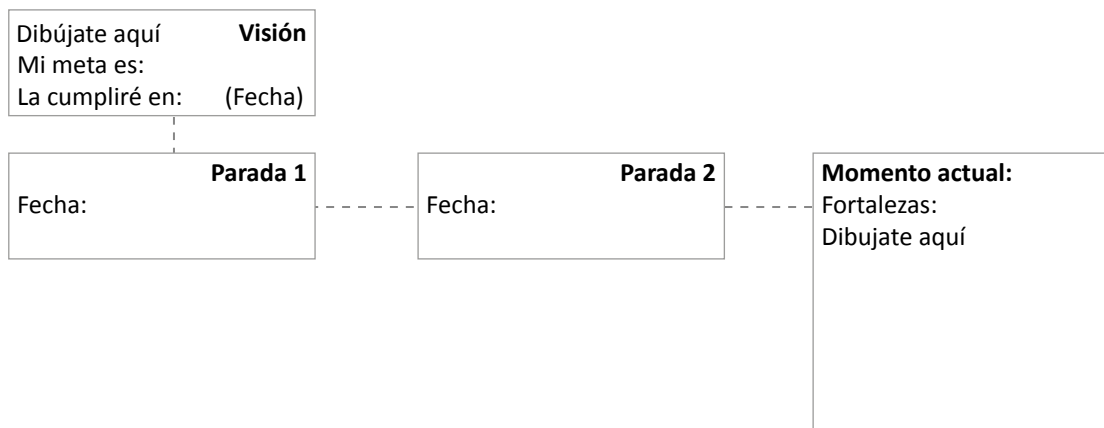
### Para tu vida diaria

Platica con personas adultas de confianza (pueden ser tus abuelos, tíos, o alguien de la comunidad) acerca de las metas que se fijaron en su juventud. Pregúntales cómo se imaginaban en el futuro y qué tanto se acercaron a estas imágenes. Reflexiona con ellos sobre la importancia de pensar en el futuro.

Piensa en cómo llegarías a ser lo que sueñas: atleta, abogada, científico. Quizás en tu entorno descubras obstáculos que te abrumen, y dudes de hacer planes a largo plazo. Pero reflexionar sobre tu **futuro** y planearlo, a pesar de las dificultades que puedan presentarse, te hará trascender y convertirte en un agente de cambio. No hacerlo sólo te alejará de tus sueños. Y no olvides que para mantener el interés en tus metas es indispensable que lo que proyectes, sea significativo y factible.

### Actividad 1

- Seguramente has imaginado tu futuro, pero tal vez no con detalle. En esta actividad haremos un ejercicio para que te visualices con mayor claridad. Necesitas una hoja blanca, goma y lápiz (puedes tener colores, crayones, etcétera).
  - Escribe la palabra **“visión”** en el extremo superior izquierdo de tu hoja. Debajo, describe en una frase una meta a largo plazo que sea importante para tu proyecto de vida. Pon la fecha aproximada en que deseas alcanzarla.
  - Ahora, dibújate en el extremo inferior derecho de la hoja, junto a las palabras **“momento actual”**. En el dibujo de ti mismo, tu “yo actual”, escribe tus fortalezas para sortear obstáculos.
  - Diseña un camino que te lleve desde tu momento actual hasta la meta que te has propuesto. Puedes hacerlo tan largo o corto como desees. A lo largo de tu camino, traza dos **“paradas”** que representarán las actividades que tendrás que realizar para alcanzar esa visión. Escribe en estas “paradas” el momento aproximado en que las realizarás. También dibuja algunas curvas pronunciadas y obstáculos a lo largo del camino (pueden ser piedras, lagos, lo que tú quieras).
  - Puedes guiarte con el siguiente ejemplo para realizar la actividad:



### ¿Quieres saber más?

Escucha la charla *Tres maneras de planificar a (muy) largo plazo*, en la que encontrarás algunas recomendaciones prácticas para hacerlo. Puedes encontrarla en el siguiente enlace: <https://bit.ly/2BBDasI>

- b.** A partir del ejercicio anterior, observa el camino para llegar a tu visión personal e imagínate ahí. ¿Cómo se ve tu “yo futuro” al lograr lo que se propuso? Dibújalo en la parte superior izquierda de la hoja.
- c.** Compartan con el grupo algunos de sus dibujos y expliquen cómo fue el camino que su “yo futuro” tuvo que recorrer para llegar a su meta.

**Concepto clave****Futuro.**

Aquello que está por venir, lo que sucederá después del presente. Es posible construirlo a partir de la planeación y la acción.

**Actividad 2**

- a.** En esta actividad trabajarán en equipos. Una vez formados, reflexionen y platiquen entre ustedes a partir de las siguientes preguntas, y respóndanlas en su cuaderno:
- ¿Qué ventajas puede tener para ustedes pensar en el futuro?
  - ¿Qué sucedería si ustedes no pensaran en el futuro ni se plantearan metas?
- b.** Comenten algunas de sus respuestas con el resto del grupo y escuchen con atención a los compañeros de los demás equipos.

**Reafirmo y ordeno**

Aunque veces el futuro puede parecer incierto, visualizarlo te motivará y ayudará a sortear los inconvenientes cuando aparezcan. Con el tiempo, esto se traducirá en una meta cumplida. Tu “yo futuro” comienza al fabricar una visión constructiva de tus sueños y deseos. Recuerda que el futuro no tiene que ser tan lejano, puedes comenzar a proyectarlo en tiempos pequeños, con metas a corto y mediano plazos, es decir: el futuro puede comenzar mañana.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---



---



---

## Lección 3 Mis metas logradas



**El reto es que** 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 creer que puedes lograr tus metas? Para responder a esta pregunta, sólo piensa en tu vida hasta hoy: las has alcanzado antes. Fijarte **metas significativas** y factibles para ti, te llevarán por los caminos que te permitirán lograr tu proyecto de vida. Es muy importante que reconozcas y valores tus esfuerzos para alcanzarlas. ¡Lo has logrado hasta ahora, puedes lograrlo en el futuro!

### Para tu vida diaria

Organicen *círculos de motivación* entre sus compañeros, con la finalidad de apoyarse cuando sientan temor y/o tengan la idea de imposibilidad. Recuerden que lo han logrado antes y podrán seguir haciéndolo.

### Actividad 1

a. Formen equipos y lean la siguiente situación:

Francisco tiene miedo de ingresar a la licenciatura. Cree que, como es un nivel más alto, no podrá cumplir las expectativas que él mismo se ha fijado, por lo que está pensando en trabajar en el negocio familiar, lo cual no le agrada mucho, pero como conoce las actividades que allí se realizan, no tiene mayor problema en efectuarlas.

b. Reflexionen con base en las preguntas que se presentan y escriban en su cuaderno sus respuestas:

- ¿Qué debe considerar Francisco antes de tomar la decisión de no continuar sus estudios por miedo al futuro?
- ¿Creen que sea adecuado que él reflexione sobre este mismo miedo cuando ingresó a los niveles educativos que ya cursó?
- ¿Qué le recomendarían a Francisco para que tome una decisión consciente y responsable?

c. Piensen en algunas situaciones en las que han sentido temor al tener que tomar una decisión. Conversen sobre cómo las enfrentaron para alcanzar sus metas. Después, compartan con el resto del grupo sus conclusiones de la actividad.

### ¿Quieres saber más?

Ve la película *Ágora* (Alejandro Amenábar, 2009), en la que se cuenta la vida de Hipatia, una filósofa griega que perseveró hasta lograr sus metas, porque sabía que lo había logrado anteriormente.

### Actividad 2

a. Individualmente, escribe aquí o en tu cuaderno cuál era tu principal temor al ingresar en cada nivel educativo y cómo lo venciste.

| Nivel educativo | Principal temor al ingresar a... | ¿Cómo lo vencí? |
|-----------------|----------------------------------|-----------------|
| Primaria        |                                  |                 |
| Secundaria      |                                  |                 |
| Preparatoria    |                                  |                 |

### Concepto clave

#### Meta significativa.

Una meta es significativa cuando

- Está en línea con tus intereses y anhelos.
- La consideras importante y te genera satisfacción.
- Representa un reto, pero es factible.
- Es específica y clara para que puedas evaluar tus avances.

(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)

b. Ahora, piensa en un anhelo tuyo y reflexiona si existe algún temor que te haga pensar en que no puedes lograrlo. Ahora, escribe ese temor y conviértelo en una oportunidad completando las frases siguientes:

Mi meta es: \_\_\_\_\_

Me da miedo trabajar en ella por qué.... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y puedo alcanzarla si: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c. De manera grupal y con la ayuda de su profesor, reflexionen y contesten la siguiente pregunta:

- ¿Cómo les ha servido su experiencia para enfrentar situaciones nuevas en la actualidad?



### Reafirmo y ordeno

En ocasiones, el temor nos limita a realizar aquello que deseamos, y puede paralizarnos si es que no logramos encauzarlo de manera consciente y productiva. Por tal motivo, antes de abrirle un espacio a esa emoción, recuerda como lo has superado antes y los logros que has obtenido al hacerlo.



### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

---



---



---



---

## Lección 4 Mentalidad de crecimiento



El reto es que evalúen la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

“¡No sirvo para la música!” “¡Nunca fui bueno en Historia!” “¡Jamás podré resolver una ecuación!” ¿Has escuchado frases como estas? ¿Las has dicho en alguna ocasión? En esta lección exploramos qué tan ciertas son las expresiones de este tipo que, como podrás inferir, obstaculizan el logro de tus metas.

### Para tu vida diaria

Dialoga con tu familia, amigos o vecinos algo que lograste en tu vida y que en algún momento sentiste que no podrías hacerlo. Comparte tu experiencia al respecto.

### Actividad 1

a. En equipos, lean el siguiente diálogo:

**Lucía**: ¡Soy un fracaso!

**Pedro**: ¿Por qué?

**Lucía**: No se me dan las matemáticas. Jamás podré pasar el examen. ¡Nunca entraré a la universidad!

**Pedro**: ¿Por qué dices eso?

**Lucía**: En un test de orientación vocacional que me hicieron salí que no era buena para los números. Y eso no se puede cambiar.

**Pedro**: Es cierto que hay personas que tienen más facilidad para ciertas áreas. Pero yo creo que la inteligencia no es fija. A medida que aprendemos nuevas cosas nos hacemos más inteligentes. Yo tengo un amigo que pensaba como tú, se puso las pilas y sacó 9.

### ¿Quieres saber más?

Revisa los siguientes infográficos y el video titulado *Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento* donde se describen las diferencias entre ambos, búscalos en las direcciones:

- 1) Puedes desarrollar tu inteligencia  
<https://bit.ly/2DWKEZA>
- 2) Rúbrica del esfuerzo efectivo.  
<https://bit.ly/2DTmP4X>
- 3) Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija.  
<https://bit.ly/2POlseg>

- b. Dividan al grupo en dos: la mitad de los equipos construirá un argumento para defender la postura de Lucía y la otra mitad defenderá la postura de Pedro. Escriban sus argumentos en su cuaderno.
- c. Compartan sus argumentos con el resto del grupo y reflexionen sobre qué tipos de mentalidad ven reflejadas en lo que dice Lucía y en lo que dice Pedro. Pueden leer las definiciones del concepto clave para apoyarse.

**Concepto clave****Mentalidad de crecimiento.**

Creencia de que la inteligencia, personalidad, carácter y otras habilidades pueden desarrollarse continuamente como resultado del esfuerzo y del aprendizaje.

**Actividad 2**

**a.** Individualmente, piensa en algo que has creído que no puedes lograr porque “no eres bueno para eso”, pero que en realidad quieres o necesitas hacer.

- Escribe aquí o en tu cuaderno las razones que tienes para pensar así:

---



---



---

- Ahora, escribe dos razones para pensar que sí puedes hacerlo.

---



---



---

- ¿Consideras que tu mentalidad o creencia sobre tus capacidades para lograr una meta afecta tu habilidad para perseverar?, ¿por qué?

---



---



---

**b.** Compartan voluntariamente algunas de sus respuestas con el resto del grupo. Reflexionen entre todos sobre cómo podrían mantener una mentalidad de crecimiento que les ayude a alcanzar sus metas.

**Reafirmo y ordeno**

La ciencia afirma que el cerebro es como un músculo: cambia y se hace más fuerte cuando lo usas y aprendes nuevas cosas. Las personas que piensan así se dice que tienen una mentalidad de crecimiento. La mayoría desconocen esto y su mentalidad es fija. Pero ahora tú ya lo sabes. Cuando algo no te sale o te cuesta trabajo, sigue intentándolo. Tu cerebro tiene la habilidad de aprender a hacerlo. Esto te ayudará a superar los obstáculos que se te presenten en el logro de tus metas. Pregúntate: ¿Qué posibilidades tienes de lograrlas?

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---



---



---

## Lección 5 Superé adversidades



El reto es que analicen situaciones adversas y retos 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.

### Para tu vida diaria

Escribe un poema o texto en prosa dedicado a la superación de algún obstáculo que hayas enfrentado. Si esta dificultad fue familiar, compártelo con los integrantes de tu familia. Si fue escolar, puedes leerlo frente al grupo.

¿Recuerdas alguna **adversidad** que hayas enfrentado? ¿Cómo te sentías? Pero, ¿también logras evocar qué sentiste cuando la superaste? Superar situaciones adversas y retos para lograr tus metas te muestran la fuerza, energía y vitalidad que tienes al momento de desplegar tu potencialidad para lograr tus metas.

### Actividad 1

a. En parejas, lean el poema de Oscar Barrera Sánchez.

La noche del desconsuelo me impedía ver  
La luz del sendero en agitada oscuridad.  
Mirada oculta insinúa un tenue amanecer  
De un albor emergente de mínima bondad.

Ilusión persistente, logro hallado  
Insistente, necesidad ante lo amado.  
Agradecimiento por haberlo logrado  
Lo que tanto esperaba, lo encontrado.

b. Comenten el poema y contesten las preguntas en su cuaderno:

- ¿A qué se refiere el poema?
- ¿Qué sintieron al leerlo?
- ¿Creen que haya sido semejante a lo que pensó quien lo escribió?
- ¿Cómo concibe el autor el haber logrado su meta, ante las adversidades que tuvo?

c. Piensen en algunas situaciones adversas que hayan superado y que les fortalecieron para lograr alguna meta.

- ¿Qué estrategias emplearon para afrontar aquello que parecía un obstáculo?

---



---



---

- ¿Consideran que sus estrategias de afrontamiento fueron constructivas? ¿Por qué?

---



---



---

### ¿Quieres saber más?

Ve la película *Corazón valiente* (Mel Gibson, 1995), que narra la historia de William Wallace, quien emprendió la lucha por la independencia de Escocia enfrentando retos y superándolos para lograr la libertad de su pueblo.

**Concepto clave****Adversidad.**

Son los obstáculos o situaciones desfavorables que pueden presentarse en el camino para alcanzar una meta.

**Estrategias de afrontamiento.**

Son las formas en que nos esforzamos para hacerle frente a las adversidades internas o ambientales que se presentan en la vida cotidiana.

- ¿Cómo se sintieron después de superar la adversidad?

---



---



---

- Compartan sus respuestas con el grupo.

**Actividad 2**

- a.** Individualmente, escribe aquí o en tu cuaderno una de tus metas a mediano plazo:

---



---



---

- Escribe ahora dos situaciones adversas que podrían surgir en el camino para alcanzar tu meta:

1. 

---
2. 

---

- ¿Qué estrategias constructivas de afrontamiento, con base en tu experiencia, podrías emplear para vencer estas adversidades?

---



---



---

- b.** Escribe una frase que resuma el sentimiento después de haber superado alguna adversidad y alcanzado una meta. Guárdala y léela cuando se presente algún otro obstáculo que haya que enfrentar.

**Reafirmo y ordeno**

Enfrentar retos, obstáculos y adversidades te ayuda a buscar formas de sobrepasarlos, pero cuando lo has logrado, te darás cuenta que el esfuerzo emprendido es el mayor reconocimiento, el cual se verá reflejado al momento de alcanzar tu meta. Es importante retomar el concepto de estrategias de afrontamiento, como aquellas que tenemos o podemos aprender para hacerle frente a las adversidades de forma constructiva.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---



---



---

## Lección 6 Serpientes y escaleras



El reto es que empleen estrategias de planeación que le permitan orientar sus esfuerzos para el logro de sus metas a largo plazo, considerando las de mediano y corto plazo.

### Para tu vida diaria

Piensa en los logros de una persona que admires, e investiga o infiere los obstáculos que tuvo que librar, y las tareas que tuvo que realizar para alcanzar sus metas.

Muchas veces creemos que los futbolistas, los cantantes famosos, los desarrolladores de aplicaciones o cualquier otro personaje con una historia de éxito, lo obtuvieron porque “tuvieron suerte”. Pero si preguntamos a estas personas qué hicieron para ello, nos daremos cuenta de que han estado trabajando “para su suerte” por lo menos durante un par años. En ese tiempo seguramente diseñaron varios planes para lograr lo que se propusieron. Ahora te toca a ti, ¿consideras que es importante hacer un plan para alcanzar tus metas?

### Actividad 1

a. Lean con atención el siguiente texto:

A todos nos gustaría que el camino hacia nuestras metas fuera sin ningún obstáculo. Desearíamos poder avanzar claramente, con un plan tan sencillo como saltar a la siguiente casilla de un tablero de juegos. Pero la realidad es diferente y alcanzar nuestras metas es como un juego de “serpientes y escaleras”. Hay momentos en los que te va muy bien y es fácil avanzar, y otros en los que al encontrarte con un obstáculo tienes la oportunidad de regresar e intentarlo de nuevo.

### ¿Quieres saber más?

Bel Pesce nos comparte *Cinco maneras de matar tus sueños*. Todos tenemos sueños y queremos lograr nuestras metas. Descubre cuáles son algunas de las razones por las que no llegamos a ellas. Da clic en el siguiente enlace: <https://bit.ly/1RusDOa>

b. Observa el tablero y complétalo siguiendo las instrucciones. Puedes dibujar uno igual en tu cuaderno.

|                 |    |    |    |                |
|-----------------|----|----|----|----------------|
| 21              | 22 | 23 | 24 | 25 <b>Meta</b> |
|                 |    |    |    |                |
| 20              | 19 | 18 | 17 | 16             |
|                 |    |    |    |                |
| 11              | 12 | 13 | 14 | 15             |
|                 |    |    |    |                |
| 10              | 9  | 8  | 7  | 6              |
|                 |    |    |    |                |
| 1 <b>Inicio</b> | 2  | 3  | 4  | 5              |
|                 |    |    |    |                |

**Concepto clave****Planeación.**

Es el proceso de establecer las estrategias y pasos a seguir para alcanzar una meta.

- En la **casilla número 25**, correspondiente a la meta final, escribe una de las metas que hayas identificado en lecciones anteriores.

**Ejemplo:** *Estudiar en Francia para ser chef.*

- En la **casilla número 1** escribe la primera tarea que necesitas realizar para lograr tu meta.

**Ejemplo:** *Informarme sobre cursos de francés en escuelas y en internet.*

- En al menos dos de las **casillas con serpientes (11, 14 y 21)** escribe obstáculos que podrían presentarse en el camino.

**Ejemplo:** *Descuidar las clases de francés por pasar mucho tiempo con mis amigos.*

- En al menos dos de las **casillas con escaleras (3, 4 y 13)** escribe estrategias que te ayuden a evitar que los obstáculos te detengan.

**Ejemplo:** *Organizar mis horarios con una agenda y distribuir mi tiempo.*

**Actividad 2**

**a.** A partir de la actividad anterior, analicen individualmente sus respuestas al tablero, y elaboren en su cuaderno un plan para facilitar el logro de tu meta.

**b.** Reflexionen y comenten entre todos:

- ¿De qué forma les ayuda visualizar posibles obstáculos y formas de superarlos para llegar a su meta? ¿Lo hace más fácil o lo clarifica?
- ¿Consideran que es importante tener un plan? ¿Por qué?

**Reafirmo y ordeno**

“Tener suerte” no es suficiente para alcanzar tus metas. Es como si quisieras subir una montaña: para llegar al punto más alto, primero necesitas planear por dónde subir y marcar los puntos importantes del camino. Al realizar tu **planeación**, reconocerás los pasos que debes seguir y podrás evaluar cuánto te estás acercando a tu meta final. Un gran apoyo para mantener el interés es “visualizar” tu plan en pasos claros y factibles hasta llegar a la cima.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---



---



---

## Lección 7 Manteniendo la motivación



**El reto es que** apliquen estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

### Para tu vida diaria

Piensa en una meta que tengas actualmente e identifica tu motivación para llevarla a cabo. Escríbela en donde puedas leerla cuando necesites tomar aliento para seguir.

En general, la sola intención de llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzar una meta no es suficiente para conseguirla. Vamos, la intención es muy importante, pero además, necesitamos mantener una **motivación** para conservar el entusiasmo durante todo el proceso. Y para estar motivados es necesario hacer uso de la creatividad y la flexibilidad de pensamiento, así podremos afrontar de manera constructiva los obstáculos que pudieran presentarse. En esta lección examinaremos la importancia de la motivación para alcanzar nuestras metas.

### Actividad 1

a. Formen equipos y lean el siguiente resumen sobre la vida de Nelson Mandela.



**Nelson Rolihlahla Mandela (1918-2013)**<sup>1</sup> fue un abogado, activista y político sudafricano que dedicó gran parte de su vida a combatir la discriminación institucionalizada que sufría su pueblo. Siendo joven se afilió al Congreso Nacional Africano, partido político desde el que se impulsó una ideología nacionalista que rechazaba el racismo y el imperialismo. Entre 1951 y 1952, inspirado por la figura de Mahatma Gandhi, organizó varias campañas de desobediencia civil contra las leyes segregacionistas del *apartheid*.<sup>2</sup> En 1963, fue condenado a cadena perpetua por cargos de traición y conspiración para derrocar al gobierno. Para este momento, Nelson Mandela ya era considerado un símbolo nacional de

lucha contra la discriminación racial. Durante su juicio emitió estas palabras:

*“He luchado contra la dominación blanca y he combatido la dominación negra. He promovido el ideal de una sociedad democrática y libre en la cual todas las personas puedan vivir en armonía y con igualdad de oportunidades. Es un ideal por el que espero vivir, pero si es necesario, es un ideal por el que estoy dispuesto a morir.”*

Debido a una fuerte presión internacional, a los 21 años de su encarcelamiento, el gobierno sudafricano decidió ofrecerle el perdón a cambio de establecerse en el bantustan<sup>3</sup> de Transkei. Mandela rechazó la oferta, argumentando que su libertad

### ¿Quieres saber más?

Este es el discurso con el que Nelson Mandela tomó posesión como el primer presidente de raza negra en Sudáfrica. Para verlo busca *Discurso de investidura de Nelson Mandela* o entra a esta dirección: <https://bit.ly/2Q0yaq6>

<sup>1</sup> Adaptado de: Nelson Mandela Foundation. (2018). Biography of Nelson Mandela. Consultado el 3 de septiembre de 2018. <https://bit.ly/1KxZuxD>

<sup>2</sup> El *apartheid* se refiere al sistema de segregación social, económica, cultural, política y territorial utilizado en Sudáfrica y Namibia para separar y privilegiar a los colonizadores de raza blanca frente a los nativos de piel negra.

<sup>3</sup> El *bantustan* se refiere a la reserva territorial en la que el gobierno confinaba a la gente negra.

**Concepto clave****Motivación.**

Se refiere al impulso que nos facilita mantener cierta continuidad en las acciones que llevamos a cabo y nos acerca al cumplimiento de nuestras metas.

**Pensamiento flexible.**

Capacidad para encontrar alternativas de acción, ante diversas necesidades o circunstancias.

no era más importante que el compromiso de enfrentar la opresión que afectaba a millones de personas. Durante 27 años, Mandela continuó su lucha desde prisión. No fue sino hasta 1990 que Frederik De Klerk, entonces presidente de la República Sudafricana, reconoció la importancia detrás de semejante movimiento de resistencia, legalizando el Congreso Nacional Africano y liberando a Nelson Mandela.

**b.** Reflexionen y respondan en su cuaderno las siguientes preguntas. Después compartan sus reflexiones con el resto del grupo.

- ¿Cuáles fueron los motivos que permitieron a Nelson Mandela tener éxito después de tanto tiempo y ante muchas dificultades?
- ¿Cómo piensan que Nelson Mandela mantuvo la motivación para seguir luchando a pesar de las adversidades?
- ¿De qué manera crees que Mandela haría uso de su creatividad y flexibilidad de pensamiento para seguir luchando desde la prisión?
- Si se pusieran de Mandela, ¿hubieran aceptado la oferta inicial de salir en libertad o continuar en prisión como lo hizo él? ¿Por qué?

**Actividad 2**

**a.** Piensa en una meta a largo plazo. Inspirándote en la historia de Mandela, responde en tu cuaderno:

- ¿Cuáles serían las ventajas de mantener la motivación en lograr lo que te propones?
- ¿Cuáles serían las desventajas de no comprometerte con dicha meta?
- ¿De qué manera usarías tu creatividad y flexibilidad de pensamiento para mantenerte motivado para lograr tu meta?

**b.** Compartan algunas de sus respuestas con el grupo y reflexionen sobre cómo podrían hacer para mantener la motivación para alcanzar sus metas.

**Reafirmo y ordeno**

La intención de alcanzar una meta es sólo el inicio. Durante el proceso experimentaremos dificultades. Por eso resulta indispensable mantener la **motivación** para “no quitar el dedo del renglón”. Una estrategia para lograrlo es identificar las ventajas de alcanzar la meta, las desventajas de ni siquiera intentarlo, y el potencial que tenemos para lograr aquello que nos hemos propuesto, con creatividad y flexibilidad de pensamiento.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---

## Lección 8 La frustración



**El reto es que** utilicen estrategias de revaloración cognitiva, de atención y de modificación conductual, para tolerar la frustración al enfrentar los fracasos y situaciones adversas que puedan presentarse en el logro de metas a largo plazo.

### Para tu vida diaria

Elabora un par de separadores para libros con frases de tu autoría para manejar la frustración. Obséquialos a tus compañeros de la escuela.

¿Has sentido tristeza, decepción y enojo cuando no obtienes lo que deseas o no te va como lo tenías contemplado? A eso se le llama frustración, sentimiento que en ocasiones va acompañado de ansiedad, desesperación y desagrado ante los resultados que no esperábamos. Para manejar este sentimiento, es recomendable utilizar estrategias para cambiar los pensamientos, la conducta y la atención, ya que al buscar el logro de una meta, siempre existe la posibilidad de experimentar frustración.

### Actividad 1

a. En parejas, lean el siguiente caso.

Alma ha estado ahorrando para asistir a un concierto del grupo musical que más le gusta. Cuando al fin juntó el dinero suficiente para comprar su boleto, le dijeron en la taquilla que ya no había, por lo que no podrá asistir al concierto.

Ella está muy triste, enojada y desconsolada, y no sabe qué hacer, por lo que discute con la persona que atiende la taquilla y se va muy frustrada a su casa, pensando que todo le sale mal y que nunca tendrá otra oportunidad igual.

b. Reflexionen y respondan en su cuaderno las siguientes preguntas.

- Si Alma fuera su amiga, ¿qué le dirían? ¿por qué?
- ¿Creen que su reacción es benéfica para ella? ¿Por qué?
- ¿Qué alternativas para resolver el problema creen que podrían servirle?
- ¿Qué pensamientos debería modificar para no sentir la frustración de esa manera?
- ¿Qué podría hacer para modificar su conducta?
- ¿Creen que debe reprimir (esconder) sus emociones y sentimientos? ¿Por qué?

c. Compartan con el grupo si alguna vez les pasó algo semejante.

### Actividad 2

a. Ahora analicen el siguiente caso.

Mientras el equipo de Claudio se enojaba porque iban perdiendo por un encesto, Manuel falló un tiro con el que podían empatar el juego, lo que provocó que se enojara mucho y arrojara el balón, motivo por el que fue sancionado por el árbitro. Claudio sintió la necesidad de comenzar a sonreírles a sus compañeros, pedir un tiempo fuera y contar un chiste, a lo cual todos comenzaron a reírse.

### ¿Quieres saber más?

Te invitamos a observar el siguiente video: *Tim Harford - Cómo la frustración nos hace más creativos (TEDx)*, en donde encontrarás estrategias para enfrentar la frustración: <https://bit.ly/2r7nDuu>

**Concepto clave****Tolerancia a la frustración.**

Se refiere a la capacidad de sobrellevar y enfrentar de forma constructiva el sentimiento de frustración ante una situación aunque resulte desfavorable para quien lo experimenta.

- b.** Reflexionen sobre la situación y contesten las preguntas en su cuaderno.
- ¿Por qué creen que Claudio reaccionó de esa manera?
  - ¿Consideran que, en ese tiempo fuera, era más importante diseñar una estrategia para ganar o contar el chiste?
  - ¿Qué hubieran hecho ustedes?
  - Con quién se identifican ante la frustración, ¿con Claudio y su intento de calmar los ánimos con un chiste o con Manuel y su enojo por haber fallado el enceste que pudo empatar el juego?
  - ¿Cuál hubiera sido una estrategia adecuada de Claudio y Manuel para aprovechar el tiempo restante?
- c.** Listen situaciones que con frecuencia los frustren.
- d.** Compartan con el grupo algunas de sus respuestas y reflexionen sobre cómo estos casos pueden servirles para utilizar estrategias de cambio cognitivo y conductual para tolerar mejor la frustración.

**Reafirmo y ordeno**

Se puede llegar a sentir frustración cuando no se cumplen las metas que esperábamos. Sin embargo, es importante desarrollar estrategias para cambiar los pensamientos, la conducta y la atención que nos permitan estar preparados para enfrentar constructivamente los resultados que no sean favorables. Recuerda analizar tus pensamientos y conducta, así como los sentimientos y emociones, sin reprimirlos.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---



---



---

## Lección 9 Resignifico mis fracasos



**El reto es que** distingan los aprendizajes y beneficios que es posible obtener de las situaciones adversas y de los fracasos, con el fin de mantener el esfuerzo y motivación hacia metas de largo plazo.

¿Por qué fracaso? ¿Por qué me siento triste cuando algo no sale como yo lo deseo? Los fracasos y las situaciones adversas pueden ser oportunidades de aprendizaje para el logro de las metas, si se llega a resignificarlos. Esto nos permite reconocer los caminos andados que no debemos volver a recorrer, a eso le llamamos **aprender del fracaso**.

### Actividad 1

- a. De manera individual, lee el siguiente caso y responde aquí o en tu cuaderno a las preguntas.

Emiliano no fue aceptado en la licenciatura que deseaba, por lo que no sabe si seguirá estudiando, y tampoco está seguro de querer intentarlo de nuevo.

- ¿Cómo consideras que se siente Emiliano tras no haberse quedado en la licenciatura que deseaba?

---



---

- ¿Cuáles podrían ser las razones por las que no se quedó en la licenciatura que deseaba?

---



---

- ¿Por qué sí o por qué no le recomendarías a Emiliano seguir estudiando e intentarlo nuevamente? Argumenta tu respuesta.

---



---

- En función de las razones por las cuales consideras que no se quedó en la licenciatura que deseaba, responde:

¿Qué pensamientos tendría que tener Emiliano, para motivarse e intentarlo de nuevo?  
¿Qué acciones debería emprender para aumentar sus posibilidades de quedarse?

Pensamientos: \_\_\_\_\_

Acciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b. Comparte con el grupo tus reflexiones y respuestas, si así lo deseas.

### Para tu vida diaria

A partir de la experiencia que consideraste como fracaso en la Actividad 2, elabora un dibujo que lo represente, y después haz otro que muestre la resignificación y los aprendizajes que obtuviste de dicha situación.

### ¿Quieres saber más?

Ve el video *Fracaso tras fracaso*, donde la actriz Karla Souza comparte que no todo en su carrera ha sido éxito. Búscalo en tu navegador o entra en la siguiente dirección:  
<https://bit.ly/2E1fO1N>

**Concepto clave****Aprender del fracaso.**

Mantenerse perseverante ante una meta con una actitud crítica y analítica para identificar posibles aprendizajes de cada una de las experiencias vividas.

**Actividad 2**

- a.** Reflexiona sobre una experiencia que hayas tenido y que consideres un fracaso. Escribe aquí o en tu cuaderno una lista de aprendizajes que hayas tenido a partir de dicha experiencia.

---

---

---

---

---

---

---

- b.** Compartan voluntariamente la lista del inciso anterior con el grupo y comenten cómo el fracaso favorece nuevos aprendizajes.

**Reafirmo y ordeno**

Equivocarse, fallar y/o fracasar es parte de tu crecimiento personal y a todas las personas les ocurre. Darle un significado de aprendizaje y crecimiento personal a los fracasos y a las situaciones adversas que vivimos, nos permite resignificarles y encontrar nuevos sentidos a las experiencias, lo que nos impulsa a alcanzar nuestras metas.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---

---

---

---

## Lección 10 El autocontrol en el cumplimiento de mis metas



**El reto es que practiquen estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer sus metas significativas a largo plazo.**

### Para tu vida diaria

Escoge otra meta significativa que tengas (puedes probar ahora con algo relacionado a la familia o los amigos) e identifica alguna situación que pueda dificultar su cumplimiento. ¿De qué manera podrías ejercer autocontrol en esta circunstancia?

### ¿Quieres saber más?

En este video podrás observar un experimento de autocontrol que se hizo con niños pequeños. Sus reacciones son interesantes y muy simpáticas. Puedes ver el video *Experimento del malvavisco* en el siguiente enlace: <https://bit.ly/2TLjTMt>

Hay momentos en los que, aun cuando nos hayamos trazado una meta que consideramos importante, otros intereses aparecen en el camino desviando nuestra atención y haciéndonos perder de vista aquello que nos habíamos propuesto. En este sentido, a fin de mantener el impulso que nos permita lograr nuestras metas, es importante desarrollar y fortalecer el **autocontrol**.

### Actividad 1

**a.** En equipos, lean el caso de Adriana.

Adriana acaba de pasar a 6º de prepa. Escogió el área de Humanidades pues, desde hace un año, está convencida de que quiere estudiar Historia y dedicarse a la investigación. Ella sabe que tomó la decisión correcta, pues desde los primeros días de clase se siente por completo en su elemento: las materias y los maestros son todo lo que ella esperaba. De hecho, ha logrado entablar una relación tan buena con sus compañeros de clase que todos los días, saliendo de la escuela, se van a un bar a jugar billar la tarde entera.

Adriana nunca se había sentido tan identificada y contenta con un grupo de personas como con ellos. Sin embargo, al término del primer bimestre, cuando Adriana recibió sus calificaciones, se volvió evidente para ella que sus prioridades no estaban exactamente donde pensaba, ya que sólo había pasado dos de sus materias y con 6.

**b.** Comenten y respondan en sus cuadernos lo que se solicita:

- ¿Pueden identificar el conflicto de intereses que enfrenta Adriana?
- Escriban la meta significativa de Adriana
- Escriban los intereses que se están comprometiendo al realizar su meta significativa
- Lean la definición de autocontrol que aparece en el concepto clave y contesten la siguiente pregunta: ¿De qué manera el autocontrol le ayudaría a Adriana a resolver su conflicto?

**c.** Compartan con el grupo sus respuestas.

### Actividad 2

**a.** Trae a la mente una meta significativa a largo plazo que te hayas planteado. Ahora, piensa en un deseo, un impulso o una inquietud que pueda distraerte y dificultar el cumplimiento de lo que te habías propuesto. Reflexiona y responde lo que se solicita:

**Concepto clave****Autocontrol.**

Capacidad para regular voluntariamente los impulsos de la atención, emocionales y conductuales, cuando un deseo inmediato compromete o dificulta el cumplimiento de una meta significativa.

- Describe las características de ese deseo, impulso o inquietud.

---



---

- ¿Por qué lo encuentras tan atractivo?

---



---

- ¿Qué tan valioso resulta cuando lo comparas con la meta significativa que te habías propuesto en primer lugar? Explícalo.

---



---

- ¿De qué manera podrías ejercer autocontrol en esta circunstancia para no distraerte de la meta que consideras significativa?

---



---

- b.** Compartan algunas de sus respuestas, voluntariamente, con el resto del grupo y comenten qué otras estrategias de autocontrol podrían utilizar ante situaciones que comprometan sus metas.

**Reafirmo y ordeno**

Al fijarnos una meta significativa a largo plazo será inevitable que, durante el proceso, encontremos personas, actividades, circunstancias o cualquier tipo de situaciones que nos resulten atractivas y que acaparen nuestra atención y esfuerzo, desviándonos del planteamiento inicial. A fin de seguir realizando esfuerzos hacia el logro de nuestra meta, será útil identificar estos obstáculos a tiempo y determinarnos a ejercer estrategias de autocontrol.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---



---



---

## Lección 11 Aliados para alcanzar mis metas



**El reto es que** determinen a los aliados que encuentren en su familia, escuela y comunidad (personas o grupos) quienes serán fuente de inspiración y apoyo en el cumplimiento de sus metas a largo plazo.

### Para tu vida diaria

Cada vez que enfrentes algún reto o que te propongas algo nuevo, intenta pensar qué aliados tienes. Esto puede ser de ayuda para recibir diferentes opiniones y consejos. Recuerda el proverbio africano que dice: “Si quieres ir rápido, camina solo; pero si quieres llegar lejos, camina acompañado”.

¿A quién recurres cuando algo difícil te sucede? Reconocer a nuestros **aliados** o grupo de personas en las que podremos apoyarnos cuando sea necesario, es fundamental para lograr lo que nos proponemos. Estas personas nos impulsan y recuerdan la importancia de seguir lo que queremos. Cultivar relaciones con aliados es tan importante como reconocer tus metas, pues el **sentido de pertenencia social** puede ayudarte a superar las preocupaciones y obstáculos, ya a mantener la motivación a largo plazo.

### Actividad 1

a. En parejas, lean el caso de Gustavo:

Gustavo Sánchez Martínez ha llegado a donde está gracias a su propia dedicación y esfuerzo, pero también a su familia y a la gente que lo rodea.

En la casa de una tía materna en Acapulco, Gustavo Sánchez Martínez aprendió el abecé de la natación. Sus hermanas lo zambulleron en la alberca siendo apenas un bebito. Jimena le enseñó a mantenerse a flote mientras Gaby se ocupó de que aprendiera a bucear. Aunque su hermanito era un niño con limitaciones físicas, las pequeñas jamás repararon en ello [...] Desde sus primeros días la familia aleccionó a Gustavo para que aprendiera a hacer todo por sí mismo. “Mi filosofía de la vida es nunca rendirse”, dice Gustavo Sánchez Martínez, multimedallista en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 con dos oros, una plata y un bronce.

“Desde chico mis papás me decían ‘si quieres algo, hazlo tú. Inténtalo. Estírate. Alcánzalo’. Se escucha un poco cruel pero eso me ayudó a ser quien soy. Ellos querían que fuera independiente. Por eso admiro de mí las ganas de salir adelante, mi actitud, mi fuerza, mi forma de pensar que nada es imposible”.

Gustavo Sánchez, ingeniero mecánico de profesión, se dedica de tiempo completo al cuidado de su hijo. Es él quien lo acompaña a las competencias, quien se ocupa de llevarlo a los entrenamientos tanto a Ciudad Universitaria como al Centro Paralímpico Mexicano cuando se concentra con la Selección Nacional”.

(Pereyra, Beatriz (18 Septiembre, 2012) Mi filosofía: Nunca rendirse. Gustavo Sánchez. Proceso.com.mx. Recuperado de: <https://www.proceso.com.mx/320165/mi-filosofia-nuncarendirse-gustavo-sanchez>)

### ¿Quieres saber más?

Puedes consultar en el siguiente artículo de la historia completa de Gustavo Sánchez Martínez, donde reconoce la importancia de su familia para su desarrollo y éxito en los juegos paralímpicos. <https://bit.ly/2FKlog8>

b. Comenten la historia que leyeron y respondan:

- Para que Gustavo alcanzara la meta de ser campeón paralímpico de natación, tuvo algunos aliados en el camino. ¿Quiénes son y qué roles han jugado en la definición y logro de su meta? \_\_\_\_\_

**Concepto clave****Aliados.**

Aquellas personas que nos ayudan a cuidarnos y lograr nuestras metas. Pueden o no ser familiares.

**Sentido de pertenencia social.**

La percepción y satisfacción de una persona al sentirse parte de un grupo con el cual usualmente tiene valores y pensamientos afines.

- c. Recuerden casos de personas que han alcanzado sus sueños y metas con apoyo de otras personas. Pueden ser personajes famosos o personas de su comunidad. Compartan los casos con su grupo.

**Actividad 2**

- a. Ahora, llena la siguiente tabla: En la primera columna escribe una de tus metas significativas a largo plazo. En la segunda, los posibles aliados que identifiques en el camino para lograrla. Usa la tercera columna para escribir cómo podrían apoyarte.

| Meta | Posibles aliados | Roles |
|------|------------------|-------|
|      | 1.               |       |
|      | 2.               |       |
|      | 3.               |       |

- b. Platiquen con el grupo cómo se sintieron al identificar posibles aliados y reflexionen sobre la importancia del sentido de pertenencia social para alcanzar lo que se proponen.

**Reafirmo y ordeno**

Cuando pensamos en metas, podemos sentirnos solos y nos cuesta pedir ayuda porque a menudo no sabemos a quién pedírsela ni para qué. Quizás hay alguien que puede ser un ejemplo a seguir, un compañero que pasó por lo mismo que nosotros o un vecino que tiene recursos que nos pueden ayudar. Es importante identificar con qué aliados contamos o podemos contar para mantenernos apoyados y motivados en el logro de nuestras metas.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---



---



---

## Lección 12 Un recuento de mis habilidades socioemocionales



**El reto es que** evalúen los aprendizajes obtenidos durante los cursos que les permitan entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, definir y alcanzar metas personales.

### Para tu vida diaria

Te recomendamos repasar las lecciones del programa cada vez que necesites recordar alguna estrategia, que quieras reflexionar sobre la situación por la que estás atravesando o incluso leer una cita inspiradora.

¡Hemos llegado a la última lección de Perseverancia! con este curso cerramos todo el ciclo de aprendizaje socioemocional que promueve el Programa Construye T. Por eso, consideramos importante que conozcas el **perfil de egreso** del estudiante de educación media superior en el ámbito de habilidades socioemocionales y proyecto de vida, para reflexionar sobre los aprendizajes y estrategias adquiridas en el camino, además de valorar lo que has crecido en tu educación socioemocional.

### Actividad 1

- a. Lean el siguiente párrafo, el cual describe lo que se espera que logre un estudiante al concluir el ámbito de habilidades socioemocionales y proyecto de vida al terminar la educación media superior:

*“Es autoconsciente y determinado, cultiva relaciones interpersonales sanas, se autorregula, tiene capacidad de afrontar la adversidad, actuar con efectividad y reconocer la necesidad de solicitar apoyo. Tiene la capacidad de construir un proyecto de vida con objetivos personales. Fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos. Toma decisiones que le generan bienestar presente, oportunidades, y sabe lidiar con riesgos futuros”.*

(SEP (s/f). Los fines de la educación en el siglo XXI (p. 3). Recuperado de <https://bit.ly/2TPGszz>

### ¿Quieres saber más?

En la animación *El alfarero* (*The potter*, en inglés), se señala la importancia del esfuerzo sostenido para alcanzar lo que deseamos. Búscalo en tu navegador o en esta dirección: <https://bit.ly/20miNC7>

### Actividad 2

- a. Reflexiona sobre los aprendizajes obtenidos a lo largo del programa. Lee las aseveraciones de la columna izquierda y elige la opción de la columna derecha que consideres más cercana a lo que piensas de ti en la actualidad. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

| Aseveraciones                                                                       | La mayoría del tiempo | Frecuentemente | La mitad de las veces | A veces | Muy pocas veces |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|---------|-----------------|
| Soy más consciente de mis emociones y las identifico con mayor facilidad.           |                       |                |                       |         |                 |
| Empleo estrategias de autocontrol para no perder de vista mis metas significativas. |                       |                |                       |         |                 |

**Concepto clave**

**Habilidades socioemocionales.** Según el programa Construye T, son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales.

| Aseveraciones                                                                                           | La mayoría del tiempo | Frecuente-mente | La mitad de las veces | A veces | Muy pocas veces |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|---------|-----------------|
| Tomo en cuenta las distintas perspectivas de una situación para resolver conflictos.                    |                       |                 |                       |         |                 |
| Me relaciono con los demás de una manera constructiva y armoniosa.                                      |                       |                 |                       |         |                 |
| Reconozco cuando necesito ayuda y la pido.                                                              |                       |                 |                       |         |                 |
| Siento que tengo la capacidad para lidiar con las adversidades o riesgos futuros.                       |                       |                 |                       |         |                 |
| Suelo pensar de manera clara sobre las alternativas y consecuencias para tomar decisiones responsables. |                       |                 |                       |         |                 |
| Me siento con la capacidad de construir mi proyecto de vida.                                            |                       |                 |                       |         |                 |
| Me esfuerzo para lograr mis metas a pesar de las adversidades y frustraciones.                          |                       |                 |                       |         |                 |

- b.** Ahora escribe en tu cuaderno una meta a largo plazo relacionada con tu proyecto de vida y coloca 3 acciones que hayas realizado hasta este momento y 3 más que tengas que llevar a cabo para el logro de dicha meta. Considera también obstáculos que puedan dificultar su alcance y sus respectivas alternativas para resolverlos.
- c.** Comenten entre todos cómo se sintieron al evaluar sus avances al final del curso. Dense un gran aplauso colectivo.

**Reafirmo y ordeno**

Todos tenemos anhelos y deseos. Pero no siempre tenemos claro a dónde queremos llegar, ni cómo conseguirlo. Estamos seguros de que tienes las capacidades y fortalezas para trabajar y alcanzar tus sueños, pues has aprendido que para perseverar es necesario tener claro tu proyecto de vida, ser capaz de fijarte objetivos y metas, además de contar con herramientas para lograrlas y para enfrentar retos futuros.

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**


---



---

## Referencias bibliográficas

- Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning (2015). CASEL guide. Effective social and emotional learning programs. Middle and high school edition. Chicago, EUA: CASEL.org. Recuperado de <http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf>
- Construye T (2018). Las habilidades socioemocionales. Recuperado de [www.construye-t.org.mx](http://www.construye-t.org.mx) consultado el 1 de mayo del 2018.
- Durlak, J. A. (2015). What everyone should know about implementation. En J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg y T. P. Gullotta (Eds.), Handbook of social and emotional learning. Research and Practice (pp. 395-405). Nueva York, EUA: The Guilford Press.
- OCDE (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies. Paris, Francia: OECD Publishing. Recuperado de [http:// www.oecd.org/education/skills-for-social-progress-9789264226159-en.html](http://www.oecd.org/education/skills-for-social-progress-9789264226159-en.html)

# CUADERNO DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



Al servicio  
de las personas  
y las naciones