

# 1.4

## Más vale paso que dure y no trote que canse

### Introducción

Una de las dificultades que los estudiantes pueden experimentar en la consecución de sus metas, es enfrentarse a sostener el esfuerzo a través del tiempo. La forma en que se conciben a sí mismos es un factor fundamental para sentirse o no capaces de lograrlo. En ese sentido, es importante, además de que las metas sean realmente significativas para ellos, retroalimentarlos haciéndoles saber que usted, como docente, considera que son capaces de alcanzar sus objetivos, y qué esfuerzos deberán realizar en adelante.

### ¿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 reconocerán las implicaciones de sostener el esfuerzo para alcanzar metas a largo plazo.

### Concepto clave

Esfuerzo sostenido

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 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 si saben qué es el **esfuerzo sostenido**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

10 min. Grupal

### Actividad 1

Nuestras estrategias.

- Inicie la actividad solicitando al grupo que se divida en equipos de 4-5 personas.
- Una vez formados los equipos, dé la indicación de que compartan una meta a largo plazo y hablen de los esfuerzos que implican para ellos. Pídales que escriban los resultados de su charla en su cuaderno o en el manual.

# 1.4

## Más vale paso que dure y no trote que canse

*"Continuo esfuerzo -no fuerza o inteligencia- es la clave para liberar nuestro potencial".*  
Winston Churchill.

Para alcanzar tus metas a largo plazo, requerirás de un **esfuerzo sostenido**. En ocasiones puedes sentirte desmotivado o cansado, y necesitas hacer una pausa y hacer ajustes o replantear tus metas. Incluso puedes descansar o reconsiderar lo que has hecho hasta el momento. Es importante que los pasos que sigas hacia tu meta sean claros y específicos, así como evaluar tus avances para orientarte en el camino. **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.**  
Formen equipos de 4-5 personas.  
a. Entre todos, compartan una meta a largo plazo y hablen de los esfuerzos que implican para ustedes a nivel emocional, social y físico. Escríbanlo aquí o en su cuaderno.

b. Comenten qué han hecho para continuar esforzándose por alcanzarlas y escriban estas estrategias en forma de recomendaciones, en una hoja de rotafolios o cartulina.

c. Coloquen la hoja en un lugar visible y compartan entre todos los equipos sus estrategias para sostener el esfuerzo a través del tiempo y lograr sus metas a largo plazo.

**Actividad 2.**

- Después de haber leído las estrategias de todos los equipos, seguramente encontraste algunas nuevas que puedan serte de utilidad en ocasiones futuras. Escribe en tu cuaderno la que te haya llamado más la atención y tenla a la mano para cuando la necesites.
- ¿Qué diferencia observan entre esforzarse una vez, y esforzarse a lo largo del tiempo para alcanzar sus metas? Reflexionen y comenten entre todos.

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

- Después pídale que comenten qué han hecho para continuar esforzándose por alcanzar sus metas y escriban esas estrategias en forma de recomendaciones, en una hoja de rotafolios o cartulina. Pídale que coloquen la hoja en un lugar visible en el aula.
- Una vez colocados las hojas de rotafolios, invite a todo el grupo a visitar cada papelógrafo para conocer las estrategias que proponen los demás compañeros, como en una exposición.
- Cierre la actividad invitándoles a reconocer sus esfuerzos y a aplicar nuevas estrategias para continuar en su empeño por alcanzar sus metas.

5 min. Grupal

### Actividad 2

#### Reflexión grupal.

- Solicite a sus estudiantes que, después de haber leído las estrategias de todos los equipos, escriban en su cuaderno la estrategia que más les haya llamado la atención y que puedan utilizar en ocasiones futuras, y que la tengan a la mano para cuando la necesite.
- ¿Qué diferencia observan entre esforzarse una vez, y esforzarse a lo largo del tiempo para alcanzar sus metas? Reflexionen y comenten entre todos

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 la película recomendada, "Hombres de honor", en la que encontrarán una historia de perseverancia para alcanzar sus sueños, a pesar de las adversidades.



## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

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

Incorpore a sus actividades cotidianas en el aula ejemplos de personajes sobresalientes en temas de su asignatura, cuyos esfuerzos sostenidos hayan tenido resultados importantes en el avance de su área de conocimiento.

Reconozca en usted mismo los pensamientos que surgen cuando un proyecto involucra un esfuerzo sostenido, y cómo estos pensamientos influyen en su desarrollo.

### 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 estudiantes reconoció las implicaciones de sostener el esfuerzo para alcanzar metas a largo 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					