

Manual del docente

Dimensión empleabilidad

Habilidades para la vida y el trabajo:

- toma de decisiones
- logro de metas
- autonomía



Educación
Secretaría de Educación Pública

unicef 
para cada infancia



SISTEMA DE
EDUCACIÓN DUAL
MEDIA SUPERIOR

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Fernando Carrera Castro

Representante de UNICEF en México

Maki Kato

Representante Adjunta de UNICEF México

Astrid Hollander

Jefa de Educación de UNICEF México

Janina Cuevas Zúñiga

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Yuriria Trejo Tinoco

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Secretaría de Educación Pública

Mario Delgado Carrillo

Secretario de Educación Pública

Tania Rodríguez Mora

Subsecretaria de Educación Media Superior

Virginia Lorenzo Holm

Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico

Manuales de habilidades para la vida y el trabajo

Manual del docente

Dimensión empleabilidad

Habilidades: toma de decisiones, logro de metas y autonomía

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Edición 2025

Coordinación técnica, desarrollo y adaptación de contenidos, UNICEF

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Asistencia técnica en el desarrollo de contenidos

CAMEXA

Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Comité Editorial, UNICEF

Alejandra Castillo

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 (ODS 4) "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes a UNICEF. Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: comunicacion.mexico@unicef.org

Revisión de contenidos, SEP

Delia Carmina Tovar Vázquez

Directora de Innovación Educativa y Desarrollo Curricular

Adriana Hernández Fierro

Jefa del Departamento de Desarrollo de Planes y Programas

Nota. Algunas lecciones y actividades de esta manual fueron retomadas y adaptadas para el nivel bachillerato de los Manuales de habilidades para la vida de educación secundaria desarrollados por UNICEF en coordinación con la Secretaría de Educación Pública.

Contenido

Introducción	5
Temario	6
Estructura de las lecciones	7
Sugerencias para usar este manual	9
Dimensión de empleabilidad	11
UNIDAD 1. TOMA DE DECISIONES	12
1.1 ¿Qué es la toma de decisiones y por qué es importante?	14
1.2 Herramientas para la toma de decisiones	17
1.3 Tipos de decisiones	21
1.4 Generar alternativas	25
1.5 Consecuencias y valores	29
Bibliografía	33
Recursos recomendados	33

UNIDAD 2. LOGRO DE METAS	34
2.1 ¿Qué es el logro de metas y por qué es importante?	36
2.2 Metas a corto, mediano y largo plazo	40
2.3 Herramientas para el logro de metas	44
2.4 DROP	49
2.5 Ladrones de tiempo	55
Bibliografía	61
Recursos recomendados	61
UNIDAD 3. AUTONOMÍA	62
3.1 ¿Qué es la autonomía?	64
3.2 Autonomía y responsabilidad	68
3.3 ¡Toma la iniciativa!	74
3.4 Creer en tu capacidad de actuar	78
3.5 Determinación en mi camino	82
Bibliografía	86
Recursos recomendados	86
Anexo: diagnósticos iniciales	88
Cuestionario: toma de decisiones	90
Cuestionario: logro de metas	92
Cuestionario: autonomía	94

Estimadas maestras y estimados maestros:

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Secretaría de Educación Pública (SEP) ponen a su disposición este manual en el marco de los trabajos realizados para apoyar el desarrollo de habilidades para la vida y el trabajo en el sistema de educación dual de tipo medio superior.

El desarrollo de las habilidades para la vida y el trabajo (HVyT) se trabaja en dos vertientes para las y los estudiantes inscritos en formación dual. La primera en el salón de clases a través del liderazgo de las y los docentes. En cuanto a la segunda vertiente, las HVyT se fortalecen dentro de la empresa, con el acompañamiento de la figura del instructor, durante su formación en cada uno de los puestos de aprendizaje. Estas actividades estarán alineadas al Acuerdo secretarial 09/08/23, por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS), y el Acuerdo número 09/05/24 que se modifica el diverso número 09/08/23 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior, reforzando los recursos socioemocionales para apoyar la transversalidad al desarrollo integral de las y los estudiantes durante toda su educación.

De esta forma, este manual busca ser una guía práctica que permita a las y los docentes llevar a la práctica el marco de habilidades para la vida de educación dual a través de actividades dirigidas hacia el desarrollo de 12 habilidades, organizadas en cuatro dimensiones: 1) Dimensión de empoderamiento que incluye las habilidades de autoconocimiento, regulación de emociones y comunicación; 2) Dimensión de aprendizaje conformado por las habilidades de mentalidad de crecimiento, creatividad y resolución de problemas; 3) Dimensión de ciudadanía que contiene las habilidades empatía, conciencia social y trabajo en equipo; 4) Dimensión de empleabilidad enfocada en las habilidades de logro de metas, autonomía y toma de decisiones.

Este manual, al estar alineado con el marco de habilidades para la vida y el trabajo de educación dual y el MCCEMS promueve recursos socioemocionales que naturalmente inciden en la responsabilidad social y bienestar emocional afectivo de la comunidad escolar en su conjunto.

Antes de impartir las actividades, les recomendamos que revisen todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de habilidades para la vida y el trabajo de educación dual!

Temario

Los contenidos de la dimensión de empoderamiento se organizan en tres unidades y en un total de 15 lecciones que se presentan a continuación:

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: los estudiantes podrán
1. Toma de decisiones	1.1 Qué es la toma de decisiones y por qué es importante?	Conocer las características de la toma de decisiones y algunos de sus beneficios.
	1.2 Herramientas para la toma de decisiones	Conocer una herramienta para definir el propósito, enfoque y perspectiva de una decisión.
	1.3 Tipos de decisiones	Reconocer tipos de toma de decisiones (grandes, significativas e inmediatas) y sus posibles consecuencias.
	1.4 Generar alternativas	Buscar alternativas creativas para actuar ante una situación que requiere tomar una decisión.
	1.5. Consecuencias y valores	Analizar las consecuencias de posibles alternativas considerando sus intereses, capacidades y valores.
2. Logro de metas	2.1 ¿Qué es el logro de metas y por qué es importante?	Conocer qué es el logro de metas y algunos de sus beneficios.
	2.2 Metas a corto, mediano y largo plazo	Identificar metas personales a corto, mediano y largo plazo acordes a su proyecto de vida.
	2.3 Herramientas para el logro de metas	Establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables y relevantes.
	2.4 DROP	Aplicar la estrategia DROP para alcanzar objetivos a corto plazo y mediano plazo.
	2.5 Ladrones de tiempo	Aplicar una estrategia para gestionar su tiempo.

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: los estudiantes podrán
3. Autonomía	3.1 ¿Qué es la autonomía?	Conocer qué es la autonomía y algunos de sus beneficios.
	3.2 Autonomía y responsabilidad	Identificar la relación entre autonomía, responsabilidad y toma de decisiones, y cómo asumir las consecuencias de sus elecciones para fortalecer su desarrollo personal.
	3.3 ¡Toma la iniciativa!	Fomentar la capacidad de actuar proactivamente, asumir retos y buscar soluciones creativas para alcanzar metas personales o colectivas.
	3.4 Creer en tu capacidad de actuar	Comprender el concepto de autoeficacia y explorar estrategias prácticas para fortalecerla en diversos ámbitos de su vida.
	3.5 Determinación en mi camino	Reflexionar sobre la importancia de la constancia y el esfuerzo sostenido para superar obstáculos y alcanzar objetivos.

Estructura de las lecciones

Cada lección tiene una duración promedio de 50 minutos y se organiza conforme a la siguiente estructura:

- Título de la lección:** cada lección del curso comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.
- Ficha técnica:** la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.
- Actividades:** cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es una actividad individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que las y los docentes puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

4. **Orientaciones didácticas:** después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad, y para ayudarles a fomentar las habilidades de esta dimensión en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer la habilidad en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Las actividades de cada lección están diseñadas para realizarse en orden y se estructuran en tres apartados:

I. Introducción: todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

II. Desarrollo: la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada **“El concepto clave”**, en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

III. Cierre: en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana. Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada **“Recomendaciones antes de irnos...”**, que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

1.1
¿Qué es la toma de decisiones y por qué es importante?

Objetivo
Conocer las características de la toma de decisiones y algunos de sus beneficios.

Tiempo
30 minutos

Materiales
lapiceros y papel

Concepto clave
Toma de decisiones

Resumen de la lección
En la primera actividad, se realiza una lluvia de ideas para construir una definición del concepto de toma de decisiones.
En la segunda actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre las decisiones que deberán tomar en este etapa de su vida, y realizan una infografía sobre la toma de decisiones.
En la tercera actividad, reflexionan sobre la importancia de la toma de decisiones en su vida personal.

Actividad 1 10 min

a) Realicen una lluvia de ideas enlistando las palabras que relacionen con el concepto “Toma de decisiones”.

Ejemplo: responsabilidad, consecuencias, alternativas...

b) Con las palabras identificadas, construyan una definición del término “Toma de decisiones”.

En esta actividad, tiene el objetivo de que las y los estudiantes asocien todas las palabras que consideren se relacionan con el concepto “toma de decisiones”.

Con las palabras asociadas al momento de la actividad, realicen una definición por equipo.

Invíte a los equipos a compartir sus resultados con el grupo.

Actividad 3

a) Escriban y compartan algunos ejemplos de decisiones que deben tomar durante este ciclo escolar, una que les ayude, una que piensen que es significativa y otra que involucre de crecimiento y suponga un reto.

MI decisión grande es:

La razón por la que considero que esa decisión es grande para mí, es por:

MI decisión significativa es:

La razón por la que considero que esa decisión es significativa para mí, es por:

Una decisión inmediata que tengo que tomar es:

La razón por la que considero que esa decisión es inmediata es por:

Tipo de decisiones

1. Decisiones grandes: aquellas que afectan una gran parte de nuestra vida, como elegir una carrera o comprar una casa.

2. Decisiones significativas: aquellas que nos ayudan a crecer como personas, como aprender un idioma o hacer un curso de capacitación profesional.

3. Decisiones inmediatas: aquellas que nos ayudan a resolver problemas inmediatos, como elegir qué comer o qué hacer en un momento dado.

Recomendaciones antes de irnos...

Recuerda que, toda decisión que se tome a lo largo de la vida impacta de manera positiva o negativa en el futuro. Sin embargo, hay que analizar las consecuencias de cada decisión, para tener certeza de que las decisiones que tomamos son las correctas.

Sugerencias

para usar este manual

Como en todo curso, en la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, “enseñamos lo que somos”. Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. En particular, para promover las habilidades que comprenden la dimensión de empoderamiento en las y los estudiantes, es esencial ponerlas en práctica en las interacciones del salón de clases.

Por lo anterior, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar como docentes las habilidades de autocognocimiento, manejo de emociones y comunicación.

Además, presentamos algunas sugerencias concretas para implementar las lecciones del manual:

- Se recomienda aplicar el Diagnóstico de habilidades, antes de implementar la primera lección. Las escalas para realizar los diagnósticos de cada habilidad se presentan en el Anexo I de este manual.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela o en el contexto de la empresa para el caso particular de las y los estudiantes inscritos en formación dual.
- Reflexionar sobre su cotidianidad, ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.

- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más tiempo de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.
- Es indispensable recordar y reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.
- Este manual, puede ser enriquecido con el uso del curso en línea de habilidades para la vida de educación dual, el cual tiene una duración de 10 horas y es autogestivo. Puede encontrarse en la plataforma de COSFAC, en las siguientes ligas:
<https://cosfac.sems.gob.mx> y en Pasaporte al Aprendizaje
<https://mexico.learningpassport.org/>

En el competitivo mercado laboral actual, las y los estudiantes de educación media superior en México se enfrentan a desafíos únicos al prepararse para su futuro profesional. Para sobresalir y asegurar su empleabilidad, es fundamental que desarrollen habilidades clave que les permitan desenvolverse con éxito en este entorno dinámico.

Entre estas habilidades, la toma de decisiones, el logro de metas y la autonomía se destacan como pilares esenciales para su desarrollo profesional y personal. Con relación al Reporte de Delors (1996), esta dimensión se vincula con el pilar “Aprender a hacer”, la cual lleva a aplicar los conocimientos de manera efectiva, y participar en la economía y en la sociedad de manera productiva (UNICEF, 2017).

La capacidad de tomar decisiones informadas y oportunas es un factor determinante en el éxito de las y los estudiantes de educación media superior. Al enfrentarse a situaciones laborales reales, deben evaluar opciones, analizar riesgos y elegir el curso de acción más adecuado.

Esta habilidad les permite demostrar madurez, criterio y responsabilidad, cualidades altamente valoradas por los empleadores. Además, la toma de decisiones efectiva es esencial para la vida en comunidad, ya que permite a los individuos participar activamente en todo aquello que afecta en su entorno y construir un futuro mejor para todos.

Establecer metas claras y alcanzables es fundamental para el desarrollo profesional y personal de los estudiantes de educación media superior. Al definir objetivos a corto y largo plazo, pueden enfocar sus esfuerzos, medir su progreso y mantenerse motivados. Asimismo, el logro de metas personales contribuye a la satisfacción personal y al bienestar emocional, lo que se traduce en una mejor calidad de vida para los individuos y sus comunidades.

La autonomía, entendida como la capacidad de trabajar de forma independiente y responsable, es una habilidad crucial para los estudiantes en este nivel educativo. Al asumir la responsabilidad de sus tareas, demostrar iniciativa y buscar soluciones creativas, los estudiantes pueden destacarse como profesionales proactivos y valiosos para sus empleadores. Además, la autonomía es fundamental para la vida en comunidad, ya que permite a los individuos tomar decisiones informadas sobre su propia vida y participar activamente en la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Unidad



TOMA DE DECISIONES



TOMA DE DECISIONES



Decidir es una acción que realizamos constantemente, desde las elecciones más simples hasta aquellas que pueden transformar nuestra vida. Sin embargo, tomar decisiones no siempre es sencillo, especialmente cuando enfrentamos múltiples alternativas y debemos considerar factores como nuestras metas, valores y el impacto de nuestras elecciones en los demás. De acuerdo con UNICEF (2022), la toma de decisiones es un proceso sistemático que implica elegir entre un conjunto de opciones con base en criterios específicos e información disponible.

En la vida laboral, la capacidad de tomar decisiones acertadas es un recurso invaluable. Cada decisión que se toma en el ámbito profesional tiene consecuencias que pueden influir en proyectos, equipos de trabajo e incluso en el futuro de una organización. Por ello, en esta unidad se busca no solo enseñar el proceso de toma de decisiones, sino también subrayar su relevancia en el desarrollo de habilidades clave para el mundo laboral, como la resolución de problemas, la creación de alternativas creativas y el trabajo en equipo.

La toma de decisiones va más allá de identificar la mejor opción; implica ser consciente de las consecuencias de nuestras elecciones y actuar con responsabilidad. Esto incluye aprender a gestionar la incertidumbre, evaluar riesgos y considerar cómo nuestras decisiones afectan no solo nuestro bienestar, sino también el de quienes nos rodean. Desarrollar esta competencia permite a los estudiantes ser más seguros, resilientes y capaces de enfrentar los desafíos del futuro con éxito.

En este recorrido, las y los estudiantes descubrirán cómo convertirse en un tomador de decisiones eficaz y reflexivo, donde sus decisiones sean un puente hacia el éxito y el bienestar colectivo.

1.1

¿Qué es la toma de decisiones y por qué es importante?

Objetivo

Conocer las características de la toma de decisiones y algunos de sus beneficios.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Toma de decisiones

Resumen de la lección

En la primera actividad, se realiza una lluvia de ideas para construir una definición del concepto de toma de decisiones.

En la segunda actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre las decisiones que deberán tomar en esta etapa de su vida, y realizan una infografía sobre la toma de decisiones.

En la tercera actividad, reflexionan sobre la importancia de la toma de decisiones en su vida personal.



Actividad 1



10 min



- a) Realicen una lluvia de ideas enlistando las palabras que relacionen con el concepto "Toma de decisiones".

Ejemplo: responsabilidad, consecuencias, alternativas...

- b) Con las palabras identificadas, construyan una definición del término "Toma de decisiones".



- Esta actividad tiene el objetivo de que las y los estudiantes asocien todas las palabras que consideren se relacionan con el concepto "Toma de decisiones".

- Con las palabras asociadas al concepto de esta unidad podrán elaborar una definición por equipo.

- Invite a los equipos a compartir sus resultados con el grupo.



- Al final, presénteles la definición del “Concepto clave” y revisen juntos las diferencias entre lo que escribieron las y los estudiantes y la definición de toma de decisiones.

- Se puede apoyar para la comprensión del concepto con el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=u87DVFUajr8>



Actividad 2



30 min



- a) Escriban cinco decisiones importantes que tienen que tomar las y los estudiantes de su edad. Por ejemplo: decidir si quieren realizar estudios profesionales, en qué les gustaría trabajar en un futuro, tener pareja o no, votar o abstenerse, etc.
- b) Reflexionen sobre las siguientes preguntas y compartan: ¿Qué elementos consideran importantes para la toma de decisiones? ¿Qué pasa cuando uno no toma decisiones?
- c) Con la información que consideren relevante del tema de toma de decisiones, hagan una infografía en la que señalen la importancia y los beneficios de la toma de decisiones para las y los jóvenes.



Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes sean conscientes de que la toma de decisiones siempre está presente en la vida cotidiana de toda persona. Por ejemplo: elegir carrera, decidir cómo prepararse para un examen, decidir ante un caso de presión de grupo, una forma de alimentación, qué hacer en un conflicto, qué escuela elegir, qué actividad extraescolar hacer, cómo aprovechar la tecnología o qué aplicaciones usar.

- Posteriormente, invite a que el grupo reflexione sobre los elementos que consideran importantes para la toma de decisiones, algunos que podría resultar son: contar con información, tener claro los valores, revisar ventajas o desventajas de las decisiones.

- Finalmente, la elaboración de la infografía sobre la toma de decisiones permitirá a las y los jóvenes recapitular los aspectos importantes.



Concepto clave
Toma de decisiones

Se define a la toma de decisiones como el proceso sistemático de elección entre un conjunto de alternativas, con base en criterios específicos e información disponible (UNICEF, 2022).

Asimismo, la toma de decisiones es la capacidad de elegir de forma autónoma y responsable ante diversas alternativas con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.



Actividad 3



10 min



Reflexionen sobre la importancia de la toma de decisiones.

- Describan una situación personal concreta de la vida en la cual consideren que puede ayudar aprender estrategias para la toma de decisiones. Compartan sus experiencias.
- Compartan una decisión personal reciente que hayan tomado en su vida de la cual se sientan orgullosos.



- Las preguntas apoyan a las y los estudiantes a reflexionar sobre la toma de decisiones y las consecuencias de las decisiones tomadas.
- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, abordamos el concepto de toma de decisiones, el cual se irá explorado en mayor profundidad en las lecciones siguientes. Este concepto es fundamental, ya que constantemente enfrentamos la necesidad de elegir entre diversas alternativas. Algunas decisiones tienen un impacto más significativo que otras, por lo que es esencial analizar cada situación, considerar distintas opciones y seleccionar aquella que no solo nos beneficie, sino que también, en la medida de lo posible, promueva el bienestar de quienes nos rodean.

1.2

Herramientas para la toma de decisiones



Actividad 1



10 min



a) Lee la siguiente situación:

René había ahorrado durante meses para comprar una bicicleta y dejar de depender del transporte público para llegar a la escuela. Justo cuando tenía suficiente dinero, su amigo Luis lo invitó a un concierto de su banda favorita. René se encontraba en una encrucijada: usar sus ahorros para la bicicleta o gastar el dinero en el concierto. Al final, decidió ir al concierto.



b) Respondan las siguientes preguntas.

¿Cuál es la situación?

.....

¿Por qué creen que René tomó esa decisión?

.....

¿Por qué es difícil tomar una decisión?

.....

Objetivo

Conocer una herramienta para definir el propósito, enfoque y perspectiva de una decisión.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Marco de decisión

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan acerca de lo difícil que puede ser la toma de decisiones sin un eje conductor.

En la segunda actividad, aplicarán el marco de decisión para clarificar la toma de decisiones en dos casos.

En la tercera actividad, consolidan el aprendizaje sobre el marco de decisión mediante la reflexión de una decisión personal.



- El objetivo de esta lección es que sus estudiantes analicen una situación que requiere tomar una decisión, utilizando la historia de René como ejemplo. A través de la reflexión y el cuestionamiento, descubrirán por qué tomar decisiones puede ser difícil en ciertas circunstancias.

- Destaque la importancia como en el caso de René, de parar y decidir, ya que es el primer paso para tomar una decisión.



Actividad 2


30 min



- a) Lean la información que se encuentra en el “Concepto clave” y apliquen el marco de decisión a la situación de René llenando el cuadro siguiente:

Puntos a definir	Detalles
1. Identificar la situación.	El problema es decidir si gasto el dinero que tenía para la bicicleta en el concierto. El tema es que el concierto es una oportunidad única. Debo decidirme rápido, ya que los boletos se agotan.
2. Precisar las dificultades.	
3. Factores a considerar.	
4. Considerar a otras y otros.	

- b) Compartan con el grupo el marco de decisión elaborado en equipo y reflexionen sobre por qué es importante tomar en cuenta los puntos definidos.
- c) Imaginen ahora que no tendrán clase de Matemáticas porque el profesor asistirá a una capacitación académica. Deben tomar la decisión de cómo utilizar ese tiempo. Completen el cuadro del marco de decisión.

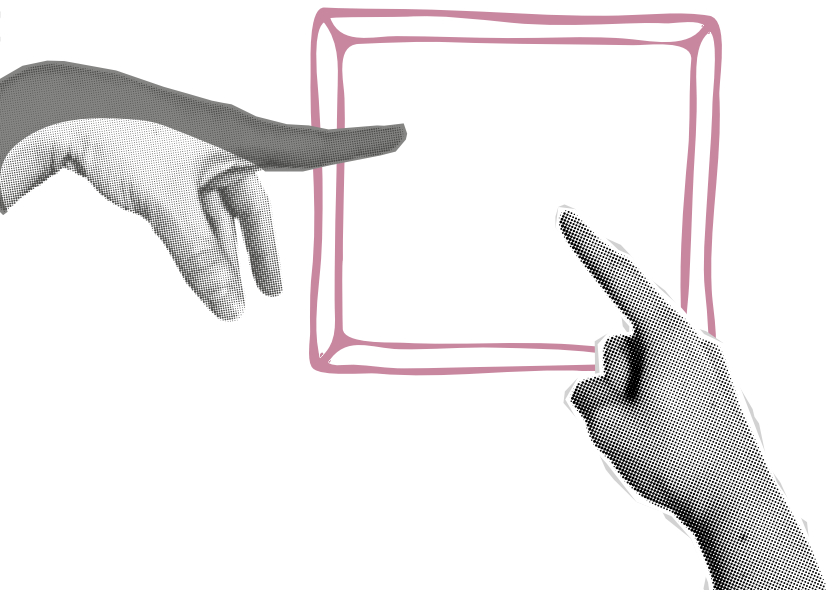
Puntos a definir	Detalles
1. Identificar la situación.	
2. Precisar las dificultades.	
3. Factores a considerar.	
4. Considerar a otras y otros.	

d) Compartan sus respuestas con otros equipos. ¿Qué diferencias y similitudes encuentran entre sus respuestas?



- En esta actividad, sus estudiantes aplicarán el marco de decisión para clarificar una situación específica y demostrarán cómo tomar decisiones informadas considerando todos los aspectos relevantes.

- Anime a cada equipo a compartir con el grupo sus decisiones y los argumentos detrás de ellas.



Concepto clave

Marco de decisión

El marco de decisión es una herramienta para lograr claridad y efectividad al enfrentar decisiones importantes permitiendo considerar todos los aspectos relevantes de una situación o problema. Se conforma de los siguientes pasos:

1. Identificar el problema o la situación: ¿Qué es? ¿Qué no es? ¿Cuáles son los conflictos? ¿Qué tan pronto debo tomar una decisión? ¿Qué pasa si no decido para entonces?

2. Precisar las dificultades: ¿Por qué es difícil resolver este problema?

3. Factores a considerar: ¿Qué factores están involucrados? ¿Qué es lo que estoy dando por hecho?

4. Considerar a otras y otros: ¿De quién es la elección? ¿Es la decisión solamente mía? ¿Cómo enmarcaría esta situación otra persona en quien tengo admiración y confianza?



Actividad 3



10 min



- a) Escribe una decisión importante que enfrentes actualmente, donde te gustaría aplicar el marco de decisión para obtener mayor claridad. Por ejemplo, decidir entre practicar un nuevo deporte o aprender a tocar un instrumento musical.



- La idea de la actividad de cierre es que sus estudiantes consoliden el aprendizaje sobre el marco de decisión mediante la reflexión de situaciones personales actuales y futuras.

- Anime a utilizar esta herramienta para la toma de decisiones resaltando que entre más se utilice mayor será el desarrollo de la habilidad.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, exploramos cómo aplicar el marco de decisión para clarificar las situaciones que enfrentamos. Al desglosar el proceso en cuestionamientos claros, podemos tomar decisiones más informadas y alineadas con nuestros objetivos y valores. Recuerda que el marco de decisión es una herramienta para enfrentar los desafíos y oportunidades que se presentan en la vida.

Notas:

1.3

Tipos de decisiones



Actividad 1



10 min



- a) Imagina que “tu yo del futuro”, de unos 10 años más grande, se presenta ante ti. Completa lo que te diría:

Tu yo del futuro:

¡Hola!

No tengo mucho tiempo.

Debes tomar la siguiente decisión:

Si no tomas con cuidado esta decisión, en el futuro vas a tener esta consecuencia: _____



- Esta actividad tiene el objetivo que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de encontrar la mejor solución o alternativa a las situaciones que se presenten y la importancia de asumir de manera responsable las consecuencias de las decisiones tomadas.

Objetivo

Reconocer tipos de toma de decisiones (grandes, significativas e inmediatas) y sus posibles consecuencias.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Tipos de decisiones

Resumen de la lección

En la primera actividad, se analiza de manera creativa una decisión que puede repercutir después de 10 años.

En la segunda actividad, las y los estudiantes analizan el caso de Mariana y reflexionan sobre el tipo de decisiones que está tomando.

En la tercera actividad, reflexionan sobre los tipos de decisiones aplicados a su vida personal.



- Es importante que las y los estudiantes sepan que seleccionar una alternativa permite definir un objetivo a alcanzar, siendo la manera de hacer frente a las situaciones que se nos presentan a lo largo de la vida, por lo que toda decisión tiene una consecuencia.

- Invite a las y los estudiantes a compartir sus resultados con el grupo.



Actividad 2



30 min



- a) Lean el siguiente caso e identifiquen en los enunciados las decisiones que son grandes, significativas y a corto plazo.

Mariana es una estudiante de 18 años. Está a punto de graduarse y se enfrenta a diferentes tipos de decisiones.

Elección de almuerzo: Mariana debe decidir qué comer en el almuerzo. Aunque parece trivial, esta elección afecta su energía y concentración durante el día.

Asistir a una conferencia: Mariana recibe una invitación para una conferencia sobre emprendimiento. Debe decidir si asistir o no. Esta elección puede ampliar su red de contactos y brindarle nuevas oportunidades.

Elección de carrera: Mariana debe decidir qué carrera seguir estudiando. ¿Debería seguir su pasión por la música o elegir una carrera como Economía una vez que le interesa muchísimo la sociedad y es buena en Matemáticas?

Pareja: Mariana está en una relación seria pero su novio vive en otra ciudad, y lo ve muy poco. Debe decidir si quiere continuar con esa relación a distancia, o terminar para conocer alguien que esté más cerca de ella.

¿Qué decisiones son inmediatas?	¿Qué decisiones son significativas?	¿Qué decisiones son grandes?



- Inicie compartiendo a las y los estudiantes los tipos de decisiones, para lo cual puede apoyarse con la información del “Concepto clave: Tipos de decisiones”.
- En esta actividad, las y los estudiantes distinguen los tipos de decisiones según el enfoque del impacto que tienen en la vida diaria.
- Probablemente, haya algunas dudas respecto a las significativas y grandes. No hay ningún problema con ello, lo importante es fomentar la reflexión sobre el tipo de decisiones y el grado de análisis que requieren para la toma de decisiones. No es lo mismo, algo que puede cambiar radicalmente tu vida (carrera profesional, decisión grande), tomar un curso de Excel para mejorar sus habilidades informáticas (decisión significativa) que elegir la ruta para irse a escuela (decisión inmediata).
- Invite a los equipos a compartir sus resultados con el grupo.





Actividad 3



- a) Escriban y compartan algunos ejemplos de decisiones que deben tomar durante este ciclo escolar, una que se agrande, una que piensen que es significativa y otra que tomarán de momento y explica tu respuesta.

Mi decisión **grande** es:

.....

.....

La razón por la que considero que esa decisión es grande para mí, es por:

.....

.....

Mi decisión **significativa** es:

.....

.....

La razón por la que considero que esa decisión es significativa para mí, es por:

.....

.....

Una decisión **inmediata** que tengo que tomar es:

.....

.....

La razón por la que considero que esa decisión es inmediata es por:

.....

.....



Concepto clave

Tipos de decisiones

De acuerdo con la Fundación para la Educación en Decisiones (DEF, *Decision Education Foundation*), existen tres tipos de decisiones:

- 1. Decisiones grandes**, que moldean nuestra vida; por ejemplo, estudiar una carrera o comenzar una familia.
- 2. Decisiones significativas**, que se toman respecto a asuntos que se deben analizar seriamente, como elegir qué deporte o actividad extracurricular realizar, tomar un curso de algún interés personal, hacer un viaje con mis amigos.
- 3. Decisiones inmediatas** que requieren de una respuesta expedita; por citar algunos casos, elegir un platillo de un menú, elegir la ropa que voy a usar, elegir el camino que voy a tomar para ir a la escuela, etc.

Recomendaciones antes de irnos...

Recuerda que, toda decisión que se tome a lo largo de la vida repercute de manera positiva o negativa en el futuro. Sin embargo, hay que analizar los tipos de decisiones, una herramienta es reconocer si las decisiones son de corto plazo, significativas o grandes. Esto te ayudará a priorizar y dedicar el tiempo suficiente de acuerdo con la categoría de la decisión.

1.4

Generar alternativas



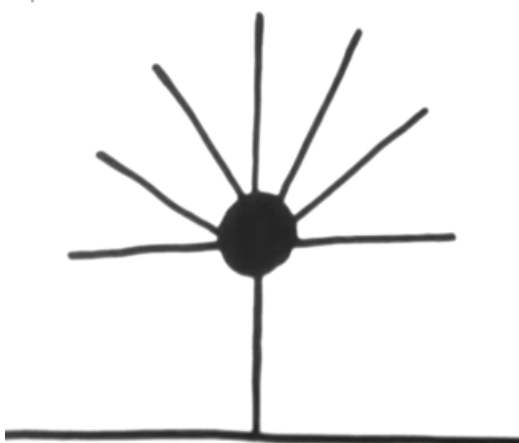
Actividad 1



10 min



a) Observen la imagen.



b) Comenten: ¿Qué es? ¿Qué les evoca esta imagen? Piensen en todas las alternativas.



- Es importante tomar en cuenta que no hay una respuesta correcta para este ejercicio. El objetivo es generar múltiples alternativas para desarrollar la creatividad, la cual resulta muy útil para la toma de decisiones.

Objetivo

Buscar alternativas creativas para actuar ante una situación que requiere tomar una decisión.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Alternativas creativas

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes desarrollan la habilidad del pensamiento creativo para generar alternativas.

En la segunda actividad, proponen alternativas en dos casos específicos.

En la tercera actividad, aplican lo aprendido en una situación personal.



Actividad 2


30 min



- a) Lee el caso de Marcos, en la situación que se encuentra en el siguiente cuadro y propón diferentes alternativas que podría tomar.

Situación	Alternativas de solución
Marcos lleva una vida sedentaria y no se alimenta bien. Después de varios meses, está sufriendo las consecuencias: no se siente saludable. Debe tomar una decisión para revertir esta situación.	<i>Puede invitar a alguien (amistad o familiar), a practicar actividad física con él y así sentirse motivado.</i>



- b) Ayuden a Claudia con alternativas para resolver su problema.

Situación	Alternativas de solución
Claudia quiere aprender robótica y abrieron un taller este semestre en su escuela. El taller no tiene costo para las y los estudiantes inscritos en su bachillerato, y eso la tiene muy emocionada. Sin embargo, el horario en que está el taller disponible, ella tiene que ir a apoyar a su mamá en el negocio familiar. No sabe qué hacer...	

- c) Compartan con el grupo sus alternativas creativas. Reflexionen: ¿En qué puede ayudar el detenerse a pensar en diferentes alternativas?



- En esta actividad, enfoque a sus estudiantes en fortalecer la habilidad de generar alternativas creativas, reconociendo que existen múltiples opciones para abordar una situación específica. Más adelante analizarán las diferentes alternativas y elegirán una.

- Después de completar la actividad, anime a sus estudiantes a participar en una discusión para analizar las alternativas creativas propuestas y reflexionar sobre la efectividad de cada enfoque.

- Si tiene tiempo, recomendamos proponer una lluvia de ideas con toda la clase para identificar y discutir las mejores alternativas presentadas.



Concepto clave

Alternativas creativas

Una alternativa es una de las posibles opciones de acción disponibles. Sin alternativas, no hay decisión. Las buenas alternativas tienen las siguientes características:

- (1) están bajo nuestro control,
- (2) son significativamente diferentes,
- (3) potencialmente atractivas, y
- (4) realizables.



Actividad 3



10 min



- a) Piensa en una decisión importante que debas tomar en estos días o que podrías enfrentar pronto. Puede ser algo relacionado con tu vida escolar, personal, o social. A partir de ella, completa la tabla.

Situación	Alternativas de solución



- b) Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo.



- En esta actividad, las y los estudiantes aplican lo aprendido identificando diferentes alternativas a una situación personal. El objetivo es desarrollar la habilidad de generar alternativas, la cual es muy útil en diferentes aspectos de la vida, incluyendo la toma de decisiones.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta actividad, aprendimos sobre la importancia de generar alternativas creativas al enfrentar decisiones importantes. Las alternativas creativas nos permiten explorar múltiples posibilidades y encontrar opciones que se alineen mejor con nuestras necesidades, objetivos y valores; temas que veremos en las próximas actividades. Recuerda que siempre hay más opciones de las que aparecen a simple vista. Tómate el tiempo para identificar y considerar todas las posibilidades, siempre puede haber una alternativa mejor.



Notas:

Consecuencias y valores



Actividad 1



15 min



- a) Las siguientes palabras representan valores, experiencias o actividades que le importan a las personas.

<i>Amistad</i>	<i>Generosidad</i>	<i>Paz</i>
<i>Amor</i>	<i>Humor</i>	<i>Pertenencia</i>
<i>Comunidad</i>	<i>Inteligencia</i>	<i>Placer</i>
<i>Conocimiento</i>	<i>Libertad</i>	<i>Religión</i>
<i>Deporte</i>	<i>Música</i>	<i>Salud</i>
<i>Éxito</i>		<i>Viajes</i>

- b) Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Con cuál de estos valores te sientes más identificada o identificado? (Puedes proponer otros valores, experiencias o actividades de acuerdo con tus intereses)

.....

¿Por qué es importante para ti ese valor, experiencia o actividad?

.....

Describe una situación personal en la cual ese valor se vea reflejado.

.....

Objetivo

Analizar las consecuencias de posibles alternativas considerando sus valores.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Valores

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes exploran sus valores, aptitudes y capacidades.

En la segunda actividad, analizan un caso y proponen una alternativa considerando las consecuencias y los valores de cada alternativa.

En la tercera actividad, trabajan con una decisión personal y la analizan a la luz de sus valores personales.



- c) Comenten sus opiniones para responder la siguiente pregunta:
¿Para qué puede ser de utilidad conocer nuestros valores en la toma de decisiones?



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes identifiquen sus propios valores y los conecten con alguna experiencia personal. Le recomendamos realizar usted mismo el ejercicio previamente y brindar un ejemplo en clase.
- Comente a sus estudiantes que los valores ayudan a decidir entre las diferentes alternativas. Los valores son una brújula también para la toma de decisiones.
- Invite a los equipos a compartir sus resultados con el grupo.



Actividad 2



20 min



- a) Revisen la siguiente historia:

Luisa es una joven que está en la modalidad de educación dual. Ella está muy contenta de pertenecer al programa porque en el futuro le gustaría trabajar en la industria turística. El jueves por la noche sus amigas la invitan a una fiesta, sabe que ir hará que el día de mañana esté sumamente cansada y no estará en las mejores condiciones para hacer sus actividades en el puesto de aprendizaje. Para Luisa, es muy difícil tomar la decisión, pero un valor que le importa es la responsabilidad, y sabe, que es un elemento importante en su educación. Finalmente, Luisa decide que, por esta ocasión, lo mejor será no ir a la fiesta.

- b) Elijan el valor principal que Luisa muestra en esta historia:

Salud Solidaridad

Pertenencia Libertad

Responsabilidad

- c) Realicen una historia en la que él o la protagonista de la historia tiene que tomar una decisión, y toma la mejor opción considerando sus valores y sus intereses.
- d) Expongan o escenifiquen la historia frente al grupo. ¿Cuáles son los valores que ayudaron a tomar la decisión a la o él protagonista?



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes analicen las consecuencias de las diferentes alternativas ante una decisión y usen los valores para evaluar la decisión más adecuada para Luisa. El valor en juego en esta decisión es la responsabilidad.

- Lo importante de este ejercicio es mostrar a los estudiantes que en ocasiones podemos tener muchas dudas para tomar una decisión, sin embargo, nuestros valores personales y la visión de la persona que queremos ser en el futuro son una excelente brújula que nos puede ayudar decidir.

- El ejercicio puede causar controversias, lo cual es bueno que suceda. Promueva la escucha empática, donde no se interrumpa a quien hable y se respete su punto de vista.

Concepto clave

Valores

Los valores son principios, creencias o ideales que guían el comportamiento de las personas y ayudan a distinguir entre lo correcto y lo incorrecto.

Son fundamentales para la convivencia, ya que influyen en nuestras decisiones, acciones y relaciones con los demás.

Ejemplos de valores incluyen el respeto, la honestidad, la responsabilidad, la empatía, la justicia y la solidaridad. Estos pueden variar según la cultura, la educación y las experiencias de cada individuo, pero suelen ser esenciales para construir una sociedad armoniosa.

Los valores nos pueden ayudar a evaluar las consecuencias de las diferentes alternativas ante una decisión. Sin embargo, hay decisiones que exigen que prioricemos qué valor consideramos más importante.

Cuando la decisión se alinea con nuestros valores, se siente bien. Las mejores decisiones son cuando las tomamos con la mente y el corazón.

Notas:



Actividad 3


15 min

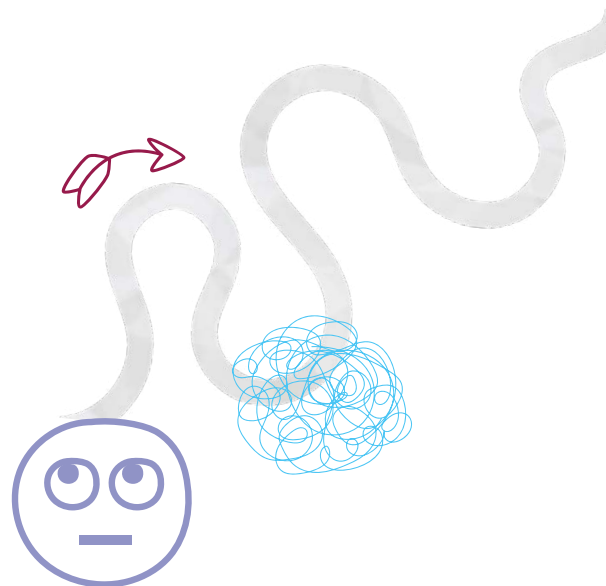


- a) Piensa en alguna decisión que tengas que tomar en el futuro y completa la tabla:

Decisión	
¿Cuáles son los valores con los que te identificas?	
Alternativas	¿Tu decisión está alineada con los valores que tienes?, ¿por qué?



- El objetivo del ejercicio es que las y los estudiantes reflexionen sobre una decisión personal. Aclare que, si bien en la Actividad 1 trabajaron con un solo valor, en realidad las personas tienen muchos valores y algunos son más importantes que otros.



Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, analizamos la importancia de identificar y explicitar nuestros valores al momento de tomar decisiones. Los valores representan aquello que consideramos importante y significativo en nuestra vida. Cuando estamos frente a una encrucijada, reflexionar sobre nuestros valores nos permite orientarnos y tomar decisiones más alineadas con lo que realmente nos importa. Por ello, evaluar las alternativas, considerando sus consecuencias y cómo estas se relacionan con nuestros valores, es un paso fundamental en el proceso de toma de decisiones.

Bibliografía

Psicología, I. (2022). La rueda de las emociones- IPSIA Psicología. IPSIA Psicología.

<https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). Educar para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida. Mc Graw Hill.

Significado. (s. f.). Definición de alternativa. **<https://significado.com/alternativa/>**

Suranata, K., Apriliana, I.P.A. y Ildil, I. (2020). The Effect of Problem-Solving Training to Improve Student's Critical Thinking and Decision-Making Skills: Racked Analysis. Acta Counseling and Humanities 1(1), 1-9.

The Decision Education Foundation | DEF. (s. f.).

<https://www.decisioneducation.org/>

UNICEF (2022). Marco de Habilidades para la Vida y el Trabajo en el Sistema de Educación Dual de tipo Medio Superior. México.

Recursos recomendados

"Toma de decisiones", en

<https://www.youtube.com/watch?v=u87DVFUajr8> (Video)

"Consecuencias por decisiones", en

https://www.youtube.com/watch?v=sAz9DjA_fX4 (Video)

Unidad

2

LOGRO DE
METAS



LOGRO DE METAS

El logro de metas es una habilidad fundamental que permite a las personas convertir sus aspiraciones en realidades. De acuerdo con UNICEF (2022), se trata de la capacidad para establecer, planificar y trabajar hacia objetivos a corto y largo plazo, considerando tanto resultados tangibles como intangibles. Esta habilidad no solo implica tener claridad sobre lo que se quiere lograr, sino también desarrollar un enfoque sistemático y perseverante para alcanzar esos objetivos.

El proceso de lograr metas incluye varios componentes clave, como la orientación a objetivos, la planeación estratégica, la organización efectiva y la capacidad de mantener la motivación frente a desafíos. Estas competencias son esenciales en todos los ámbitos de la vida, pero adquieren una relevancia especial en el entorno laboral. Contar con esta habilidad permite no solo responder a las demandas del trabajo, sino también crecer de manera personal y profesional.

En el ámbito laboral, el logro de metas fomenta habilidades como la autonomía, el liderazgo personal y la adaptabilidad. Además, ayuda a construir equipos más sólidos, ya que quienes saben establecer y alcanzar sus objetivos suelen contribuir de manera efectiva a las metas colectivas. También promueve la creatividad, al impulsar la búsqueda de soluciones innovadoras y el aprendizaje constante.

2.1

¿Qué es el logro de metas y por qué es importante?

Objetivo

Conocer qué es el logro de metas y algunos de sus beneficios.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, papel y rotafolios

Concepto clave

Logro de metas

Resumen de la lección

En la primera actividad, se analizan dos casos, uno dirigido al ámbito escolar y el segundo al ámbito profesional.

En la segunda actividad, se realiza una entrevista a una compañera o compañero sobre sus metas.

En la tercera actividad, se reflexiona sobre las metas personales y la importancia de establecerlas.



Actividad 1



10 min



a) Lean los siguientes casos y contesten las preguntas.

Caso 1

Julia es una estudiante de bachillerato que está decidida a mejorar su rendimiento académico. Quiere obtener una calificación sobresaliente en su próximo examen de Matemáticas. Julia ha establecido la meta de demostrar su competencia en Matemáticas y obtener una calificación alta.

- ¿Qué acciones debe evitar Julia para lograr su meta? *Ejemplo: evitar ver redes sociales para no distraerse.*

- ¿Qué acciones debe realizar Julia para lograr su meta? *Ejemplo: planificar horarios de estudio.*

Caso 2

Diana es una estudiante de bachillerato que está realizando su Educación Dual en una empresa importante en su región, Diana está decidida en culminar el programa con una certificación laboral y ser contratada por la empresa o por otra empresa de la misma rama.

- ¿Qué acciones debe evitar Diana para lograr su meta en la empresa donde está realizando su Educación Dual? *Ejemplo: faltar a la empresa*

- ¿Qué acciones debe realizar Diana para lograr su meta de certificarse y ser contratada? *Ejemplo: realizar todos los puestos de aprendizaje*



- Esta actividad tiene el objetivo de analizar las acciones que se deben realizar para lograr una meta, ya sea académica o profesionales. Particularmente, el primer caso se relaciona con el ámbito académico, mientras que segundo está enfocado a una situación profesional.

- Es importante que resalte las características de la meta como ser específica, medible, alcanzable y con tiempo de ejecución, lo cual se verá más adelante en otra actividad.

- Invite a los equipos a compartir sus resultados con el grupo.



Actividad 2



30 min



a) Realicen una entrevista para conocer las metas de su compañero o compañera; pueden incluir metas académicas, profesionales o personales. Utilicen las siguientes preguntas como guía:

1. Comparte algo que te gustaría lograr. Pregunta: ¿Qué te gustaría lograr en la escuela o qué profesión te gustaría desarrollar?
2. ¿Tienes algún plan para alcanzar esa meta?
3. ¿Qué te motiva a alcanzar esa meta?
4. ¿Has logrado alguna meta que te propusiste en el pasado? ¿Cuál?
5. ¿Cómo te sentiste al respecto cuando cumpliste una meta que te habías propuesto?



- Comience explicando qué son las metas y su importancia, se puede apoyar con la información que se encuentra en el “Concepto clave”.
- Anime a las y los estudiantes a destacar la importancia de establecer metas y celebrar los logros, por pequeños que estos sean.
- Invite a los equipos a compartir sus resultados con el grupo.

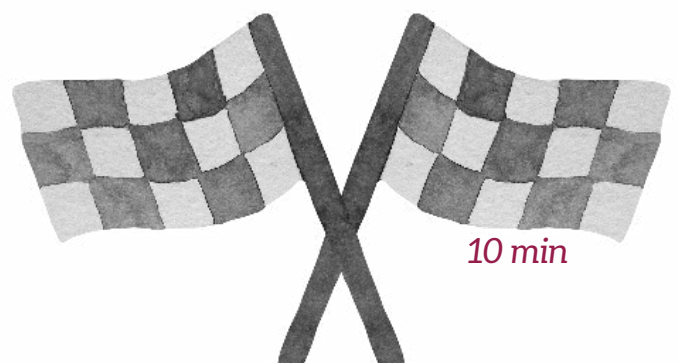
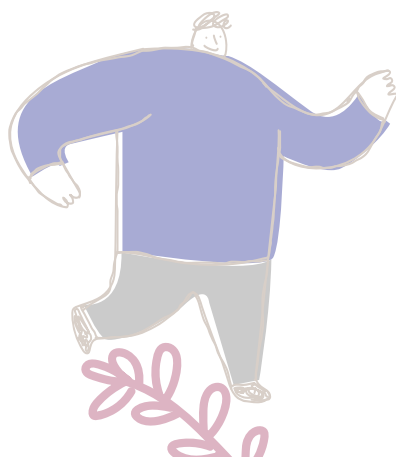
Concepto clave

Logro de metas

UNICEF (2022) define a esta habilidad como la capacidad para establecer, planificar y trabajar para el logro de objetivos a corto y a largo plazo, con criterios de éxito tangibles e intangibles.

Importancia de las metas:

- **Propósito y dirección:** las metas nos brindan un propósito claro y nos ayudan a enfocarnos en lo que queremos lograr. Nos guían en nuestra trayectoria y nos dan una dirección clara.
- **Motivación:** tener metas nos motiva a esforzarnos y trabajar duro. Cuando sabemos lo que queremos alcanzar, nos sentimos más comprometidos y dedicados.
- **Medición del progreso:** las metas nos permiten evaluar nuestro avance. Establecer indicadores nos ayuda a medir constantemente nuestro desempeño y a ajustar nuestra estrategia si es necesario.



10 min



Actividad 3



10 min



Reflexiona sobre tus metas

a) ¿Qué aprendiste sobre las metas?

.....

.....

b) ¿Cómo puedes aplicar este conocimiento en tu vida diaria?

.....

.....



- Resalte la importancia de establecer metas en los diferentes ámbitos de la vida como herramienta para planificar las acciones futuras.
- Genere la reflexión sobre la aplicación de esta habilidad para construir las metas individuales.
- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

Recuerda que establecer metas es esencial para tu crecimiento personal y profesional, ya que te permite definir con claridad tu visión y tu proyecto de vida. A medida que avanzas en tu camino, es natural que tus metas evolucionen; esto forma parte del proceso. Cuando eso ocurra, simplemente ajusta tu enfoque y sigue avanzando con determinación.

2.2

Metas a corto, mediano y largo plazo

Objetivo

Identificar metas personales a corto, mediano y largo plazo.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, papel y rotafolios

Concepto clave

Metas a corto, mediano y largo plazo

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes trabajan con la "escalera de metas", donde definen objetivos a corto, mediano y largo plazo.

En la segunda actividad, se enfocan en visualizar su "yo futuro", imaginando cómo se ven alcanzando esas metas.

Finalmente, en la tercera actividad, reflexionan sobre lo que descubrieron al escribir sobre su "yo futuro" y analizan qué acciones específicas les gustaría tomar para lograr sus objetivos.



Actividad 1



30 min



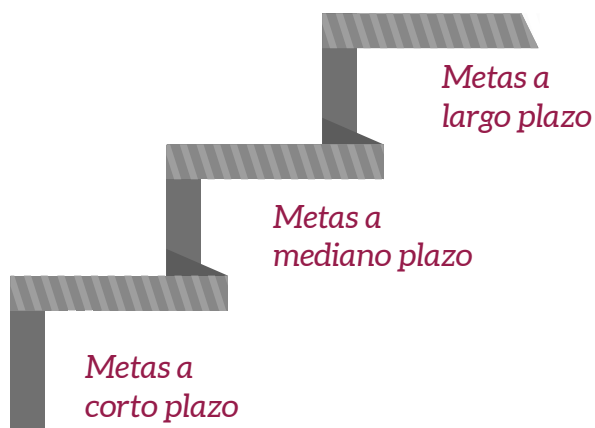
a) Para esta actividad, puedes considerar las siguientes instrucciones:

Dibuja una "escalera de metas" en un papel.

1. Visualiza una meta a cinco años. Algo que te gustaría lograr y cómo te gustaría verte en un futuro. Eso lo dibujarás al final de la escalera. Lo puedes expresar también en una frase corta. (Meta a largo plazo).

2. Ahora visualiza algunos pasos intermedios, objetivos que tendrías que lograr a un mediano plazo para alcanzar la gran meta que visualizaste. Piensa lo que tendrías que lograr en dos o tres años. (Metas a mediano plazo).

3. Finalmente, en los primeros escalones expresa algunas acciones que tendrías que tomar en el corto plazo para lograr tu visión. Son las que iniciarás lo más pronto posible. (Metas a corto plazo).



- a) Elijan una pareja con la cual compartir su meta.



- Comience explicando qué son las metas a corto, mediano y largo plazo. Usa ejemplos sencillos para ilustrar cada tipo de meta. Puede apoyarse de la información del “Concepto clave”.
- Oriente a las y los estudiantes a identificar la conexión entre las metas y a establecer la relación entre el logro de las metas de corto plazo para alcanzar los sueños definidos en las metas de largo plazo.
- Invite a las y los estudiantes a compartir sus resultados con el grupo.



Actividad 2



15 min



- a) Imagina tu vida en el futuro (puedes elegir un plazo de entre 5 a 10 años), en la que has logrado metas producto de tu trabajo y esfuerzo. Puedes describir diferentes aspectos de tu vida: carrera profesional, vida personal, relaciones, logros académicos, salud y bienestar. Haz una breve redacción, escribiendo lo que te imaginas en tiempo presente.

Ejemplo:

Mi nombre es Rosa, soy de Veracruz. Tengo 24 años y me siento muy orgullosa porque estoy por continuar mis estudios con una Maestría en Robótica. Fueron años difíciles porque tuve que esforzarme mucho en mis estudios de Ingeniería. Tengo una pareja con la que llevo dos años de noviazgo. También he mejorado mi alimentación y hace tres años empecé a correr con un grupo de mi colonia. Eso ha mejorado mi condición y mi autoestima. Estoy por correr en el maratón de la Ciudad de México.



- El objetivo es visualizar el futuro concretando diversos ámbitos de la vida que se pueden proyectar como metas alcanzadas. Es importante destacar que las metas a corto plazo son los pasos inmediatos hacia objetivos más grandes.
- Anime a las y los estudiantes a expresarse, puede incluir en el ambiente música tranquila.



Concepto clave

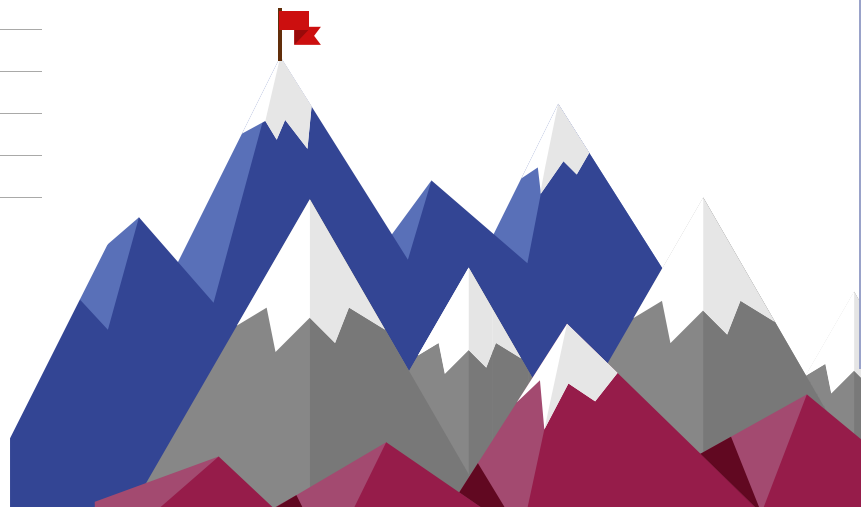
Metas a corto, mediano y largo plazo

Metas a corto plazo.- Son objetivos que queremos lograr en un tiempo breve, como días o semanas. Ejemplos: aumentar la ayuda en casa o leer una hora diaria

Metas a mediano plazo.- Requieren más tiempo, generalmente meses y es un esfuerzo constante. Ejemplo: leer 10 libros en seis meses, lo que implica leer diariamente.

Metas a largo plazo.- Tiene un periodo más largo de tiempo, generalmente un año o más. Ejemplo: estudiar la universidad y graduarme con una buena calificación (tres a cuatro años).

Notas:





Actividad 3



10 min



a) Reflexionen sobre tus metas:

1. ¿Qué descubrieron sobre sí mismos al escribir su visión personal?

.....

2. ¿En qué ámbitos de tu vida te fue más difícil identificar lo que deseas lograr?

.....

3. ¿Qué pasos pueden dar ahora para acercarse a esas metas?

.....



- Haga énfasis en que, concretar acciones en favor del logro de las metas, estimula la motivación personal en la búsqueda de hacer realidad los deseos que perseguimos.

- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

Establecer una visión y proyectar cómo nos vemos en el futuro nos invita a reflexionar profundamente, cuestionarnos y trazar metas que nos acerquen a nuestros objetivos. Un aspecto clave para alcanzar metas a largo plazo es aprender a dividir las metas en objetivos más pequeños y manejables, lo que facilita monitorear nuestros avances y logros.

2.3

Herramientas para el logro de metas

Objetivo

Establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables y relevantes

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Objetivos SMART

Resumen de la lección

En la primera actividad, se analizan dos tipos de objetivos, uno, difícil de lograr por no contar con elementos que lo describan y apoyen su realización; el segundo, con las características de ser específico, medible, alcanzable y relevante.

En la segunda actividad, las y los estudiantes redactan objetivos profesionales con la técnica SMART.

En la tercera actividad, se reflexiona sobre los objetivos profesionales y los beneficios que conlleva el definirlos.



Actividad 1



10 min



- a) Revisen las siguientes conversaciones entre estudiantes de su edad, que se describen en las situaciones que a continuación se presentan:

Situación 1

Roberto: Yo quiero hacer más ejercicio, me urge estar en forma, últimamente me he descuidado mucho. Así que pronto me pondré a hacer más actividades físicas. A lo mejor busco a David para salir a correr a diario, sino buscaré a otro amigo que quiera ir conmigo.

Situación 2

Lucía: Quiero mejorar mi nivel de inglés. Para ello, he decidido que quiero hacer un examen de certificación. Ya me inscribí a un curso en línea gratuito que encontré en internet, estoy tomando 4 horas semanales. En tres meses haré el examen de certificación. Quiero aplicar a una beca en el extranjero y necesito el idioma.

- b) ¿Cuál de las dos personas, Lucía o Roberto, consideran que va a lograr su meta? ¿por qué? Argumenten sus respuestas. ¿Cuál es la diferencia entre los objetivos de Lucía y Roberto?



- Esta actividad propicia que las y los estudiantes analicen las diferencias entre expresar objetivos claros, medibles, relevantes y con un tiempo específico; a objetivos y metas con falta de claridad.
- Enfatique la importancia de redactar objetivos claros y medibles, para poder realizar el seguimiento en pro de lograr el objetivo.
- Posterior al trabajo en equipos, presente la información del “Concepto clave”, sobre la metodología SMART que ayuda a definir metas claras, alcanzables y alineadas con las prioridades personales o profesionales, facilitando su consecución.



Actividad 2



30 min



- a) Reflexiona sobre tus aspiraciones profesionales o elige alguna meta que te gustaría lograr en el corto o mediano plazo. Redacta al menos una meta con la técnica SMART y los criterios que se definen.

Criterios	Objetivos
Específico: ¿Qué quiero lograr y por qué? La meta debe ser clara y concreta, definiendo exactamente qué se desea alcanzar.	

Criterios	Objetivos
Medible: ¿Cómo sabré cuando lo he logrado? Debe incluir indicadores que permitan evaluar el progreso y determinar si se ha logrado.	
Alcanzable: ¿Cómo puedo lograr este objetivo? La meta debe ser realista, considerando los recursos, habilidades y tiempo disponible.	
Temporal: ¿Cuándo quiero lograr este objetivo? Debe establecer un límite de tiempo claro que motive a actuar y mantener el enfoque.	



b) Compartan sus objetivos o metas.



- Destaque la importancia de establecer metas con las características mencionadas para poder dar seguimiento a los logros y en consecuencia orientar al éxito cada uno de los ámbitos de tu vida.
- Al finalizar la actividad del inciso a), invite a las y los estudiantes a compartir sus objetivos.

Concepto clave

Objetivos SMART

SMART es un acrónimo por sus siglas en inglés, ampliamente utilizado para describir las características que deben tener los objetivos efectivos. Esta metodología ayuda a definir metas claras, alcanzables y alineadas con las prioridades personales o profesionales, facilitando su consecución. Cada letra en SMART representa un criterio clave:

- **S (Specific- Específico):** Debe ser claro y definido. ¿Qué quieres conseguir? ¿Qué quieres lograr?
- **M (Measurable-Medible):** Debes poder cuantificar tu progreso y éxito. ¿Cómo vas a saber si has alcanzado tu objetivo? ¿Qué métricas vas a utilizar?
- **A (Achievable-Alcanzable):** Debe ser realista y alcanzable con los recursos y tiempo disponibles. ¿Es tu objetivo realista? ¿Tienes los recursos y las habilidades necesarios para conseguirlo?
- **R (Relevant.Relevante):** Debe estar alineado con tus valores y metas personales. ¿Es tu objetivo relevante para tus intereses y metas a largo plazo?
- **T (Time-bound- Tiempo definido):** Establecer un plazo límite para alcanzar tu objetivo. ¿En cuánto tiempo quieres alcanzar tu objetivo?



Actividad 3



10 min



a) Reflexiona sobre tus objetivos profesionales.

¿Qué beneficios consideras te pueden proporcionar al establecer objetivos SMART para tu vida profesional?



- La pregunta orienta para apoyar al grupo en la definición de su proyecto de vida, a través de la habilidad de logro de metas propiciando la reflexión individual sobre la pertinencia del establecimiento de los objetivos.

- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

A lo largo de esta lección, hemos aprendido cómo la metodología SMART puede ayudarnos a convertir nuestras aspiraciones en metas claras y alcanzables. Al aplicar estos principios, no solo definimos objetivos más específicos y organizados, sino que también fortalecemos nuestra capacidad para medir avances y mantenernos motivados.

Lograr metas no es un proceso lineal ni inmediato; requiere paciencia, esfuerzo y la flexibilidad para adaptarnos cuando sea necesario. Lo importante es recordar que cada pequeño paso cuenta y nos acerca al resultado que deseamos.

Notas:



2.4

DROP



Actividad 1



10 min



- a) Revisen lo que significa la técnica DROP y el ejemplo.

Definición: DROP (WOOP por sus siglas en inglés) es una técnica de autocontrol desarrollada por profesores de la Universidad de Nueva York, que ha sido utilizada y probada en diferentes contextos, y que permite identificar y cumplir metas.

D	Mi deseo
¿Cuál es la meta que me importe que quiero cumplir? (Debe ser un reto, pero algo alcanzable)	
<i>Ejemplo: Terminar mis estudios de bachillerato en modalidad de educación dual.</i>	

Objetivo

Aplicar la estrategia DROP para alcanzar objetivos a corto y mediano plazo.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Técnica DROP

Resumen de la lección

En la primera actividad, se explora la técnica DROP como herramienta para alcanzar objetivos y metas.

En la segunda actividad, las y los estudiantes analizan casos prácticos de jóvenes que desean lograr una meta.

En la tercera actividad, cada estudiante pone en práctica la técnica con una meta personal. Para cerrar, se reflexiona sobre la importancia de contar con herramientas que permitan establecer objetivos realistas y alcanzables.

R	Mejor resultado
¿Cuál será el mejor resultado de haber cumplido mi deseo? ¿Cómo se sentirá cuando logre mi deseo? (Imagina realmente cómo te sentirás si cumples esa meta)	
<i>Ejemplo: Me sentiré muy orgullosa/o de haber cumplido mi meta y practicar mis conocimientos en una empresa.</i>	

O	Mi obstáculo
¿Cuál es el principal obstáculo dentro de mí, que podría evitar que cumpla mi sueño? (Haz una pausa e identifica e imagina el obstáculo)	
<i>Ejemplo: No hacer una buena entrevista a la hora de la selección de estudiantes duales porque me cuesta manejar mi estrés. No organizar bien mis tiempos si soy seleccionado como estudiante dual.</i>	

P	Plan
¿Cuál es una acción para enfrentar el obstáculo?	
<i>Ejemplo: Cuando: Tengo una entrevista y tengo muchos nervios. Entonces: Practicaré entrevistas para sentirme con confianza y manejar mi estrés. Cuando: Sienta que se me está juntando mucho trabajo de la escuela y de mis prácticas en la empresa. Entonces: Trabaré con una agenda que me permita organizar mejor mis tiempos de trabajo y estudio.</i>	



Comience explicando qué es la técnica DROP y cada paso, puede apoyarse con la información del “Concepto clave”.

- Se recomienda que realice la técnica en usted mismo para que le sea más fácil conducir el ejercicio.

- Para reforzar el concepto puede consultar más información en el siguiente video: <https://characterlab.org/activities/woop-for-classrooms/>

- Si cuenta con tiempo y tiene los recursos disponibles, también puede proyectar el video al grupo.



Actividad 2



20 min



- a) Lean los casos de tres jóvenes a quienes les gustaría tener un negocio con productos de la localidad, y analícenlos bajo la técnica DROP.

Mariano:

Desde hace unos años he querido tener un negocio propio, y lograrlo sería algo grandioso. Algunos de mis familiares y amistades creen que no puedo hacerlo, pero yo sé que, si me lo propongo, puedo alcanzar esa meta tan importante para mi desarrollo personal y profesional; simplemente tengo que seguir recordando lo mucho que quiero esto.

Luisa:

Realmente me gustaría emprender mi propio negocio, y sentirme orgullosa de haber logrado este sueño tan importante en vida. Sé que a veces invierto mucho tiempo en reuniones con mi familia y amigos, pero por ese motivo, tengo que establecer límites para dedicarle más espacio dentro de mis actividades a la planeación de este proyecto. Voy a llevar una agenda para tener el control de mis actividades y dedicaré un horario especial a la semana para mi proyecto.

Julia:

Sé que no he dedicado mucho tiempo a la planeación de este proyecto, porque prefiero estar de fiesta con mis amigos. No sé si pueda organizar mis tiempos para comenzar a diseñar la apertura de mi negocio. Alcanzar esta meta sería algo grandioso, pero creo que no será posible en el corto y mediano plazo, porque no es una prioridad en este momento de mi vida.

- b) ¿Cuál de las tres personas tiene más probabilidades de cumplir su sueño?, ¿por qué? Revisen los casos con la técnica DROP.

Concepto clave

Técnica DROP

Esta técnica tiene implícita la idea de que el logro de metas no es posible únicamente teniendo un objetivo y fuerza de voluntad, sino que se requiere un plan para materializar dicho objetivo y la capacidad para anticipar y sortear posibles barreras y obstáculos que surjan en el camino. En ese sentido, la técnica DROP ha mostrado su efectividad para aumentar el logro de metas, incluso hasta dos años después de una única sesión de entrenamiento (Saddawi-Konekfa et al., 2017).

El acrónimo DROP (WOOP en inglés), conlleva las siguientes acciones:

- Identificar un **Deseo** (u objetivo) significativo.
- Imaginar el mejor **Resultado** de lograr dicho objetivo.
- Anticipar un **Obstáculo** crítico para lograr el objetivo.
- Desarrollar un **Plan** de acción para superar el obstáculo (cuando-entonces).



- En la actividad 2, apoya a tus estudiantes a revisar los casos y usando la herramienta DROP, determinen qué joven tendría más probabilidades de llevar a cabo su objetivo o deseo. En este caso, la joven que cumple estas características sería Luisa.
- Al finalizar la actividad a, invite a las y los estudiantes a compartir sus objetivos.



Actividad 3



15 min



a) Trabaja una meta que quieres lograr con la técnica DROP.

Plan de acción a través del DROP	
Objetivo /Deseo ¿Cuál es un deseo/ objetivo más importante que quieres lograr? Tu deseo debe ser desafiante pero factible.	
Resultado ¿Cuál será el mejor resultado de lograr tu objetivo/deseo? ¿Cómo te sentirás?	
Obstáculo ¿Cuál es el principal obstáculo dentro de ti que podría impedirte lograr tu deseo?	
Plan ¿Cuál es una acción efectiva para abordar el obstáculo? Haz un plan de “cuando-entonces”.	Obstáculo 1 Cuando: Entonces:
	Obstáculo 2 Cuando: Entonces:



- Invite a sus estudiantes a trabajar una meta a corto o mediano plazo de manera individual utilizando la técnica DROP.
- Destaque la importancia de plasmar las metas y no dejarlas como un deseo interno, dando importancia a lo que se quiere y estableciendo un plan de acción que aumente las probabilidades de éxito.
- Resalte la importancia de tener en cuenta los posibles obstáculos, para que sea parte de la planeación la forma en que se pueden atender, para no perder de vista la meta deseada.
- Si cuenta con tiempo, puede invitar a sus estudiantes a que compartan su DROP en parejas.



Actividad 4



10 min



a) Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué beneficios identificas en la técnica DROP?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo puede ayudarte la técnica DROP a cumplir con tus objetivos a corto y mediano plazo?

.....

.....

.....

.....



- Las preguntas apoyan a las y los estudiantes a reflexionar sobre los objetivos a corto plazo y analizan sobre la importancia de la técnica DROP.
- Mencione la importancia contar con esta herramienta que es fácil de usar y su aplicación es posible en situaciones cotidianas, así como para reforzar las metas a mediano y largo plazo.
- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

Las investigaciones sobre objetivos y metas muestran que, con frecuencia, somos demasiado optimistas al establecerlos, sin considerar los obstáculos que podrían surgir en el camino. Esto puede llevarnos a no diseñar planes o estrategias para superarlos. La técnica DROP nos ayuda no solo a definir metas de manera realista, sino también a identificar los posibles desafíos y trazar rutas claras para enfrentarlos con éxito.

Notas:



2.5

Ladrones de tiempo



Actividad 1



10 min



- a) Lean el caso de Fátima que se presenta a continuación:

Fátima es una estudiante de bachillerato al sur de México que se destaca por su dedicación y esfuerzo en lo que realiza. Sin embargo, últimamente ha notado que no logra cumplir con sus objetivos académicos, personales y laborales. A pesar de pasar muchas horas estudiando, sus resultados no reflejan el tiempo invertido. Fátima decide analizar su rutina diaria para evaluar las actividades que realiza durante todo el día y así, poder identificar qué está afectando su productividad.

- b) Identifiquen ¿qué actividades realiza Fátima que consideran están afectando su productividad?

Ejemplo: No tener momentos de descanso que le ayuden a recuperarse y ser más productiva.

Objetivo

Aplicar una estrategia para gestionar su tiempo.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Ladrones de tiempo y gestión de tiempo

Resumen de la lección

En la primera actividad, se reflexiona sobre el caso de Fátima.

En la segunda actividad, se diseña la implementación de un plan de a una meta u objetivo personal completando la actividad con la identificación de ladrones de tiempo y aplicando la Matriz de Eisenhower para la gestión de tiempo.

En la tercera actividad, se reflexiona sobre los ladrones de tiempo en un día normal.



- Oriente a las y los estudiantes para analizar las posibles causas que pueden estar afectando la productividad de Fátima.
- Pida a los equipos de escriban por lo menos cinco actividades que consideren podrían estar afectando a Fátima. No hay respuestas buenas o malas, es solo para un ejercicio de reflexión.
- Dentro de los ejemplos, podrían resultar los siguientes: no tener momentos de descanso y relajación, invertir tiempo en redes sociales, no tener buenas técnicas de estudio, dedicar tiempo a temas que ya maneja y sentirse agotada, etc.



Actividad 2



25 min



- a) Piensa en un objetivo o meta que te gustaría realizar.

META-OBJETIVO A LOGRAR	
Objetivo /Deseo ¿Cuál es el objetivo o meta que quieres lograr? Tu deseo debe ser desafiante pero factible.	

- b) Realiza un listado de las actividades que debes realizar para cumplir con el objetivo planteado en la actividad del inciso a). Posteriormente encasilla las actividades conforme a prioridad (Matriz de Eisenhower):

Hacer	Programar	Delegar	Eliminar
Coloca las actividades que se deben hacer ahora que tienen consecuencias y afectan a tu objetivo al no realizarlas.	Coloca tareas que afectan tus objetivos a largo plazo, pero no tienen que hacerse de inmediato, puedes planificar estas tareas para más adelante.	Coloca las tareas que se deben realizar ahora, pero no afectan tus objetivos a largo plazo y las puede hacer otra persona.	Coloca las tareas que no se encasillan en ninguna de las anteriores. Estas distracciones sin importancia y sin urgencia simplemente se interponen en tu camino para lograr tus objetivos.

- c) Selecciona los posibles ladrones de tiempo internos y externos que probablemente no te permitan gestionar el tiempo adecuadamente para lograr tu objetivo o meta. Puedes agregar otros, si así lo consideras necesario.

Ladrones de tiempo externos	
Interrupciones	
Notificaciones	
Reuniones con amigos	
Urgencias	
Redes sociales	

Ladrones de tiempo internos	
Falta de organización	
Procrastinar	
Aplazar la toma de decisiones	
No delegar y no saber decir "no"	
Problemas de comunicación	



- Comience explicando qué son los ladrones de tiempo y la gestión de tiempo, apóyese con la información del “Concepto clave”. Puede consultar más información en las siguientes páginas:

- Ladrones de tiempo: <https://tacticapractica.com/los-9-ladrones-de-tiempo-mas-frecuentes-y-como-evitarlos/>
- Gestión de tiempo: <https://asana.com/es/resources/time-management-tips>

- Enfatice que los ladrones del tiempo son situaciones o comportamientos que pueden ser un obstáculo en el logro de nuestras metas.

- Al finalizar la actividad, invite a las y los estudiantes a compartir sus resultados.

Concepto clave

Ladrones de tiempo y gestión de tiempo

Son determinadas actividades o situaciones que te hacen desperdiciar tu tiempo (Lorena, 2023).

Ladrones de tiempo externos

- **Interrupciones:** Llamadas, visitas no pactadas, peticiones de ayuda, etc.
- **Notificaciones:** Correo, las redes sociales, mensajería instantánea, suscripciones, etc.
- **Reuniones:** Las reuniones en sí mismas no son ladrones de tiempo, solo cuando no están planeadas o mal gestionadas.
- **Urgencias:** Surgen de una mala planificación, cosas que no se hicieron bien en su momento, errores que no se corrigieron, tareas aplazadas, etc.

Ladrones de tiempo internos

- **Falta de organización:** Síntoma de la mala organización es la ausencia de objetivos claros.
- **Procrastinar:** Aplazar de manera habitual las tareas que no te gustan.
- **Aplazar la toma de decisiones:** Las decisiones suelen estar asociadas con realizar una acción determinada; retrasar esta acción puede tener consecuencias negativas con las que deberás lidiar.
- **No delegar y no saber decir “no”:** Cuando no delegas algunas de tus tareas y pretendes hacerlo todo, te sobrecargas y te quedas sin tiempo para las tareas que son verdaderamente importantes.
- **Problemas de comunicación:** En ocasiones, por miedo a incomodar, damos demasiados rodeos o dejamos algunos puntos abiertos o poco claros. El resultado son trabajos mal hechos o incompletos. Esta forma de hablar también puede generar una larga lista de consultas posteriores, que hacen más pesado el trabajo. Para evitarlo, trata de ser claro y específico.

Gestión de tiempo:

Es la práctica de gestionar tu trabajo para asegurarte de que estás utilizando tu tiempo de la manera más consciente posible. La gestión del tiempo puede aumentar la productividad, pero la mayor ventaja de la gestión eficaz del tiempo es la capacidad de establecer correctamente las prioridades en tu día para hacer espacio para el descanso y el cuidado personal (Martins, 2024).



Actividad 3



15 min



- a) Reflexiona sobre tus ladrones tiempo en un día cotidiano. Realiza un listado de las actividades que más tiempo designas en un día normal y coloque el tiempo aproximado que dedicas a cada una de ellas.
Ejemplo: Viendo videos en TikTok, 3 horas

Actividades	Tiempo dedicado

- a) ¿A qué actividad le asignas mayor tiempo? ¿cuál de estas actividades son tus “Ladrones del tiempo” ? ¿qué podrías hacer para enfrentar a los ladrones de tiempo y lograr tus metas?

Ladrones de tiempo	Acciones para enfrentarlo



- Esta actividad permite que las y los estudiantes reflexionen sobre sus ladrones de tiempo y la importancia de cambiar hábitos para ser más productivos.

- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, hemos reflexionado sobre cómo organizamos nuestras actividades y cómo ciertos hábitos o distracciones, conocidos como "ladrones del tiempo", pueden alejarnos de nuestras metas y prioridades. Reconocer estos hábitos o distracciones nos permite recuperar el control de nuestro tiempo y enfocarnos en lo que realmente importa.

La gestión del tiempo no solo se trata de ser más productivos, sino de encontrar un equilibrio que nos permita disfrutar nuestras actividades, cumplir con nuestras responsabilidades y alcanzar nuestras metas.

Notas:



Bibliografía

Cunningham, W., Acosta, P. y Muller, N. (2016). *Mentes y Comportamientos en el Trabajo. Fomentando las habilidades socioemocionales para el mercado laboral de América Latina*. Grupo Banco Mundial.

Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.

Diego, L. (2023) Los 9 ladrones de tiempo más frecuentes y cómo evitarlos. Lorena de Diego. <https://tacticapractica.com/los-9-ladrones-de-tiempo-mas-frecuentes-y-como-evitarlos/>

Martins, J. (2024). 18 consejos sobre gestión del tiempo para impulsar la productividad [2024] • Asana. Asana. <https://asana.com/es/resources/time-management-tips>

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educación para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. McGraw Hill.

Saddawi-Konefka, D., Baker, K., Guarino, A., Burns, S.M., Oettingen, G., Gollwitzer, P.M., Charnin, J.M. (2017). Changing Resident Physician Study Behaviors: A Randomized, Comparative Effectiveness Trial of Goal-setting Versus Use of WOOP. *Journal of Graduate Medical Innovation* 9(4) 451-457. <https://doi.org/10.4300/jgme-d-16-00703.1>

UNICEF (2022). *Marco de Habilidades para la Vida y el Trabajo en el Sistema de Educación Dual de tipo Medio Superior*. México.

SEP (s. f.) ¿En qué consiste el Sistema de Educación Dual? https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/es_mx/sems/en_que_consiste_modelo_mexicano_formacion_dual

Recursos recomendados

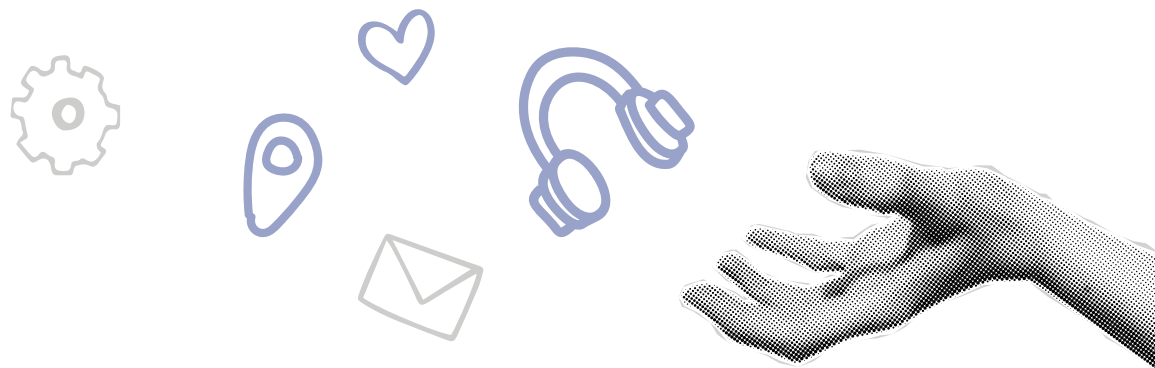
“¿Cómo plantearte metas y objetivos adecuados? - Objetivos SMART”, en <https://www.youtube.com/watch?v=sKAHwECWe-k> (Video)

“WOOP for Classrooms- Character Lab”, en <https://characterlab.org/activities/woop-for-classrooms/> (Video)

Unidad

3

AUTONOMÍA



AUTONOMÍA

La autonomía es una habilidad esencial que se define como la capacidad de aplicar el aprendizaje personal y aprovechar la orientación disponible para buscar continuamente nuevos conocimientos y desarrollar habilidades que impulsen el crecimiento y la mejora constante (UNICEF, 2022). Esta competencia no solo permite a las y los jóvenes avanzar hacia sus metas, sino también asumir un rol activo y responsable en la construcción de su propio futuro.

El desarrollo de la autonomía en la juventud es clave para fortalecer su bienestar psicológico, logro académico y habilidades fundamentales como la toma de decisiones responsables, la resolución de problemas, la disciplina, la iniciativa y la motivación intrínseca. Estas competencias no solo mejoran su desempeño en el presente, sino que también los preparan para enfrentar los retos de su vida personal, académica y profesional.

En el ámbito laboral, la autonomía se encuentra entre las competencias más valoradas, ya que permite a las personas actuar con independencia, adaptarse a situaciones cambiantes y encontrar soluciones creativas a los desafíos. Por ello, en el Sistema Educativo Dual, se fomenta un enfoque intencionado en el desarrollo del actuar autónomo en las y los adolescentes estudiantes, empoderándolos para liderar su propio aprendizaje y crecimiento.

Cuando las y los jóvenes fortalecen su autonomía, desarrollan la capacidad de tomar decisiones informadas, aumentan su confianza personal y adquieren mayor independencia. Esto les permite enfrentar los desafíos con resiliencia, adaptarse con éxito a entornos diversos y asumir un rol activo en la construcción de una vida plena y significativa.



3.1

¿Qué es la autonomía?

Objetivo

Conocer qué es la autonomía y algunos de sus beneficios.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, plumones, rotafolio y hojas

Concepto clave

Autonomía

Resumen de la lección

En la primera actividad, se analizan diversas acciones que reflejan la autonomía y se lleva a cabo una lluvia de ideas para construir una definición propia de la misma.

En la segunda actividad, las y los estudiantes crean un cartel que ilustra los beneficios de ser autónomo.

En la tercera actividad, reflexionan sobre su nivel actual de autonomía y los aspectos en los que les gustaría mejorar.



Actividad 1



15 min



- a) Desde su experiencia, identifiquen acciones relacionadas con la autonomía (pueden ser pequeñas acciones).

Acciones relacionadas con la autonomía

- | |
|--|
| 1. Organizar mi tiempo de estudio. |
| 2. Administrar mi dinero. |
| 3. Elegir mi ropa y estilo personal. |
| 4. Hacer mis elecciones educativas de estudios superiores. |
| 5. Explorar nuevos lugares en mi ciudad. |
| 6. Decidir qué hacer en mi tiempo libre. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |



- b) Hagan una lluvia de ideas que responda la interrogante: ¿qué significa ser autónomos o actuar con autonomía?



- En esta actividad, se da una introducción al tema de autonomía. Primero, revise con sus estudiantes acciones que consideran realizan con autonomía. Posteriormente, sin dar la información del “Concepto clave” fomente que su grupo la construcción de una definición o palabras clave asociadas al término de autonomía, algunas palabras pueden ser: responsabilidad, libertad, independencia, etc.

Finalmente, presente el “Concepto clave” y señale la importancia de desarrollar la autonomía en nuestra vida personal, con responsabilidad.



Actividad 2



25 min



a) Hagan un cartel en el que señalen los principales beneficios de la autonomía en las y los jóvenes. Consideren los beneficios que tiene actuar con autonomía en los contextos, escolar, personal y laboral. El cartel debe ser creativo, puede ser un dibujo o un mapa mental.



b) Presenten su cartel ante el grupo y voten por el cartel más creativo y que contenga la información más importante en el tema de autonomía.



- La intención de esta actividad es que las y los estudiantes sigan reflexionando sobre la autonomía y sus beneficios en los diferentes aspectos de su vida. En el tema de la escuela, los puntos importantes a resaltar son la autonomía para estudiar, elegir su carrera profesional, entre otras. En el tema personal, la capacidad de hacer un plan de vida, elegir su vocación, elegir qué hacer con su tiempo libre, etc. En el tema de trabajo, hacer un plan de carrera, decidir en qué trabajar, ser responsable con los compromisos que se realizan, etc.

- Invite a que las y los estudiantes hagan el cartel de manera creativa exponiendo sus principales ideas, pudiendo incluir el texto suficiente, además de diagramas o dibujos.

- En un segundo momento, de oportunidad a que las y los estudiantes presenten sus carteles y que voten por el que más les guste.



Concepto clave

Autonomía

Se define como la capacidad de aplicar aprendizaje personal y hacer uso de la orientación para buscar continuamente el aprendizaje de nuevos conocimientos y habilidades para mejorar (UNICEF, 2022).

Asimismo, se relaciona con la capacidad de una persona para tomar decisiones de manera independiente, basadas en su propio juicio, valores y principios, sin depender completamente de la influencia de otros. Implica la habilidad para gestionar de forma responsable su vida, asumir las consecuencias de sus decisiones y tener control sobre sus acciones y destino.

El desarrollo de la autonomía favorece el bienestar psicológico y el logro académico, el aprendizaje de calidad, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la responsabilidad, la disciplina, la iniciativa y la motivación intrínseca para el trabajo en jóvenes. Estos beneficios se potencian cuando se trabaja en fortalecer esta habilidad tanto en la escuela como en los hogares (Salazar y Meador, 2022; Su y Reeve, 2010).



Actividad 3



10 min



a) Reflexionen y compartan su opinión sobre las siguientes preguntas.

¿En qué áreas de mi vida siento que soy autónomo/a?

¿En qué aspectos me gustaría ser más autónomo/a?

¿Qué puedo hacer para mejorar mi autonomía?



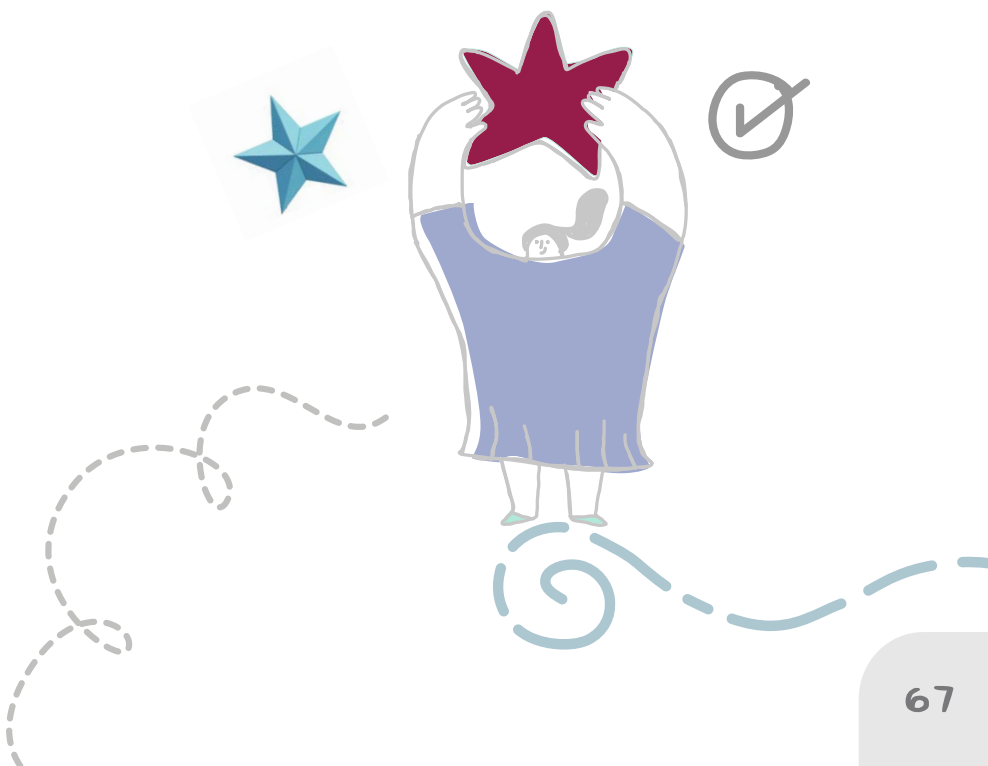
- Las preguntas apoyan a las y los estudiantes a reflexionar en su propia autonomía y en los aspectos de su vida que les gustaría trabajar de forma más independiente.

- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

La autonomía es una habilidad esencial que nos permite tomar decisiones, actuar con independencia y asumir la responsabilidad de nuestras elecciones. Durante esta lección, exploramos qué es la autonomía y cómo fortalece aspectos clave de nuestra vida, por ejemplo, la toma de decisiones, la iniciativa y la capacidad de resolver problemas.

Notas:



3.2

Autonomía y responsabilidad

Objetivo

Identificar la relación entre autonomía, responsabilidad y toma de decisiones, y cómo asumir las consecuencias de sus elecciones para fortalecer su desarrollo personal.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y hojas

Concepto clave

Responsabilidad

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan diversas situaciones y toman decisiones sobre las acciones que deben seguir los protagonistas, reflexionando sobre las posibles consecuencias de cada elección.

En la segunda actividad, comparten una decisión personal que hayan tomado en el pasado, detallando las consecuencias, ya sean positivas o negativas.

En la tercera actividad, reflexionan sobre una decisión que deben tomar en el futuro cercano, analizando las posibles consecuencias y la importancia de asumir la responsabilidad de ellas.



Actividad 1



20 min



- a) Lean los siguientes casos e imaginen que son los protagonistas de las historias. Tomen una decisión y reflexionen sobre las posibles consecuencias de esa decisión. Después, respondan las preguntas enfocándose en cómo la autonomía y la responsabilidad influyen en la decisión tomada.

Caso 1. El dilema de Rocío

Rocío está en bachillerato por lo que ya es muy independiente en los trabajos que debe realizar para la escuela. Últimamente, ha bajado de calificaciones. Le preocupa porque quiere continuar sus estudios de universidad y necesita un buen promedio. Tiene varios trabajos de proyectos que debe entregar, pero el fin de semana sus amigas han planeado una fiesta y no podrá avanzar con los proyectos si va a la fiesta. Una opción es posponer todo para el lunes y no hacer nada el fin de semana.

Rocío decide:

¿Qué opción elige Rocío? ¿Ir a la fiesta o quedarse a trabajar?

.....

Las posibles consecuencias:

¿Qué podría pasar si elige ir a la fiesta?

.....

¿Y si decide quedarse a trabajar?

.....

¿Cómo podría enfrentarlo con autonomía y responsabilidad?

.....

¿Cómo podría manejar las consecuencias de su elección para no afectar su desempeño académico y seguir tomando control de su futuro?

.....

Caso 2. El dilema de Ana

Ana es una estudiante dual en una empresa automotriz y está aprendiendo mucho. La empresa está contenta con su desempeño y le han dicho que, si sigue así, podría quedarse trabajando allí después de graduarse. Ana tiene que realizar una actividad en la empresa el día de mañana, pero sus primos, que vienen de otro estado, la invitan a un concierto y le dicen que falte, que por un día no pasa nada.

Ana decide:

¿Qué opción elige Ana? ¿Ir a la actividad de la empresa o irse al concierto?

.....

Las posibles consecuencias:

¿Qué podría pasar si decide ir al concierto?

.....

.....

¿Y si decide quedarse a trabajar?

.....

.....

¿Cómo podría enfrentarlo con autonomía y responsabilidad?

¿Cómo podría asumir las consecuencias de su elección de manera que le permita seguir fortalecido en su vida personal y profesional?

Caso 2. El dilema de Mateo

Mateo está cuidando su peso y ha decidido regresar al gimnasio para mejorar su salud. Ha estado yendo todas las mañanas antes de la escuela, pero un amigo le propone unirse a otro gimnasio que abrirá el próximo año. Esto significaría que Mateo tendría que dejar de ir al gimnasio durante los próximos meses.

Mateo decide:

¿Qué decisión toma Mateo? ¿Seguir con su rutina actual o esperar para unirse al nuevo gimnasio?

Las posibles consecuencias:

¿Qué podría pasar si decide dejar de ir al gimnasio por unos meses?

¿Y si decide seguir con su rutina?

¿Cómo podría enfrentarlo con autonomía y responsabilidad?

¿Cómo puede hacer frente a las consecuencias de su decisión de manera responsable, sin perder el control de su salud y bienestar?



- a) Reflexionen sobre la importancia de pensar en las consecuencias de las decisiones que se toman en la vida diaria.



- Invite a los estudiantes a proponer diferentes finales para cada uno de los casos. Algunos optarán por dar un final que implique asumir responsabilidad, mientras que otros podrían elegir una opción distinta.

- Lo importante es que las y los estudiantes analicen las consecuencias de cada decisión y reflexionen sobre cómo el proceso de toma de decisiones puede estar relacionado con la autonomía y la responsabilidad.



Actividad 2



20 min



- a) Entrevisten a su compañero/a sobre una decisión personal que tomaron de manera autónoma y las consecuencias que enfrentaron, ya sea negativas o positivas. Tomen turnos para que ambos sean entrevistados.

Tomen en cuenta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue la decisión que tomaste?
2. ¿Qué consecuencias negativas o positivas tuviste?
3. ¿Qué te hubiera gustado hacer diferente?
4. ¿Qué aprendiste de esa experiencia?



- Apoye a sus estudiantes a reflexionar sobre la importancia de ejercer su autonomía tomando en cuenta las consecuencias de sus acciones y decisiones.

- Si cuenta con tiempo puede abrir la discusión para compartir las opiniones sobre la relación entre asumir las consecuencias de las decisiones y poder mejorar y ser más responsables.



Actividad 3



10 min



a) Revisa una situación personal en la que tengas que tomar una decisión y puedas actuar con autonomía.

Mi dilema personal:

.....

Por qué esa decisión es importante para mí:

.....

Consecuencias de la decisión:

.....

Decido y elijo:

.....



Concepto clave

Responsabilidad

La responsabilidad en el contexto de la autonomía se refiere a la capacidad de asumir las consecuencias de sus decisiones y acciones, reconociendo que tienen un rol activo en la construcción de su vida.

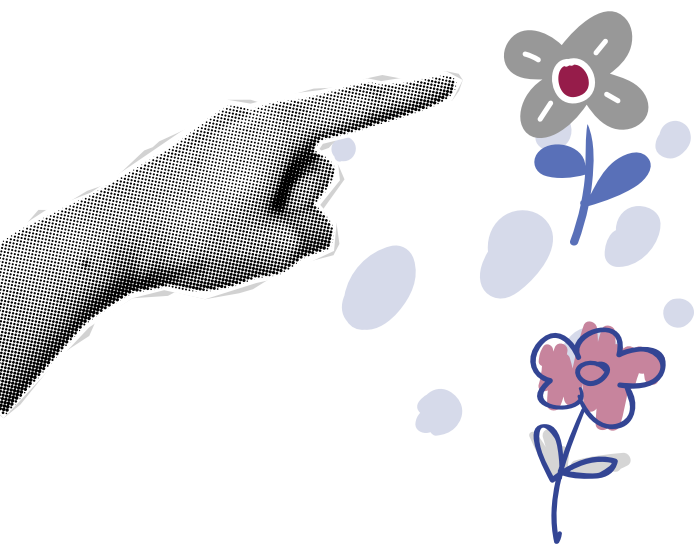
Ser responsable significa tomar decisiones informadas, cumplir con los compromisos, aprender de los errores y ser consciente de cómo nuestras elecciones afectan a otros y a nuestro futuro. En el proceso de desarrollo de la autonomía, la responsabilidad es clave porque permite a los jóvenes manejar su libertad de manera madura y efectiva, siempre considerando el impacto de sus decisiones en su bienestar y el de los demás.



- Las preguntas apoyan a las y los estudiantes a reflexionar sobre su propia autonomía haga énfasis en la responsabilidad que implica tomar decisiones de manera autónoma.
- El objetivo es desarrollar la autonomía de manera progresiva demostrando que cada vez que se toman decisiones se contribuye a esta habilidad y vamos ganando confianza frente a nuestros valores, propósito de vida y posición personal ante ciertas situaciones, entre otras.
- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, exploramos cómo la autonomía y la responsabilidad van de la mano en el proceso de tomar decisiones. Hemos visto que ser autónomos no solo implica tener la libertad de elegir, sino también asumir la responsabilidad de las consecuencias de nuestras decisiones, ya sea en el ámbito personal, académico o social.



Notas:

3.3

¡Toma la iniciativa!

Objetivo

Fomentar la capacidad de actuar proactivamente, asumir retos y buscar soluciones creativas para alcanzar metas personales o colectivas.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, plumas, hojas y *post it*

Concepto clave

Iniciativa

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan casos inspiradores de jóvenes que tomaron la iniciativa para generar un cambio positivo en su entorno, reflexionando sobre sus aprendizajes y motivaciones.

En la segunda actividad, de manera individual, proponen acciones concretas que les gustaría implementar para mejorar su escuela o comunidad. Posteriormente, el grupo vota por la idea más interesante o factible para llevarla a cabo.

Finalmente, en la tercera actividad, cada estudiante crea una frase motivadora que resalte la importancia de tomar la iniciativa ante los desafíos y oportunidades de la vida.



Actividad 1



10 min



- a) Revisen las siguientes historias de personas que a su corta edad tomaron la iniciativa para cambiar su entorno.

1. Malala Yousafzai y el derecho a la educación

Malala, de Pakistán, defendió el derecho de las niñas a recibir educación en una región donde los talibanes lo prohibían. A pesar de los riesgos, comenzó escribiendo un blog sobre su experiencia y dando discursos. Aunque enfrentó violencia, su iniciativa llamó la atención internacional y la convirtió en la persona más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz.

2. Boyan Slat y el océano limpio

Con solo 16 años, Boyan Slat, un joven holandés, diseñó un sistema para limpiar los océanos de plástico después de notar la cantidad de basura durante unas vacaciones. Su idea se convirtió en "The Ocean Cleanup", una organización que ahora trabaja globalmente para reducir la contaminación marina.

3. Shanni Valeria Mora Fajardo y Rosa Mendoza Sosa – Innovación en filtración de agua

Shanni y Rosa, estudiantes del Bachillerato Integral Comunitario en Teotitlán del Valle, Oaxaca, identificaron un problema ambiental en su comunidad relacionado con la contaminación del agua debido al uso de tintes en la producción textil. Con recursos limitados, desarrollaron un sistema de filtración casero utilizando materiales accesibles como grava, arena, carbón y algodón, logrando reducir contaminantes y clarificar el agua. Su proyecto, titulado "Filtro casero como alternativa en la reutilización del agua entintada en el cultivo de hortalizas", les valió el premio Stockholm Junior Water Prize. Actualmente, buscan recursos para realizar análisis de laboratorio que determinen la viabilidad del agua filtrada para el riego de hortalizas.



- En la actividad se presentan casos de jóvenes que realizaron acciones para cambiar su entorno. Señale que muchas veces pensamos que son grandes acciones las que tenemos que hacer para cambiar nuestra comunidad, sin embargo, a veces basta con tomar la iniciativa para hacer que otras personas se involucren en una causa que nos interesa.

- Apoye la reflexión con algunos puntos clave. En el caso de Malala, actuar con valentía e iniciativa ayudó a cambiar vida y a poner la importancia de la igualdad en la educación en el ojo mediático. En el caso de Boyan Slat, una idea sencilla puede cambiar realidades y crecer, mediante soluciones creativas.

En el caso de las estudiantes mexicanas, el tomar acciones para apoyar a su comunidad también tuvo grandes resultados.

- b) Revisen las siguientes preguntas y compartan: ¿Qué aprendizaje podemos obtener de estos jóvenes que tomaron la iniciativa para cambiar su entorno? ¿Qué obstáculos creen que enfrentaron? ¿Por qué creen que es importante tomar la iniciativa ante los problemas o retos que tenemos para modificar nuestro entorno?



Actividad 2



30 min



- a) En una hoja o en un *post it* escribe una pequeña acción que te gustaría realizar en su escuela o comunidad, porque consideras puede hacer un cambio positivo en tu entorno.

Ejemplo. Hacer una campaña de limpieza para que los baños estén limpios; hacer una campaña para el cuidado del agua; hacer actividades para fomentar la sana convivencia escolar, como un torneo de basquetbol o una pizarra de mensajes positivos; o una semana de salud para evitar comida chatarra; etc.



- b) Peguen en alguna pared todas las propuestas que realizaron para hacer un cambio positivo en su entorno. Voten por alguna que a todos les gustaría realizar y que sea factible llevar a cabo.



- Antes de empezar esta actividad, lea el “Concepto clave” de iniciativa y señale como ésta es fundamental en la autonomía.

- Posteriormente, invite a las y los estudiantes a que piensen en una actividad que pueden hacer para impactar de manera positiva en su entorno. A continuación, coloquen todas estas ideas en una pared o en un espacio donde las y los estudiantes las puedan ver, y puedan votar por aquella que consideren que es viable llevarla a cabo.

- Motive a sus estudiantes a pensar en ideas creativas. Si es posible, oriente y apoye a sus estudiantes para que sí realicen la actividad por la que votaron.



Concepto clave

Iniciativa

Es la capacidad de actuar proactivamente, tomando decisiones y ejecutando acciones sin necesidad de ser instruido o dirigido por otros. Implica identificar oportunidades, anticiparse a los problemas y llevar a cabo ideas o proyectos con motivación y determinación. Tener iniciativa también significa asumir la responsabilidad de los resultados de estas acciones, adaptándose a las circunstancias y perseverando frente a los desafíos.



Actividad 3



10 min



- a) Escribe una frase que te recuerde la importancia de tomar la iniciativa cuando observas problemas o situaciones en las que tú puedes hacer algo.

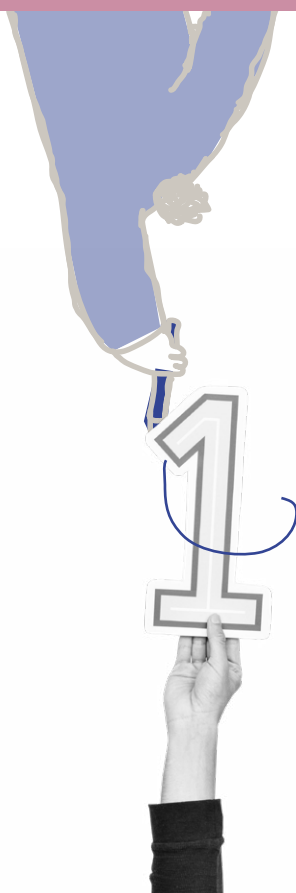


- El objetivo de construir una frase es que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de dar el primer paso, del esfuerzo que posibilita los cambios en beneficio del logro de metas y de asumir la responsabilidad individual.
- Pregunte si alguien quiere compartir, de manera voluntaria, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

Tener iniciativa es atreverse a dar el primer paso, a buscar soluciones y a hacer que las cosas pasen. La iniciativa les permite tomar el control de sus decisiones y avanzar con confianza hacia sus metas, mientras refuerzan su autonomía. Cada acción que emprendan, por pequeña que sea, es una oportunidad para crecer, aprender y transformar su entorno.

Notas:



3.4

Crear en tu capacidad de actuar

Objetivo

Comprender el concepto de autoeficacia y explorar estrategias prácticas para fortalecerla en diversos ámbitos de su vida.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y hojas

Concepto clave

Autoeficacia

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre un logro personal significativo, identificando las acciones, decisiones y esfuerzos que los llevaron a alcanzarlo.

En la segunda actividad, exploran el concepto de autoeficacia, comprendiendo su importancia como motor para el logro de metas y su vinculación con la autonomía.

Finalmente, en la tercera actividad, crean un mural colaborativo donde plasman frases motivadoras o compromisos que reflejan la forma en que pueden aplicar la autoeficacia y la autonomía en su vida personal y académica.



Actividad 1



10 min



a) Identifiquen un logro personal que hayan tenido y que haya implicado trabajo y esfuerzo. Compartan su experiencia. Tomen en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué lograste?

- ¿Cómo te sentiste y por qué fue importante para ti?

- ¿Qué hiciste para lograrlo?



- Motive a que sus estudiantes reflexionen en logros que hayan tenido, puede ser en cualquier ámbito de su vida, académico, personal, deportivo, familiar, social. No importa lo grande o pequeño que sea porque lo importante es que puedan analizar qué hicieron para obtener ese logro, lo cual está relacionado con el concepto de autoeficacia.



Actividad 2


25 min



- a) Piensa en una meta o área de tu vida en la que te gustaría tomar más iniciativa o tener mayor control. Por ejemplo, participar más en clases, mejorar una relación, o aprender algo nuevo.

Puedes auxiliarte dando respuesta en una hoja a las siguientes preguntas:

o ¿Qué quiero lograr y por qué es importante para mí?

.....

.....

o ¿Qué habilidades o recursos ya tengo que me pueden ayudar?

.....

.....

o ¿Cómo me sentiría de lograr ese objetivo?

.....

.....

o ¿Qué me detiene o qué retos veo por delante?

.....

.....

o ¿Qué puedo hacer para vencer esos retos?

.....

.....

o Haz un pequeño plan que te ayude a lograrlo.

.....

.....



- b) Comparte tu plan para lograr tu objetivo o meta. Cada integrante puede apoyar a retroalimentar y dar ideas para mejorar el plan de sus compañeros/as.



- Inicie la actividad compitiendo el concepto de autoeficacia, te puedes apoyar con la información del "Concepto clave" y con el siguiente video de Autoeficacia de Transforming Education, "La importancia de la autoeficacia": <https://www.youtube.com/watch?v=3e7Fp3D3YL8>

- Proporcione un tiempo para que las y los estudiantes puedan reflexionar sobre una meta u objetivo que quieran lograr, y hacer el plan para lograrlo.

- Posteriormente, permita que compartan sus planes y que las y los estudiantes den ideas para que sus compañeros puedan lograr sus metas.



Actividad 3



10 min



a) Pizarrón de compromisos.
Escriban en un papel o un *post it*, una frase o un compromiso que refleje su intención de actuar con autonomía y autoeficacia.
Ejemplo: "He tenido logros, con trabajo y esfuerzo puedo alcanzar algo nuevo que me proponga", "Si trabajo en mis metas, puedo lograrlas".



Concepto clave Autoeficacia

Es la creencia de que uno puede tener injerencia en su vida y lograr sus metas. (Rodríguez, et al., 2020).

La autoeficacia es fundamental para la motivación y predispone el esfuerzo que se imprime a una tarea. Si no crees que puedes lograr algo no tendrás incentivos que te impulsen a intentarlo y a perseverar cuando encares desafíos.

Algunos elementos que ayudan a fortalecer la autoeficacia son:

- Recordar momentos en tu pasado en los que lograste algo gracias a tu propio trabajo y fortalezas.

- Identificar a otras personas como tú logrando sus objetivos. Esto te motiva a trabajar en tus propias metas.

- La retroalimentación y la asesoría de las y los demás que te ayude a lograr tus objetivos.

- Visualizar e imaginarte logrando tus metas.

- Atender tus emociones y pensamientos para poder regularlos.





- Resalte la importancia de concretar las intenciones, de esta forma las y los estudiantes escriben de manera individual su frase para recordar que pueden tomar el timón de su vida, reforzando el tema de la autoeficacia.
- Pegue todas las frases en un mural visible, simbolizando el compromiso colectivo del grupo para actuar con confianza y determinación.

Recomendaciones antes de irnos...

La autonomía no es solo la capacidad de tomar decisiones, sino también de actuar con confianza, responsabilidad y la certeza de que tus acciones pueden influir en tu vida y en tu entorno. En esta lección, exploramos cómo la autoeficacia refuerza tu autonomía, dándote las herramientas para construir un camino propio.



Notas:

Determinación en mi camino

Objetivo

Reflexionar sobre la importancia de la constancia y el esfuerzo sostenido para superar obstáculos y alcanzar objetivos.

Tiempo

50 minutos

Materials

Lápices y hojas de cuestionario

Concepto clave

Perseverancia

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre su perseverancia mediante un cuestionario.

En la segunda actividad, exploran las características clave de la perseverancia y analizan ejemplos de personas que alcanzaron sus metas gracias a su persistencia. En la tercera actividad, reflexionan sobre la forma en que la perseverancia ha jugado un papel en el logro de sus metas personales y los mecanismos para fortalecerla en el futuro.



Actividad 1



5 min



- a) Contesta el siguiente cuestionario, para identificar qué tan perseverante eres para lograr tus metas.

Notas:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

	Muy parecido a mí	Parecido a mí	Algo parecido a mí	No muy parecido a mí	Nada parecido a mí
1. Me mantengo enfocado en proyectos o ideas nuevas sin distraerme con ideas anteriores.					
2. Los contratiempos no me desaniman. No me doy por vencido fácilmente.					
3. A menudo establezco una meta y no me distraigo hasta alcanzarla.					
4. Soy muy trabajador.					
5. Me resulta fácil centrarme en proyectos que precisan más de algunos meses para concluir.					
6. Termino todo lo que empiezo.					
7. Suelo mantener mis intereses por varios años.					
8. Soy diligente, nunca me doy por vencido.					
9. Me centro en un proyecto por un periodo largo sin perder el interés.					
10. He vencido contratiempos para superar retos importantes.					



- Es importante que esta actividad se realice de manera individual, pídeles que contesten lo más sincero posible.

Si la mayoría de las respuestas son: "Muy parecido a mí" / "Parecido a mí", entonces en este momento se perciben como perseverantes.

Si más de la mitad de las respuestas son "Algo parecido a mí" / "No muy parecido a mí" / "Nada parecido a mí", se encuentran dentro de la media de la población, es importante entrenar la perseverancia para desarrollar la competencia.

- Subraye que lo importante es compartir que independientemente de cómo se perciban en este momento (muy perseverantes o poco perseverantes) esta habilidad, se puede entrenar y desarrollar.



Actividad 2



35 min



a) Revisen qué entienden por perseverancia. ¿Cuáles son las características de una persona perseverante? ¿Qué la hace distinta a una persona que no persevera? Hagan un listado de las características.

b) Identifiquen ejemplos de personas que a lo largo de la historia han sido perseverantes.



c) Compartan la historia de perseverancia con el grupo.



Concepto clave

Perseverancia

Es esforzarse a lo largo del tiempo y alcanzar la meta trazada pese a los obstáculos que se presentan en el camino (Rodríguez, E., 2020). La perseverancia es una capacidad que puede desarrollarse y puesto que es de suma relevancia en prácticamente todos los ámbitos de la vida.

Perseverar para lograr una meta requiere de dos elementos: primero, mantener el interés; segundo, sostener el esfuerzo.



Actividad 3


10 min



a) Reflexiona sobre ámbitos donde te gustaría aplicar tu

¿En qué meta de tu vida te gustaría ser más perseverante?

Escribe un compromiso que te ayude a recordar qué podrías hacer para ser más perseverante y en qué meta de tu vida te gustaría sostener el esfuerzo.

Completa la siguiente frase. Si trabajo más en mi perseverancia, podré...



- Esta actividad permite a las y los estudiantes reflexionar sobre su propia perseverancia, y analizar en qué metas u objetivos personales les gustaría fortalecerla.

Recomendaciones antes de irnos...

En la habilidad de autonomía hemos revisado como la responsabilidad, la iniciativa, la autoeficacia y la perseverancia son habilidades esenciales para construir nuestro futuro. Cada una de estas habilidades nos ayuda a tomar el control de nuestras decisiones, a mantenernos firmes ante los desafíos y a avanzar hacia nuestras metas, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

En particular, la perseverancia nos ha mostrado que no basta con desear algo, sino que se necesita seguir trabajando por ello a pesar de los obstáculos. Al combinarla con la autonomía, somos capaces de decidir cómo reaccionar ante los retos, aprender de los fracasos y continuar avanzando con determinación.

Bibliografía

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007) Grit: Perseverance and passion for long-term goals. Recuperado de: Angela Duckworth

Melo-Solarte, D. S., & Díaz, P. A. (2018). El Aprendizaje Afectivo y la Gamificación en Escenarios de Educación Virtual. *Información Tecnológica*, 29(3), 237-248. <https://doi.org/10.4067/s0718-07642018000300237>

Paz, L. (2024, 11 de noviembre). *Las estudiantes indígenas mexicanas que ganaron un concurso mundial de soluciones sobre agua*. El País. <https://elpais.com/mexico/2024-11-11/las-estudiantes-indigenas-mexicanas-que-ganaron-un-concurso-mundial-de-soluciones-sobre-agua.html>

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educar para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Mc Graw Hill.

UNICEF (2022). *Marco de Habilidades para la Vida y el Trabajo en el Sistema de Educación Dual de tipo Medio Superior*. México.

Recursos recomendados

“¿Qué es la AUTOEFICACIA?” en <https://www.youtube.com/watch?v=XETTmLHShbg> (Video)

“Conoce que es una RED DE APOYO | Casa de Apoyo a la Mujer”, en YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=tWaQLMTnzw_ (Video)

“La importancia de la autoeficacia”, en <https://www.youtube.com/watch?v=3e7Fp3D3YL8> (Video)

“Encuentra el método de estudio para ti según tu estilo de aprendizaje | Hábitos de estudio”, en <https://www.youtube.com/watch?v=A4KnrbHVyIA> (Video)

“¿Qué es la autonomía personal? – INCOLLAB”, en <https://www.youtube.com/watch?v=9HZeoBKE4JA> (Video)

ANEXOS

Anexos: diagnósticos iniciales

Los **Diagnósticos de habilidades** están diseñados para que las y los estudiantes los realicen antes de comenzar a implementar las lecciones de cada actividad de este manual, ya que son una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere realizarlos solamente si se planea llevar a cabo todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones de la unidad o habilidad para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

Recomendaciones para la implementación de los diagnósticos

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante.
- Lápices para cada estudiante.

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de estos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.
2. Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.
3. Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.
4. Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar el diagnóstico, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado el diagnóstico, calcularán sus resultados y los escribirán claramente en el diagnóstico, dando paso a la interpretación de estos. Podemos sugerirles que escriban una reflexión personal sobre su diagnóstico en algún cuaderno de trabajo que vayan a destinar a las actividades de este manual.
7. Al finalizar la aplicación, es importante recoger las hojas del diagnóstico con las respuestas y, posteriormente, realizar un promedio con los puntajes de todo el grupo para brindarnos un panorama general del grupo respecto a la cooperación. Los resultados de la evaluación nos ayudarán a determinar el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa. Esta información es importante para planificar la enseñanza y para identificar las áreas en las que las y los estudiantes necesitan más apoyo. En caso de que las autoridades de la escuela quieran usar el Diagnóstico de habilidades, deberán explicar a las y los estudiantes qué alcances tendrá la evaluación, quiénes podrán conocerla, y cómo se cuidarán sus datos personales.

Cuestionario: toma de decisiones

Instrucciones: Lee las siguientes afirmaciones y responde indicando qué tan frecuentemente cada una te describe.

1. Frente a una situación problemática, analizo cuidadosamente las posibles soluciones.
☐ Nunca ☐ Casi Nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre

2. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo un problema.
☐ Nunca ☐ Casi Nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre

3. Suelo considerar las ventajas y desventajas de cada opción antes de tomar una decisión.
☐ Nunca ☐ Casi Nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre

6. Normalmente, me trabo cuando tengo que resolver conflictos.
☐ Nunca ☐ Casi Nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre

8. Suelo tomar decisiones responsablemente.
☐ Nunca ☐ Casi Nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre

10. Me resulta fácil pensar en las consecuencias de mis decisiones.
☐ Nunca ☐ Casi Nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre

Esta evaluación se basa en el Cuestionario de Competencias Sociales y Emocionales (SEC-Q) de Zych, Ortega, Muñoz y Llorent (2018), validada con adolescentes de 11-19 años en España.

Calificación de la escala

Para cada pregunta, se asigna la puntuación de la siguiente manera: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), es decir, a mayor puntuación, hay un mayor nivel de toma de decisiones responsables.

Cuestionario: logro de metas

Instrucciones: Lee la afirmación y selecciona la opción que mejor represente tu realidad. Recuerda que no hay respuestas buenas, ni malas, contesta lo que mejor represente tu situación.

1. Frecuentemente me establezco una meta, pero después de un tiempo elijo perseguir una diferente.
☐ Para nada como yo ☐ No muy parecido a mi ☐ Algo parecido a mi
☐ Bastante parecifo a mi ☐ Muy parecido a mi
2. Algunas veces las nuevas ideas y proyectos me distraen de otras anteriores.
☐ Para nada como yo ☐ No muy parecido a mi ☐ Algo parecido a mi
☐ Bastante parecifo a mi ☐ Muy parecido a mi
3. He estado obsesionado/a con cierta idea o proyecto en un corto tiempo, pero después pierdo el interés.
☐ Para nada como yo ☐ No muy parecido a mi ☐ Algo parecido a mi
☐ Bastante parecifo a mi ☐ Muy parecido a mi
4. Tengo dificultad para mantenerme enfocado/a sobre proyectos que toman más de algunos meses para completarse.
☐ Para nada como yo ☐ No muy parecido a mi ☐ Algo parecido a mi
☐ Bastante parecifo a mi ☐ Muy parecido a mi
5. Yo acabo todo lo que comienzo.
☐ Para nada como yo ☐ No muy parecido a mi ☐ Algo parecido a mi
☐ Bastante parecifo a mi ☐ Muy parecido a mi
6. Los contratiempos no me desaniman.
☐ Para nada como yo ☐ No muy parecido a mi ☐ Algo parecido a mi
☐ Bastante parecifo a mi ☐ Muy parecido a mi
7. Trabajo arduamente.
☐ Para nada como yo ☐ No muy parecido a mi ☐ Algo parecido a mi
☐ Bastante parecifo a mi ☐ Muy parecido a mi
8. Soy diligente. Nunca me rindo.
☐ Para nada como yo ☐ No muy parecido a mi ☐ Algo parecido a mi
☐ Bastante parecifo a mi ☐ Muy parecido a mi

Para este cuestionario se utilizarán dos escalas de valoración: la escala de Grit y la escala de Likert. Ambas se describen a continuación.

Escala de Grit (Duckworth et al., 2007). Escala diseñada para evaluar determinación o grit, en inglés, definida como la pasión y perseverancia para lograr metas de largo alcance.

Escala Likert con 5 opciones de respuesta: “para nada como yo” (1), “no muy parecido a mí” (2), “algo parecido a mí” (3), “bastante parecido a mí” (4), y “muy parecido a mí” (5).

Calificación de la escala

Cada pregunta tiene cinco opciones de respuesta, y a cada opción de respuesta se le asigna un número que va del 1 al 5, de la siguiente manera. Para las preguntas en orden directo (5-8):

- Para nada como yo: 1
- No muy parecido a mí: 2
- Algo parecido a mí: 3
- Bastante parecido a mí: 4
- Muy parecido a mí: 5

Para las preguntas en orden inverso (1-4):

- Para nada como yo: 5
- No muy parecido a mí: 4
- Algo parecido a mí: 3
- Bastante parecido a mí: 2
- Muy parecido a mí: 1

De manera que un puntaje más alto indica que esa persona tiene mayor determinación (grit).

Retomado de la versión corta de la escala validada para población adulta mexicana (18-83 años), por Marentes-Castillo, Zamarripa y Castillo (2019).

Cuestionario: autonomía

Este cuestionario utiliza la Escala de Likert para valorar a las y los estudiantes. La Escala de Liker cuenta con tres opciones de respuesta: no lo hago nunca, aunque tenga la oportunidad, lo hago a veces cuando tengo la oportunidad, y lo hago siempre que tengo la oportunidad.

Instrucciones: : Lee cada frase cuidadosamente. Piensa si las siguientes frases describen tu forma de ser y de pensar, o no. Después, elige la respuesta que te describe MEJOR, y márcala con una cruz. Recuerda, no hay respuestas buenas ni malas. Cada una indica una forma de pensar o actuar diferente. Elige SOLO la que creas que te describe mejor.

1. Yo mismo preparo alguna de mis comidas.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
2. Cuido mi ropa yo mismo/a.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
3. Hago algunas tareas de la casa.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
4. Ordeno mis cosas.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
5. Si me duele algo o me hago una herida, sé lo que tengo que hacer para resolverlo.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
6. Cuido mi imagen y mi higiene personal.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
7. Utilizo el transporte público.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
8. Cuando voy a tiendas o bares, yo mismo pido lo que quiero tomar.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
9. Cuando quedo con mis amigos, sé dónde he quedado y llego puntual.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad
10. Los fines de semana hago actividades que me gustan.
☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

11. Yo participo en actividades organizadas por el colegio (excursiones, encuentros deportivos, etc.)

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

12. Escribo cartas, SMS, e-mails o llamo por teléfono a mis amigos y familiares.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

13. Escucho la música que me gusta.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

14. Voy al cine y a conciertos.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

15. Hago planes sobre mi futuro.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

16. En mi tiempo libre hago actividades relacionadas con lo que me gustaría ser de grande.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

17. Trabajo o he trabajado para ganar dinero.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

18. Cuando me interesa un trabajo, le pregunto a la gente acerca de ese trabajo o visito los lugares donde lo realizan.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

19. Empleo mi tiempo libre en actividades que me interesan.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

20. Suelo hacer aquellas actividades escolares que me ayudarán en el futuro a trabajar en lo que quiero ser de mayor.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

21. Yo decido cómo gastar mi dinero.

- ☐ No lo hago nunca , aunque tenga la oportunidad ☐ Lo hago a veces cuando tengo la oportunidad
☐ Lo hago siempre que tengo la oportunidad

Calificación de la escala

La opción “no lo hago nunca, aunque tenga la oportunidad” tiene un valor de 1 punto, la opción “lo hago a veces cuando tengo la oportunidad” vale 2 puntos y “lo hago siempre que tengo la oportunidad” vale 3 puntos. Se suman los puntos para obtener el total. El rango va de 21 a 63 puntos, de manera que un mayor puntaje indica un nivel mayor de autonomía.

Basado en la sección Autonomía de la Escala ARC- INICO de Verdugo-Alonso et al. (2014). Validada en población española de jóvenes de 11-19 años.

Manual del docente

Dimensión empleabilidad

Habilidades para la vida y el trabajo:

toma de decisiones

logro de metas

autonomía



Educación
Secretaría de Educación Pública

unicef 
para cada infancia



**SISTEMA DE
EDUCACIÓN DUAL
MEDIA SUPERIOR**