

Ética y Valores. Grado 6°. Guía 2.

Logro mis sueños con determinación



DBA INTENCIONADO: establezco metas a largo plazo y tomo decisiones que me permitan alcanzarlas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO.

CONCEPTUAL: identifico las habilidades que necesito para superar situaciones complicadas, lograr metas difíciles y alcanzar los resultados esperados.

PROCEDIMENTAL: construyo una estrategia personal que me ayude a permanecer firme y constante en las actividades que requiera para alcanzar mis metas a largo plazo.

ACTITUDINAL: reconozco la importancia de la pasión, la perseverancia y el manejo del estrés en el alcance de metas a largo plazo.



VIVENCIA.

TRABAJO INDIVIDUAL.

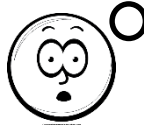
1. Observo las siguientes frases y escribo mi punto de vista sobre ellas.



psicoactiva.com



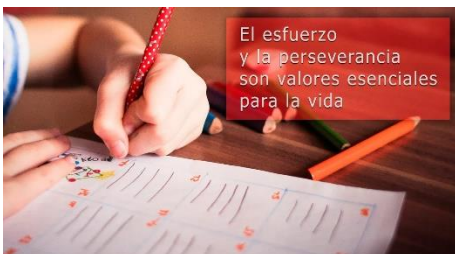
Large green thought bubble with three horizontal lines for writing.

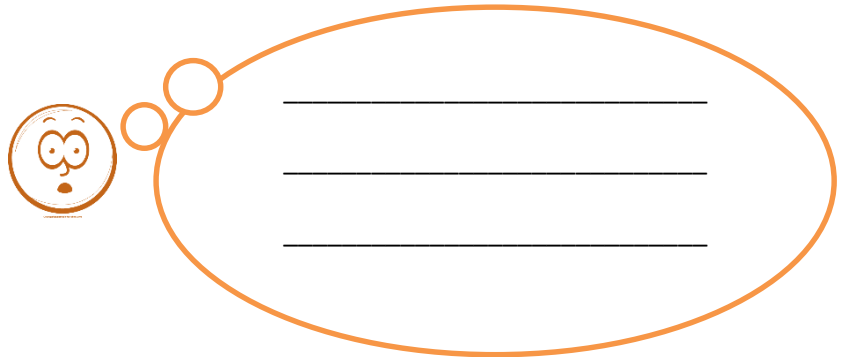


Large black thought bubble with three horizontal lines for writing.



Large blue thought bubble with three horizontal lines for writing.





FUNDAMENTACIÓN

TRABAJO INDIVIDUAL.

1. Leo el siguiente texto con el objetivo de identificar las habilidades que necesito para superar situaciones, lograr metas difíciles y alcanzar los resultados esperados.

La determinación es el camino hacia el éxito.

“La determinación es pasión y perseverancia para alcanzar metas muy a largo plazo. La determinación es tener resistencia. La determinación es aferrarse a su futuro, día tras día, no solo por la semana, no solo por el mes, sino durante años y trabajando realmente duro para hacer ese futuro una realidad. La determinación es vivir la vida como si fuera una maratón, no una carrera a toda velocidad”. *Ángela Lee Duckowrth*

Para lograr ser determinados debemos desarrollar confianza en nosotros mismos y una buena autoestima para perseguir nuestros sueños (creer en

nosotros), ser constantes, esforzarnos por alcanzar las metas que nos hayamos propuesto y mantenernos motivados incluso cuando algo sea difícil, de esa forma experimentaremos nuevas experiencias, que nos ayudarán a solucionar problemas en el momento en que haya obstáculos.

Observar el esfuerzo que hacen nuestros padres por sacarnos adelante o dialogar con algunas personas sobre las actividades que les costó esfuerzo culminar, aunque en algún momento quisieron desistir, indagar sobre esos errores que cometieron en el proceso y cómo los superaron, así como compartir las situaciones en las que nosotros debemos trabajar arduamente, nos permitirá alimentar los ideales detrás del trabajo duro y la determinación.

La lectura de libros o historias de personajes que han logrado superarse, puede ser una herramienta poderosa para aprender lecciones de vida puesto que nos brindan la oportunidad de relacionarnos con un personaje y ver estos valores en la práctica en entornos fáciles de entender. Cuando aprendemos a ser determinados, desarrollamos cualidades como la resiliencia y la perseverancia.

Ángela Duckworth en su investigación sobre la determinación sostiene que, más que nada, la determinación es lo que predice quién llega a la meta en sus objetivos de la vida, porque, a pesar de los fracasos, la adversidad y el avance lento, estas personas mantienen el interés y esfuerzo a lo largo del tiempo. A diferencia del coeficiente intelectual, que es relativamente fijo, ¡la determinación es algo que todos pueden desarrollar!

Nuevas investigaciones han demostrado que las cualidades que importan más que tener talento u obtener buenas calificaciones, tienen que ver con el carácter, en este sentido, la determinación es un ingrediente clave para la felicidad y el éxito. Analicemos 5 formas de alcanzar nuestros sueños con éxito:

1. **Trabajemos en el cumplimiento de retos:** cuando culminamos una tarea difícil, alcanzamos una verdadera sensación de logro, especialmente si requiere de disciplina, práctica y esfuerzo y esto nos permite desarrollar nuestro sentimiento de autoconfianza para hacer frente a los desafíos.
2. **Practiquemos la perseverancia:** todas las personas tienen que trabajar y practicar para mejorar sus habilidades, incluso aquellos que poseen un talento natural, recuerdo que la disciplina puede vencer la inteligencia.
3. **Desarrollemos tolerancia a la frustración:** resistamos la tentación de solicitar a otras personas que nos ayuden en el primer momento que se nos presente un obstáculo si no hemos intentado primero solucionarlo.
4. **Modelemos la resiliencia a través de fracasos:** ser capaz de levantarnos después un fracaso es una de las habilidades más importantes que un niño o joven puede aprender, se trata de permitirnos experimentar el fracaso y la decepción, siempre recordando que el fracaso no es algo que debamos temer, ¡de hecho es una de las mejores maneras de aprender algo nuevo!, muchos inventos han ocurrido después de varios intentos fallidos.
5. **Desarrollemos una mentalidad de crecimiento:** valoremos los esfuerzos que hacemos en el logro de una meta, aunque no hayamos alcanzado el resultado deseado a la primera vez, lo importante es no rendirnos ante la dificultad y el fracaso. La determinación es contagiosa, la podemos aprender viendo a otros.



EJERCITACIÓN.

TRABAJO INDIVIDUAL.

1. Con base a la lectura anterior, respondo las siguientes preguntas:
 - a. ¿Por qué es importante la pasión, la perseverancia y el manejo del estrés en el alcance de metas a largo plazo?
 - b. ¿Qué habilidades necesito para superar situaciones complicadas, lograr metas difíciles y alcanzar los resultados esperados?



APLICACIÓN

TRABAJO INDIVIDUAL.

1. Diligencio el siguiente cuadro, estableciendo mis metas a largo plazo, para ello, tengo presente las decisiones que debo tomar para alcanzarlas.

| Área de enfoque | Metas | ¿Por qué lo deseo? | ¿Qué necesito?: medios | Acciones y fecha. |
|--------------------|-------|--------------------|------------------------|-------------------|
| Educación | | | | |
| Familia y/o amigos | | | | |
| Espiritual | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | |
| Personal: otros sueños. | | | | |

2. Construyo y describo una estrategia personal que me ayude a permanecer firme y constante en las actividades que he planteado desarrollar en el cuadro anterior para alcanzar mis metas a largo plazo.



COMPLEMENTACIÓN

TRABAJO CON MI FAMILIA.

1. Entrevistamos a un miembro de la familia sobre el alcance de una meta importante para él o ella, teniendo en cuenta las siguientes preguntas orientadoras:
 - a. ¿Cuál ha sido uno de los logros más difíciles de alcanzar en su vida?
 - b. ¿Qué obstáculos o adversidades tuvo que superar para alcanzar su meta?
 - c. ¿Qué cualidades le ayudaron a superar los obstáculos mencionados?
 - d. ¿Cómo cambió su vida cuando alcanzó esa meta o sueño?
 - e. ¿Qué estrategias personales ha desarrollado para permanecer firme y constante en las actividades que requieren esfuerzo?

2. Elaboramos una presentación escrita, destacando las habilidades como perseverancia, manejo de estrés, motivación al logro, pasión, entre otras habilidades que observemos en su discurso.

WEBGRAFÍA:

<https://blog.ecagrupoeducativo.mx/eca/como-enseñarle-a-tu-hijo-el-valor-del-esfuerzo-y-la-determinacion>

<https://blog-es.kinedu.com/5-maneras-para-desarrollar-el-factor-del-exito/>

<https://cuentosparacrecer.org/blog/educacion-emocional-en-el-aula-el-camino-de-la-determinacion/>