

habilidades socioemocionales

Lección: Estrategias de perseverancia



Punto de partida



¡Te damos la bienvenida a la primera semana de trabajo del módulo 21!

En esta semana se trabajará el tema de autocontrol, que impacta en la perseverancia, así como la importancia de resignificar los fracasos para el logro de metas.

Te deseamos mucho éxito.



Transformar los fracasos en aprendizajes

Estrategias ante la adversidad y el fracaso

Conoce más sobre la adversidad y el fracaso

Autocontrol para ser perseverante

Modulación de mis respuestas

Conoce más sobre la perseverancia y el autocontrol

Transformar los fracasos en aprendizajes.

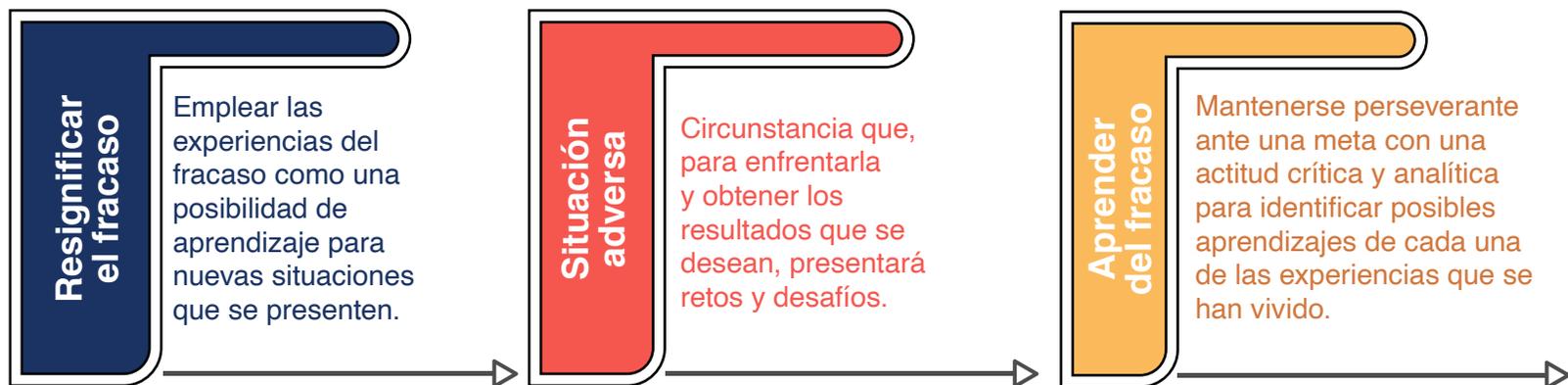
¿Qué hace de una situación un **obstáculo** o una **oportunidad de aprendizaje**? Muchas veces pensamos que las situaciones adversas nos limitan y no nos dejan crecer o conseguir aquello que queremos. Sin embargo, siempre podemos aprender de nuestra experiencia, por ejemplo, identificando todo lo que ha funcionado antes y lo que no, para tomarlo como referencia en situaciones futuras.

Esto se conoce como **resignificación**, lo cual se refiere a dar un nuevo sentido a las situaciones de fracaso y, en general, a las situaciones adversas, para transformarlas en oportunidades de crecimiento personal y de aprendizaje. Tal vez no sea tan sencillo como parece, pues requiere librar una lucha con las emociones que se experimentan en ese momento, que en su mayoría son negativas.

Alguna vez te has preguntado “¿por qué me siento triste o enojado cuando algo no sale como lo deseo?”. La respuesta podría encontrarse en las expectativas que tienes por cumplir algo, es decir, cuando se da por hecho un logro y no se consideran los innumerables factores que pueden intervenir para obtenerlo.¹

En lecciones pasadas hemos hablado de la importancia de la experiencia como fuente de información, así que si consideras el cúmulo de datos, conclusiones y aprendizajes que posees, te resultará más sencillo tomar decisiones basadas en tus aprendizajes previos y hacer frente a aquellas situaciones que resultan en fracaso para resignificarlas. Ten presente, en cualquiera de los casos, que tu bienestar integral depende por mucho de cómo actúas ante los desafíos que se te presentan.

Conceptos clave



¹ Secretaría de Educación Pública, *Perseverancia. Lección 9, Aprender de la experiencia*, (adaptado), [en línea], https://bcd.cobach.edu.mx/Construye-T/PERSEVERANCIA/LECCIONES%20DE%20ESTUDIANTE%20PERSEVERANCIA/Lecci%c3%b3n%2011/11.1_E_Aliados_Generica.pdf (consultado el 19 de junio de 2023).



Transformar los fracasos en aprendizajes

Estrategias ante la adversidad y el fracaso

Conoce más sobre la adversidad y el fracaso

Autocontrol para ser perseverante

Modulación de mis respuestas

Conoce más sobre la perseverancia y el autocontrol

Estrategias ante la adversidad y el fracaso



Actividad 1

a. Lee la siguiente situación:

Rosaura está participando en una carrera de relevos con sus amigas de la escuela, su equipo va ganando y ella es la que correrá el último tramo para llegar a la meta. Cuando es su turno y comienza a correr, se da cuenta de que se le desabrocharon las agujetas...

b. Ante esta situación adversa, plantea cuáles serían los pensamientos, acciones y emociones que podrían favorecer y desfavorecer a Rosaura:

	Opción desfavorable	Opción favorable
Pensamiento		
Acciones		
Emociones		

c. Ahora imagina que el equipo de Rosaura perdió la carrera porque ella se tropezó. Escribe los pensamientos, acciones y emociones que podrían favorecer y desfavorecer a Rosaura.

	Opción negativa	Opción positiva
Pensamiento		
Acciones		
Emociones		



Actividad 2

a. Durante la sesión de **tutoría**, comparte alguna experiencia de fracaso que hayas logrado resignificar.



Transformar los fracasos en aprendizajes

Estrategias ante la adversidad y el fracaso

Conoce más sobre la adversidad y el fracaso

Autocontrol para ser perseverante

Modulación de mis respuestas

Conoce más sobre la perseverancia y el autocontrol

Conoce más sobre la adversidad y el fracaso



¡Recuerda!

Actuar ante las situaciones adversas y fracasos no sólo significa vencer obstáculos, sino utilizarlos para lograr tus metas. Contar con el mayor número de opciones para resignificarlas te ayudará con situaciones nuevas a las que te enfrentarás en el futuro.

Para tu vida diaria

Selecciona un día a la semana para tomarte un tiempo y escribir las situaciones desfavorables que has experimentado en esos últimos días, y analiza si lograste resignificarlas. De no haber logrado resignificarlas, te invitamos a analizar por qué no fue así y analiza las ventajas que te traería el hacerlo.



¡Refuerza tus conocimientos!

Ve el siguiente video y conoce la historia de Juan Roberto Aguiló, quien ha tenido que enfrentar situaciones difíciles para lograr sus metas deportivas. Búscalo en tu navegador como “Cuando la adversidad nos fortalece. Juan Roberto Aguiló” o haz clic en la siguiente imagen:



Reafirmo y ordeno

Perseverar es una cualidad necesaria para lograr lo que deseamos, sin embargo, ésta no debe convertirse en obstinación o terquedad. Por el contrario, quien persevera debe buscar diversos caminos que favorezcan el logro de su meta.



Transformar los fracasos en aprendizajes

Estrategias ante la adversidad y el fracaso

Conoce más sobre la adversidad y el fracaso

Autocontrol para ser perseverante

Modulación de mis respuestas

Conoce más sobre la perseverancia y el autocontrol

Autocontrol para ser perseverante

Como pudiste observar, nuestros pensamientos, acciones y emociones son factores que podemos analizar desde una óptica negativa o positiva; y que, en conjunto, nos permiten responder a los **retos** que se nos presentan y son determinantes para proseguir con el **logro de nuestras metas**. Evitar los extremos emocionales (enojo o desilusión) y mantenernos en equilibrio favorece que podamos reaccionar ante las demandas requeridas para perseverar en la obtención de nuestros objetivos a largo plazo.

La segunda parte de la lección tiene como fin que determines estrategias de **autocontrol** en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de tus metas significativas de largo plazo. Pero ¿por qué es importante el autocontrol para la perseverancia? El autocontrol permite a las personas analizar situaciones, cambiar a una mentalidad flexible ante los retos y modular las respuestas que se dan a los demás para justificar los actos. Como podrás notar, el autocontrol ayuda a perseverar en el logro de las metas a largo plazo, ya que permite distinguir las decisiones bajo un criterio de **conocimiento personal**.²

Conceptos clave



² Secretaría de Educación Pública, Perseverancia. Lección 10, *Autocontrol para ser perseverante*, (adaptado), [en línea], (consultado el 25 de noviembre de 2019).



Transformar los fracasos en aprendizajes

Estrategias ante la adversidad y el fracaso

Conoce más sobre la adversidad y el fracaso

Autocontrol para ser perseverante

Modulación de mis respuestas

Conoce más sobre la perseverancia y el autocontrol

Modulación de mis respuestas



Actividad 1

a. Lee la siguiente situación:

Ricardo tiene como meta a largo plazo ascender en su trabajo. Él sabe que tiene la experiencia para hacerlo y que, de lograrlo, podría pagar sus estudios universitarios. Sin embargo, cuando su superior le llamó la atención porque creyó que era el responsable de un error, Ricardo le contestó de una manera violenta, ya que él no había sido quien había ocasionado la situación. Él sabe que tiene razón, pero no si fue correcta la forma en que le contestó a su jefe.

b. Reflexiona y contesta las siguientes preguntas.

1. Imagina que eres Ricardo, ¿cuál crees que hubiera sido tu reacción al momento de recibir la llamada de atención?

2. ¿Por qué reaccionarías así?

3. ¿Cómo crees que la respuesta de Ricardo puede afectar el logro de su meta a largo plazo?

4. Escribe una historia alterna a la de Ricardo, en la que tomes en cuenta la modulación de su respuesta con su superior, con la finalidad de lograr su meta.



Transformar los fracasos en aprendizajes

Estrategias ante la adversidad y el fracaso

Conoce más sobre la adversidad y el fracaso

Autocontrol para ser perseverante

Modulación de mis respuestas

Conoce más sobre la perseverancia y el autocontrol

Conoce más sobre la perseverancia y el autocontrol



¡Recuerda!

La **perseverancia** te llevará a alcanzar tus objetivos, mientras que el **autocontrol** te ayuda a regular tus emociones y conductas cuando alguna situación parezca salir de control. Conjunta ambas para lograr tus metas.



Reafirmo y ordeno

Modular tus respuestas, según la situación, reto, adversidad o intensidad de frustración, permite que se presenten nuevas oportunidades para que logres las metas que te fijas y en las que has sido perseverante para su logro.



¡Refuerza tus conocimientos!

Darse la oportunidad de ver una misma situación desde distintas miradas, permite un cambio cognitivo, es decir, en la manera en cómo has aprendido a enfrentar las situaciones, así como planearlas de otra forma y adaptarlas a las necesidades y retos que se presentan. Cuando tienes una meta clara, puedes modificar las situaciones a tu favor para conseguirla.

Para tu vida diaria

Identifica estrategias de autocontrol en tu vida cotidiana, aunque no sepas su nombre o clasificación. Escribe qué haces para analizar situaciones, cambiar tu mentalidad y modular tus respuestas. Procura ponerlas en práctica en situaciones que te generen estrés.

