Autoestima académica y motivación escolar

10. La balanza de las metas

Dirigido a:
Estudiantes de 1° a 4° medio.

Descripción:
Los estudiantes completan y después comparten un cuadro que les permite reflexionar sobre deseos para su futuro y proyecto de vida y el tipo de esfuerzo que tienen que hacer para lograrlo.

Objetivo:
Estimular la formulación de metas y sueños de lo que se quiere para sí mismo en el futuro.

Facilitador:
Profesor Jefe, orientador o psicólogo que facilite el trabajo personal.

Momento sugerido para su aplicación:
Asignatura de Orientación.

Dimensiones del IDPS abordadas:
Motivación escolar.

Duración:
45 minutos.

Competencias socioemocionales que favorece:
Reconocimiento de intereses y habilidades, autovaloración, autoconocimiento, automotivación, logro de metas personales y toma de decisiones responsable.

Eje y OA de orientación ejercitados:

Eje de Gestión y proyección del aprendizaje:

- **OA9:** Contrastar diversos posibles caminos a seguir en el desarrollo de sus proyectos de vida, tomando en cuenta distintas opciones laborales y académicas y reconociendo sus habilidades e intereses.
- **OA10:** Diseñar aspectos de sus posibles proyectos de vida considerando elementos como habilidades, motivaciones, metas personales, posibilidades y limitaciones, asumiendo el desafío de tomar decisiones coherentes con estos elementos y actuando, basándose en ellos, de manera perseverante y esforzada.

Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como "los niños", "los padres", "los hijos", "los apoderados", "profesores" y otros que refieren a hombres y mujeres."

[Esta ficha es solo una referencia de trabajo. Puede ser modificada según las distintas necesidades de cada establecimiento educacional o curso.]

Autoestima académica y motivación escolar

10. La balanza de las metas

Ideas Fundamentales:

Un aspecto fundamental del desarrollo socioemocional, muy relacionado a la autoestima, es el concepto de los "sí mismos posibles" (Markus & Nurius, 1986). Es decir, todas aquellas cosas que las personas piensan que podrían lograr en un futuro. Reflexionar sobre lo que se quiere lograr es una importante forma de conocimiento personal y abre la posibilidad de visualizarse a sí mismo en diversos escenarios, lo que facilita el establecer metas personales. Así, las metas dan cuenta de las expectativas que las personas tienen acerca de sí mismas.

Fijar metas claras es un factor importante para lograr un buen desarrollo personal, así también compartirlas con otros, puesto que esto fortalece la capacidad de pensar en alternativas y en los esfuerzos necesarios para cumplir los sueños y metas propuestas. El cumplimiento de metas personales supone un camino de varios pasos y objetivos para alcanzarlas, pero también incentiva el progreso y aumenta la motivación para conseguirlas.

Ahora bien, identificar cuáles son los planes o metas que quisieran ser logrados en un futuro requiere de una autoestima positiva, así como de un progresivo proceso de autoconocimiento de los propios intereses y habilidades. Por este motivo resulta necesario explorar y tomar conciencia de cuáles son los propios intereses y las limitantes personales, para así calcular el esfuerzo necesario y definir si hay voluntad para continuar por el camino hasta conseguir las metas deseadas.

Tener metas y proyectarse a futuro no solo es un elemento asociado a una buena autoestima general y académica, sino que también es un importante factor para aumentar la motivación escolar, especialmente si se concibe el aprendizaje escolar como la base para progresar y alcanzar metas futuras.

Materiales:

- Parlantes y música tranquila.
- La balanza de las metas (Anexo 1).

Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como "los niños", "los padres", "los hijos", "los apoderados", "profesores" y otros que refieren a hombres y mujeres."

Autoestima académica y motivación escolar

10. La balanza de las metas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Inicio (8 min)

1. Reciba a los estudiantes con música tranquila.

2. Inicie la sesión relatando un hecho o experiencia propia:

- Algo que usted deseaba mucho durante su adolescencia para su futuro y que no haya conseguido. Señale qué es lo que tendría que haber hecho para lograrlo.
- Posteriormente, algo que anhelaba para su futuro y que sí consiguió, y el tipo de esfuerzo que tuvo que invertir. Sea muy concreto en su respuesta.

3. Introduzca la actividad diciendo:

"En la actividad que realizaremos a continuación, completarán personalmente un cuadro que les permitirá reflexionar sobre deseos para su futuro y/o su proyecto de vida, y el tipo de esfuerzo que debiesen realizar, según ustedes, para lograrlo. Después reflexionarán en grupos sobre esos resultados. Finalmente, les compartiré una clave para lograr que los esfuerzos se mantengan."

Desarrollo (35 min)

1. Trabajo individual (10 minutos):

- Reproduzca música tranquila y procure completo silencio. Luego, reparta a cada estudiante el material "La balanza de las metas" para su desarrollo (Anexo 1).
- Si ve a estudiantes murmurando sobre la actividad y reconoce que se están ayudando, permítalo; es positivo que esto ocurra.
- Apoye a los estudiantes con dificultad para establecer metas o identificar el tipo de esfuerzo que debe realizar para alcanzarlas.

2. Trabajo grupal (20 minutos):

- Forme grupos de 3-4 participantes, e invítelos a compartir las metas y a recibir asesorías sobre si los esfuerzos presupuestados serán suficientes para lograr las metas deseadas. Esto les ayudará a establecer acciones realistas. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado.

3. Plenario (5 minutos):

- Invite a 4-5 estudiantes a compartir con el curso lo que aprendió al hacer esta actividad.

Cierre (2 min)

Cierre la actividad con las siguientes ideas fuerza:

- ***"Para lograr nuestras metas y sueños es importante pensar sobre ellas y la forma en que podemos lograrlas."***
- ***"Todos tenemos cualidades y fortalezas que son la base desde la cual nos desarrollamos y podemos progresar. Es importante identificar cuáles son nuestras fortalezas y estar conscientes de ellas."***
- ***"A veces no vemos la importancia de la etapa escolar para lograr nuestras metas, pero este período es muy importante no solo para aprender contenidos y materias, sino que también para aprender sobre nosotros mismos y lo que somos capaces de hacer y lograr."***

[Esta ficha es solo una referencia de trabajo. Puede ser modificada según las distintas necesidades de cada establecimiento educacional o curso.]

Autoestima académica y motivación escolar

10. La balanza de las metas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Modalidad Online

Esta actividad puede ser desarrollada en una clase online sincrónica utilizando una plataforma de videoconferencia como Google Meets o Zoom.

Alternativa 1:

1. Utilice una plataforma que permita la creación de salas pequeñas o grupos de trabajo y realice la actividad en una clase sincrónica tal cual como está planteada.

2. Para el trabajo en grupos, envíe las **tarjetas** por mail a los estudiantes para que puedan leerlas y contestarlas en grupo.

Alternativa 2:

1. Envíe el material a cada estudiante para que pueda completarlo en forma individual. Luego, pídales que se contacten con algún compañero y que compartan sus metas y esfuerzos para lograrlas. Lo ideal sería hacerlo en grupos de 3. Explique a los estudiantes que deberán darse asesoría mutuamente sobre posibles acciones y esfuerzos que deberían invertir para lograr las metas propuestas metas.

- Los estudiantes que no tengan forma de conectarse con compañeros pueden conversarlo con algún familiar.

2. Pídales a todos los estudiantes que envíen sus trabajos completos y ajustados según la conversación con el compañero o familiar.

Evaluación o seguimiento

Incentive a los estudiantes a permanecer en contacto con los grupos conformados para esta actividad:

- Sugiérales que formen una red de apoyo para el cumplimiento de las metas de todos, animándose conjuntamente y colaborando de ser necesario. Al ser metas diferentes, es posible que la perspectiva de otros miembros del grupo enriquezca la propia, ampliando los horizontes de estrategias y acciones para conseguir los objetivos propuestos.

Recursos complementarios

Si desea reforzar los contenidos de este taller, puede acceder a los siguientes materiales de profundización:

- Markus, H. & Nurius, P. (1986). Possible selves. American Psychologist, 41(9), 954–969. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954

- Película "En búsqueda de la felicidad" (2006) dirigda por Gabriele Muccino.

Autoestima académica y motivación escolar

10. La balanza de las metas

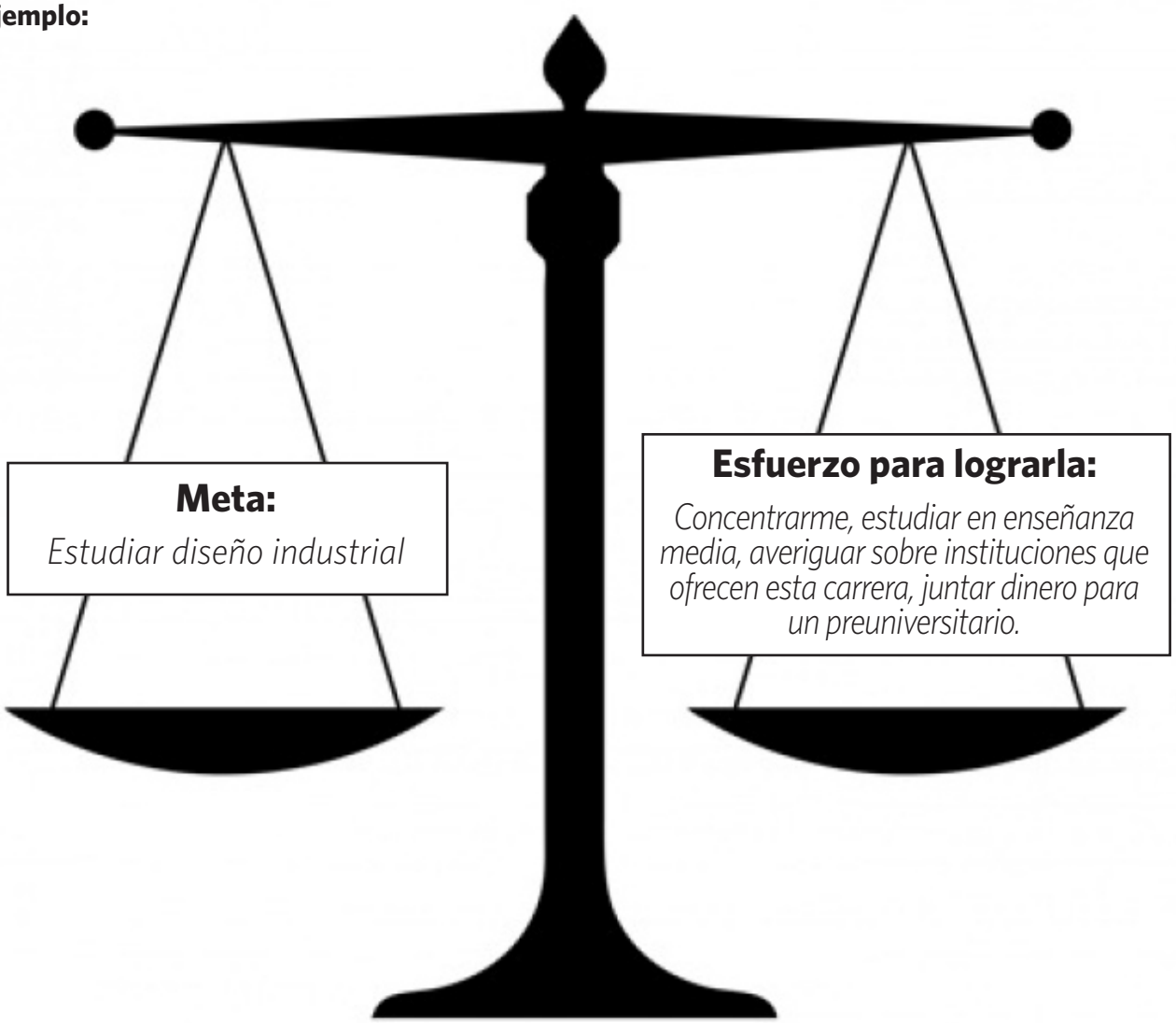
ANEXOS

Anexo 1: La balanza de las metas

Completa la siguiente balanza equilibrando los esfuerzos que debes hacer para conseguir la meta propuesta.

Recuerda:
Para metas muy difíciles: hay que realizar más esfuerzos y de distinto tipo.
Metas más pequeñas: hay que realizar menos esfuerzos y de menos tipos.

Ejemplo:



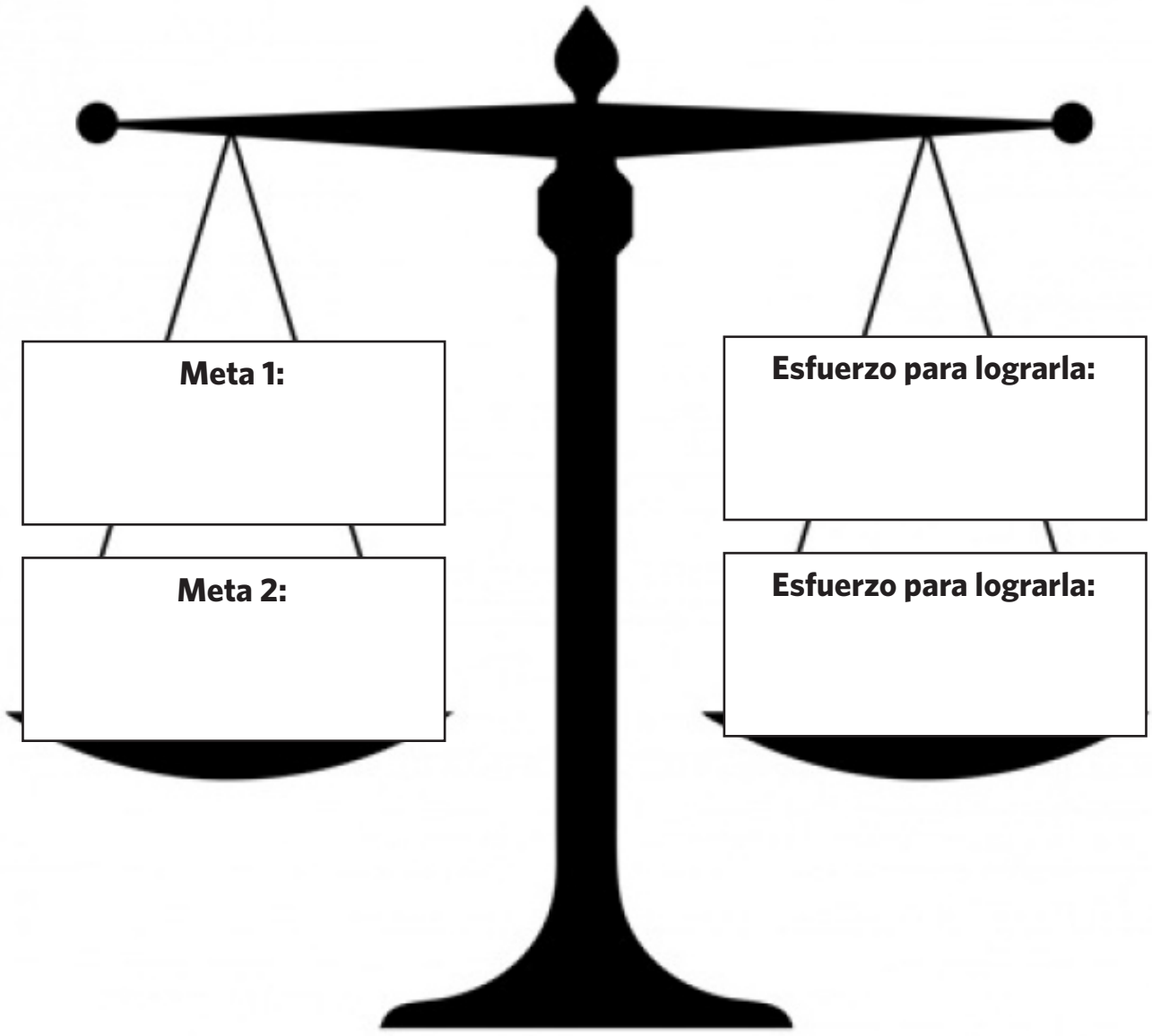
Autoestima académica y motivación escolar

10. La balanza de las metas

ANEXOS

Anexo 1: La balanza de las metas

Completa la siguiente balanza equilibrando los esfuerzos que debes hacer para conseguir la meta propuesta.



Los esfuerzos registrados, ¿son suficientes para alcanzar las metas propuestas? ¿Por qué?