

Autoconocimiento:

Lección 3 ¿Qué me impide o ayuda a alcanzar mis metas?

Introducción

Estimadas y estimados Tutores, reciban un cordial saludo y nuevamente les doy la bienvenida a esta Comunidad Virtual de Asesoría del Programa Construye T.

Esta semana trabajaremos la Lección 3 de Autoconocimiento **¿Qué me impide o ayuda a alcanzar mis metas?** El objetivo general de esta lección es que los estudiantes logren **identificar los obstáculos internos y externos que tienen para lograr sus metas.**

En las distintas variaciones de esta lección se analizan diferentes tipos de obstáculos que enfrentamos en la vida, y las emociones asociadas tanto a estas dificultades, como a aquellas que apoyan nuestros logros. Por ejemplo, cuando tenemos que hacer una presentación para la clase, pero nos da miedo hablar en público y se nos traba la lengua. Situaciones como ésta pueden hacernos sentir que las dificultades nos vencen y que nuestras emociones nos atrapan. Para ello, es importante **conocer los obstáculos internos y externos que enfrentamos cuando queremos alcanzar una meta, así como aquellas emociones y fortalezas** que pueden ayudarnos en este proceso. Con esto podemos conocernos mejor a nosotros mismos y así generar estrategias para lograr bienestar.

Les invito a leer y revisar las variaciones de la lección con los docentes de su plantel, considerando introducción, objetivos y resumen. Contar con esta visión panorámica de la lección facilitará su implementación en las aulas.

En la siguiente tabla, se enlista cada variación con su objetivo:

Variación	Objetivo
3.1 ¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas?	Identificar obstáculos internos y externos que le dificultan lograr sus metas.
3.2 ¿Qué pasa cuando las emociones nos controlan?	Identificar los efectos de dejarse controlar por las emociones.
3.3 ¿Sobre cuáles obstáculos tengo control y sobre cuáles no?	Identificar obstáculos internos y externos reconociendo la posibilidad de modificar los obstáculos internos.
3.4 ¿Las emociones pueden ser un obstáculo o una ayuda para el cumplimiento de mis metas?	Identificar las emociones que les obstaculizan y las que le ayudan a obtener sus metas académicas.
3.5 Aspectos de nuestro mundo interno que influyen en el logro de nuestras metas.	Identificar algunas fortalezas y áreas de oportunidad relacionadas con la atención y las emociones.

3.6 ¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

Usar la estrategia de MEROP para lograr una meta a corto plazo.

La estrategia **MEROP** funciona como un acrónimo:

ME: Meta **R**: Resultado **O**: Obstáculo **P**: Plan

Esta estrategia es una herramienta útil para establecer metas claras a corto y mediano plazo, tomando en cuenta los posibles obstáculos y definiendo un plan para lograrlas.

Asimismo, les invito cordialmente a consultar los **Recursos Adicionales**, que brindan más herramientas de apoyo para la enseñanza y el proceso de implementación. En la sección de **Consejos**, además de narrar sus experiencias de éxito, pueden compartir fotos y materiales que contribuyan a la consolidación de esta comunidad. Además, en la sección de **Preguntas Frecuentes** podrán encontrar respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Persisten algunos retos para la implementación del programa, tales como: ajustarse a los 20 minutos, la dificultad de no contar con los materiales impresos, y la resistencia por parte de docentes y estudiantes. Hay tutores que manifiestan la preocupación de que el dedicarle tiempo a la implementación de las variaciones de Construye T está haciendo que se atrasen en sus respectivas asignaturas. Asimismo, se manifiesta cierta confusión en algunos tutores para referirse a las lecciones, puesto que les siguen llamando fichas.

A pesar de los desafíos planteados, hay tutores que manifiestan un compromiso claro para implementar el programa. Comentan su convicción de que puede contribuir a resolver muchos de los problemas que hoy se tienen en las comunidades escolares. Hay quienes expresan haber implementado algunas variaciones en reuniones de cuerpos colegiados y con padres de familia, y haber tenido respuestas favorables.

Una de las bondades de la Comunidad Virtual ha sido el compartir recomendaciones. Se destacan el uso de recursos tecnológicos como el uso de WhatsApp y una plataforma EDMODO, la cual ha resultado una buena herramienta para lograr una comunicación más efectiva, que ha permitido eficientar y facilitar el intercambio de las variaciones y de los recursos adicionales.

Sobre el contenido de la lección

Varios tutores comentaron que esta lección les permitió observar más claramente sus limitaciones, y tratar de disminuirlas para buscar tener más oportunidades. Comentaron que esta puede ser una herramienta valiosa para sus estudiantes. Asimismo, se hizo énfasis en la efectividad de la estrategia MEROP para trabajar con metas en el corto, mediano y largo plazos. Varios tutores comentaron que resultó útil para sus estudiantes durante la semana de

exámenes para plantearse metas claras, reconocer sus obstáculos y generar un plan de acción. Reportaron que les ayudó a tener un mejor desempeño en sus exámenes.

Hubo consenso de que la situación económica es una de las principales limitantes para que los jóvenes planeen su futuro. Se reflexionó y confrontó el paradigma de que, en algunos contextos, las actividades delictivas aparecen como una opción de futuro.

Varios tutores expresaron que las variaciones de esta lección fueron claras y que esto generó confianza y facilitó su implementación. Destacan que esto es sumamente importante dado que las habilidades socioemocionales son un tema que no se trataba de manera formal en el aula. Mencionaron que a los estudiantes se les dificulta identificar sus fortalezas, y que por eso es importante generar ambientes de confianza y empatía para que los estudiantes puedan abrirse a expresar sus emociones.

participar y conocer características que antes desconocían o no tenían presentes sobre sí mismos.