

CONSTRUYE T



Lección 3

Autoconocimiento

1. ¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas?
2. ¿Qué pasa cuando las emociones nos controlan?
3. ¿Sobre cuáles obstáculos tengo control y sobre cuáles no?
4. ¿Las emociones pueden ser un obstáculo o una ayuda para el cumplimiento de mis metas?
5. Aspectos de nuestro mundo interno que influyen en el logro de nuestras metas
6. ¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

1

¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas?

“He aprendido que el éxito no debe ser medido por la posición que uno ha logrado en la vida sino por los obstáculos que ha superado tratando de lograrlo”.
Booker T. Washington

¿Te ha pasado que en ocasiones la vida parece una carrera de obstáculos? Te propones lograr una meta y en el intento suceden ciertas cosas que te dificultan alcanzarla. Identificar dichos obstáculos es el primer paso para sortearlos y no rendirte en el intento. En esta lección vamos a identificar obstáculos internos y externos que nos hacen difícil lograr nuestras metas.

1. Lean la historia de Nick y la información sobre obstáculos internos y externos.

Nick nació sin piernas y sin brazos. Podrías pensar que no sale de su casa, que no viaja o que no tiene pareja. Pero la historia de Nick es distinta: él viaja por todo el mundo para dar pláticas motivacionales, ha escrito ocho libros, tiene esposa e hijos, se ve feliz y realizado.



Para lograr sus metas, Nick enfrentó y superó dos tipos de obstáculos:

Obstáculos externos: Son situaciones sobre las cuales la persona no tiene mucho control. Por ejemplo, el clima, el carácter de un docente, las enfermedades, la situación del país. La enfermedad que causó a Nick nacer sin piernas y sin brazos es un ejemplo de obstáculo externo, Nick no tuvo forma de controlarlo o modificarlo: una enfermedad con la que naces, es una situación que está fuera de nuestro control.

Obstáculos internos: Son hábitos, características personales o estados mentales y emocionales que se pueden transformar. Seguramente, Nick tuvo momentos de desesperación, impaciencia, miedo, enojo, tristeza, los cuales fueron obstáculos internos que tuvo que superar y pudo transformar para lograr sus metas.

2. Reflexiona en los posibles obstáculos que enfrentarás cuando intentes alcanzar tus metas.

Piensa y escribe una meta para los próximos 6 meses. Puede ser una meta académica, como lograr cierto promedio, aprender un tema nuevo o estudiar con anticipación para los exámenes. O una meta personal como manejar mejor tu tiempo, comenzar un proyecto personal o participar en un equipo deportivo,

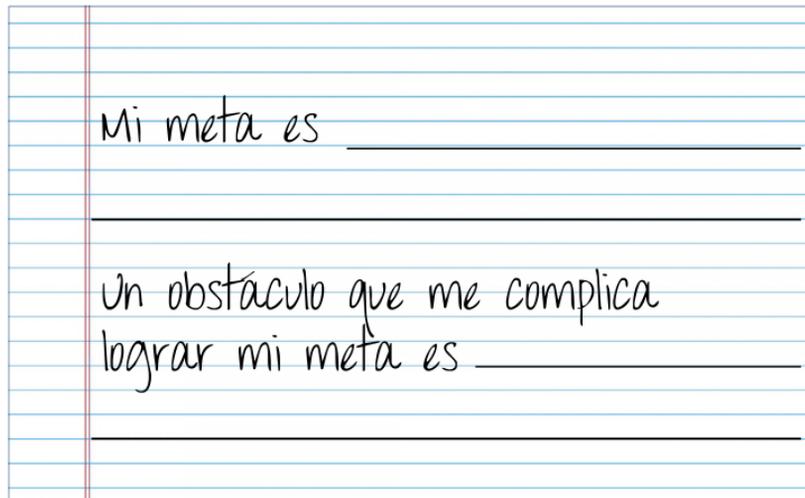
I. Una de mis metas para los próximos 6 meses es _____

II. Identifica un obstáculo interno y uno externo que pueden dificultar lograr tu meta.

obstáculo interno

obstáculo externo

3. Copia y completa la siguiente frase en un pedazo de papel.



mi meta es _____

un obstáculo que me complica lograr mi meta es _____

GLOSARIO

Obstáculos.

Factores que impiden o dificultan la posibilidad de alcanzar alguna meta.

Nota: El obstáculo puede ser interno o externo. Elige el que desees.

RESUMEN:

Alcanzar una meta puede implicar que hemos de superar retos y dificultades. Reconocerlos y darte cuenta de que no eres el único que los atraviesa, te permite dimensionar la situación y dar un paso importante para superarlos. Además, identificar qué obstáculos son internos te ayudará a centrar tu energía para trabajar con ellos y lograr tus metas.

Para tu vida diaria

Al encontrarte con un obstáculo, dale un nombre. Poder identificar los obstáculos que te impiden alcanzar tus metas ya es el 50% de la solución.

¿Quieres saber más?

Conoce a Nick Vujicic, buscando en YouTube el video titulado: "¿necesitas algo de motivación?", o [da clic aquí](#).



2

¿Qué pasa cuando las emociones nos controlan?

“La verdadera libertad consiste en el absoluto dominio de uno mismo”.
Michel de Montaigne

¿Has sentido alguna vez que una emoción fue más fuerte que tú? Posiblemente dijiste o hiciste algo de lo que después te arrepentiste. Estabas muy enojado, triste o entusiasmado y parecía que no sabías muy bien qué estabas haciendo o diciendo. Cuando nos dejamos llevar completamente por nuestras emociones podemos perder el control sobre nosotros mismos. Lo primero que tenemos que hacer para que nuestras emociones no nos controlen, es conocerlas e identificar las situaciones en las que aparecen. En esta lección vamos a identificar los efectos de dejarse controlar por las emociones.

1. La historia de Zidane

Lee la siguiente reseña de lo ocurrido al futbolista Zinedine Zidane en la final del mundial de fútbol en Alemania 2006.



Se disputaba la final del Mundial de Alemania 2006 entre las selecciones de Italia y Francia. A los siete minutos del partido, Zidane marcó el primer gol para Francia. Considerado por muchos como el mejor jugador de la segunda mitad de los noventa y la primera de los 2000, Zidane, había anunciado que tras el Mundial colgaba los botines, por lo que esa final era su último partido como profesional. Doce minutos después del gol de Francia, Materazzi empató por Italia.

No hubo más goles en los 90 minutos reglamentarios. Se llegó a los tiempos extras. Corría el minuto 108 del partido, cuando el árbitro detuvo el juego. Materazzi estaba tendido sobre el césped, boca abajo, quejándose. En ese momento, en la televisión se pudo ver el motivo de la supuesta lesión de Materazzi: Zidane le había propinado un fuerte cabezazo en el pecho, tras una breve conversación entre ambos.



El árbitro sacó la tarjeta roja y expulsó a Zidane. Era el minuto 110 de la final, tras entregar su brazalete de capitán, Zidane salió del terreno de juego. Era la última vez que lo hacía como futbolista profesional. Francia perdió la final.

Secuencia de capturas de televisión en las que se ve el cabezazo de Zidane a Materazzi y el

2. Reflexiona las siguientes preguntas.

- I. ¿Cuál crees que fue el obstáculo que no permitió a Zidane terminar su carrera como quería?
- a. Lo que le dijo Materazzi.
 - b. El enojo de Zidane.
 - c. Que Zidane se dejó controlar por el enojo.

II. ¿Crees que Zidane estaba pensando con claridad?

III. ¿Qué consecuencias tuvo para Zidane dejarse controlar por el enojo?

GLOSARIO

Dejar que las emociones nos controlen.

Cuando las emociones se salen de proporción desencadenan procesos fisiológicos, pensamientos y sensaciones que distorsionan nuestra manera de interpretar una situación y nos impulsan a reaccionar en una modalidad de supervivencia: atacar, huir o congelarnos. La distracción nos vuelve una presa fácil de estas emociones desproporcionadas, pues al no estar conscientes de ellas, se dificulta regularlas. Cuando esto sucede decimos que las emociones nos controlan.

IV. ¿Te ha pasado algo así? ¿Alguna vez fuiste controlado por una emoción e hiciste algo de lo que te arrepentiste después? Escribe un ejemplo.

V... En la situación que describiste, ¿cuál fue la consecuencia de dejarte controlar por la emoción?

III. Imagina y describe cómo te gustaría responder ante una situación similar en el futuro.

VI. ¿Cuál crees que podría ser un primer paso para que las emociones no te controlen?

Resumen:

Cuando las emociones nos controlan pareciera que se apoderan de nosotros, de nuestros pensamientos y conductas, no podemos pensar con claridad. Bajo su poder, reaccionamos impulsivamente y perdemos el control de la situación. Las emociones, cuando nos controlan, nos pueden impulsar a actuar en contra de nuestras metas, propósitos y valores e incluso en contra de otras personas. Un paso necesario para que esto no suceda, es conocerlas. Si te das cuenta cuándo surgen, no te tomarán por sorpresa y ganarás tiempo para decidir cómo responder.



Para tu vida diaria

Esta noche, antes de que te vayas a dormir, recuerda cómo fue tu día e identifica si en algún momento te controló alguna emoción. Describe brevemente cuál fue la situación, cuáles fueron las consecuencias y cómo te gustaría reaccionar en el futuro.

¿Quieres saber más?

Puedes ver una escena de la película *Intensamente* en donde se muestra cómo las personas son controladas por las emociones y se genera una situación indeseable. Búscala en YouTube con el nombre "*Intensamente Escena de la pelea en la cena*", o bien, [haz clic aquí](#).

Si quieres ver lo que ocurrió con Zidane el día de la final del Mundial 2006. Busca en YouTube "*Cabezazo de Zidane a Materazzi*", o [haz clic aquí](#).

3

¿Sobre cuáles obstáculos tengo control y sobre cuáles no?

“La libertad es más un logro interno que un ajuste externo”.
Powell Clayton

La vida está llena de retos, no siempre podemos cambiar las circunstancias externas, pero sí podemos cambiar la forma en que las vemos. El surfista no puede controlar las olas, pero sí puede aprender a surfearlas. ¿Recuerdas algún reto que hayas afrontado para lograr un objetivo que te propusiste? En esta lección vamos a identificar dos tipos de obstáculos: los internos y los externos, y veremos la posibilidad de modificar los obstáculos internos.

1. Lee la siguiente información sobre los obstáculos internos y externos: Al intentar lograr tus metas puedes enfrentarte con

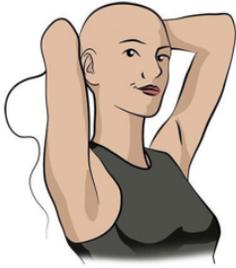
Obstáculos externos Situaciones sobre las cuales no se tiene mucho control	Obstáculos internos Hábitos o características personales, se pueden transformar y fortalecer.
Clima Carácter de una persona conocida Enfermedades congénitas Cantidad de tarea	Distracción Miedo Pereza Pesimismo
Para el surfista las olas pueden ser un obstáculo externo, no tiene control sobre ellas.	El surfista puede experimentar desesperación al intentar surfear las olas varias veces sin lograrlo. Pero puede transformar esta desesperación en tenacidad hasta convertirse en un experto.

2. Lee la historia y reflexiona con las preguntas que se indican.

Actitud

Una mujer muy sabia se despertó cierta mañana, se miró al espejo y notó que tenía solamente tres cabellos en su cabeza. “Hmmm -pensó- creo que hoy me voy a hacer una trenza”. Así lo hizo y pasó un día maravilloso.





Al día siguiente, se despertó, se miró al espejo y vio que tenía solamente dos cabellos en su cabeza. “Hmmm –dijo–, creo que hoy me peinaré de raya en medio”. Así lo hizo y pasó un día grandioso.

Al siguiente día cuando despertó, se miró al espejo y notó que solamente le quedaba un cabello en su cabeza. “Bueno –ella dijo– ahora me voy a hacer una cola de caballo”. Así lo hizo y tuvo un día muy, pero muy divertido.

A la mañana siguiente, cuando despertó, corrió al espejo y enseguida notó que no le quedaba un solo cabello en la cabeza. “¡Qué bien! –exclamó–. ¡Hoy no voy a tener que peinarme!”.



I. En esta historia, ¿cuál podría haber sido un obstáculo externo?

II. ¿Qué le ayudaba a la mujer a lidiar con esa situación?

3. Ahora, te proponemos que pienses en una meta que tú quieras intentar para este semestre e identifiques cuáles podrían ser los obstáculos para lograrla (puedes recordar alguna con la que ya hayas trabajado en otra actividad).

I. Así como la mujer no tenía control sobre la caída de su cabello, ¿con qué obstáculos externos (que tú no tengas mucho control) te puedes enfrentar al intentar lograr tu meta? Piensa en al menos uno.

Un obstáculo externo, sobre el que no tengo mucho control, al que me puedo enfrentar al intentar lograr mi meta es:

II. ¿Cuáles de tus características, actitudes o emociones recurrentes podrían ser un obstáculo interno a transformar

GLOSARIO

Obstáculos internos.

Dificultades internas (como emociones, pensamientos, hábitos o conductas) que dependen de condiciones propias del individuo y sobre las que tiene una mayor injerencia.

para lograr tu meta? Piensa en al menos uno.
Un obstáculo interno, que sí puedo modificar y con el cual
puedo trabajar para lograr mi meta es:

¿De qué forma puedes trabajar con ese obstáculo?

RESUMEN.

El surfista puede convertirse en un experto para surfear grandes olas, la mujer decide tener un buen día independientemente de que no puede controlar lo que le sucede. La frustración puede transformarse en perseverancia, la actitud pesimista, en optimista. Los obstáculos internos son hábitos o características personales que se pueden transformar positivamente para lograr tus metas, todo depende de ti.

Reconocer los obstáculos internos como transformables es una forma más realista de verlos y un paso para modificarlos a nuestro favor.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

¡Presta atención!
¿Cuál es el obstáculo interno
que encontraste?

Durante la semana intenta
mantenerte atento cuando
surja.

¿Quieres saber más?

La dama del 6: Te recomendamos el video sobre la historia de optimismo de una sobreviviente del holocausto: Alice Herz-Sommer. Este es un ejemplo de que ante la adversidad y la presencia de obstáculos externos en nuestra vida nuestra actitud hace la diferencia. Para verlo búscalo en YouTube con el título "Toda una lección de optimismo", o [da clic aquí.](#)

4

¿Las emociones pueden ser un obstáculo o una ayuda para el cumplimiento de mis metas?

“Me pinto a mí misma, porque soy a quien mejor conozco”.
Frida Kahlo

¿Qué tanto te conoces? ¿Conoces tus emociones como para saber cuáles te ayudan a lograr lo que quieres y cuáles no? Emociones como la ansiedad, la desesperanza y el aburrimiento pueden llevarte a que dejes de esforzarte, a no entregar actividades, no acreditar módulos y a abandonar la escuela. Por el contrario, emociones como el entusiasmo, la curiosidad y el interés te pueden ayudar en tus clases. En esta lección vamos a analizar cómo las emociones influyen en ciertas

1. Observa la foro de Raúl en clase y reflexiona.

- I. A Raúl le gustaría mucho que le fuera bien en la clase. ¿Qué emoción o emociones crees que está experimentando Raúl? Comenten en grupo. Luego subraya tu respectiva respuesta. Puedes añadir otras emociones.



Ansiedad Frustración Enojo Aburrimiento
Desinterés Entusiasmo Satisfacción Alegría
Inspiración Indiferencia Vergüenza Orgullo
Confusión Curiosidad Estrés Miedo Pena
Tranquilidad

II. ¿Cómo te imaginas que le afectan a Raúl estas emociones en el desempeño de su clase? Explica tu respuesta.

2. Observa la foro de Valentina en clase y reflexiona.



Envidia Confianza Estrés Vergüenza
Inspiración Ansiedad
Complicidad Frustración Desprecio Entusiasmo Satisfacción
Tristeza Alegría Aburrimiento Orgullo Empatía
Indiferencia Amor Curiosidad

I. ¿Qué emociones crees que Valentina podría estar sintiendo? Subraya tu respuesta y agrega otras si no están en la lista.

II. Para el caso de Valentina y las emociones que elegiste, ¿consideras que estas emociones le ayudan o le obstaculizan su desempeño académico? Explica por qué.

GLOSARIO

Emociones académicas
Conjunto de emociones que ocurren en un marco académico, es decir, durante una clase, al estudiar o al presentar exámenes. (Pekrun, 2014).

3. De forma individual:

I. Anota una emoción que pienses que puede ser un obstáculo en tu desempeño en la escuela:

¿Por qué piensas que puede ser un obstáculo?

II. Anota una emoción que consideras que te ayudaría a mejorar tu desempeño en la escuela

¿Por qué piensas que puede ser un apoyo?

Resumen

En esta lección vimos que hay emociones que nos ayudan y otras que nos obstaculizan a lograr nuestras metas académicas. Un paso necesario para trabajar con ellas es conocerlas e identificarlas, sobre todo aquellas que son más intensas y recurrentes en nosotros. En este curso veremos cómo trabajar con las emociones que nos perjudican y fortalecer las que nos ayudan.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Reflexiona sobre la siguiente frase de una publicación en las redes sociales:

“Las emociones son el principal obstáculo en el desempeño académico de los estudiantes de prepa”.

¿Estás de acuerdo o no? Anota tu conclusión al respecto.

¿Quieres saber más?

Hace 2000 años Platón afirmó que el aprendizaje tiene una base emocional. Ahora, las investigaciones en neurociencia, psicología cognitiva y educación han confirmado esta observación. Hoy sabemos que el cerebro tiene millones de células, llamadas neuronas, que se conectan entre sí formando redes. Cuando aprendemos algo se activan tres redes: la de reconocimiento, la de estrategia y la afectiva. Por ejemplo, cuando lees un texto, la red de reconocimiento te permite distinguir las letras, la de estrategia enfoca tu atención en el objetivo de la lectura y la afectiva modula tu motivación de seguir leyendo. Si el texto te genera entusiasmo o curiosidad será más fácil que te involucres con él.

5

Aspectos de nuestro mundo interno que influyen en el logro de nuestras metas

“Pensé que iba a la escuela para convertirme en otra persona, pero en realidad, lo que aprendí fue a ser yo misma, a aceptarme a mí misma, con mis fortalezas y mis debilidades”.
Lupita Nyong’o

Nuestra mente y nuestras emociones nos acompañan los siete días de la semana y las 24 horas del día. ¿Qué tanto las conoces?

Nuestras emociones pueden convertirse en nuestras mejores aliadas si aprendemos a trabajar con ellas. Sin embargo, cuando nuestra mente se nubla de confusión, cuando estamos distraídos y nos arrastran las emociones, nuestro mundo interno podría convertirse en un serio obstáculo para lograr nuestras metas. En esta lección vamos a comenzar esta exploración al identificar algunas fortalezas y áreas de oportunidad relacionadas con nuestra atención y emociones.

1. El neurocientífico Richard Davidson diseñó un cuestionario que nos ayuda a conocer mejor nuestros estilos emocionales. Abajo encontrarás una selección de preguntas de dicho cuestionario.

Lee y reflexiona sobre las siguientes oraciones. Encierra en un círculo la opción que consideres más cercana a tu experiencia.

	Totalmente en desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
a. En general puedo recuperar la calma y la compostura después de haber vivido una situación difícil	1	2	3	4	5	6	7
b. Usualmente soy consciente de mis propios pensamientos y emociones	1	2	3	4	5	6	7
c. Cuando decido enfocarme en una tarea puedo mantenerme fácilmente en ella	1	2	3	4	5	6	7
d. Cuando experimento una dificultad me recupero de la misma con facilidad	1	2	3	4	5	6	7
e. Generalmente tengo claridad sobre lo que siento y rara vez confundo mis emociones	1	2	3	4	5	6	7
f. En general podría decir que tengo control sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6	7

2. Responde las siguientes preguntas. Te ayudarán a identificar algunas de tus fortalezas y debilidades relacionadas con la atención y las emociones.

I. ¿En cuál de los incisos obtuviste el mayor puntaje?
¡Seguramente se trata de una de tus fortalezas! Completa la siguiente frase:

Una de mis fortalezas internas es que, en general, soy capaz de:

II. ¿En cuál de los incisos obtuviste el puntaje más bajo?
Analízalo con cuidado, pues podría tratarse de un área de oportunidad en la que puedes trabajar. Completa la siguiente frase:

Un aspecto de mi atención y de mis emociones con el que pareciera que necesito trabajar es:

3. Reflexiona.

I. ¿En qué te podría ayudar regular mejor tu atención y tus emociones? Da un ejemplo.

II. ¿Crees que puedes fortalecer tu atención y tu capacidad de conocer y regular sus emociones? Explica por qué sí o por

GLOSARIO

Área de oportunidad.

Se refiere a la posibilidad de hacer un cambio cognitivo en la forma de apreciar el incumplimiento de nuestras metas. En lugar de asumir la falta como un fracaso, se observa como una circunstancia favorable, pues nos permitirá corregir el error y seguir aprendiendo.

Estilos emocionales.

Son maneras consistentes de responder a las experiencias que vivimos. Influencian la probabilidad de que experimentemos de forma recurrente ciertas emociones, nuestra manera de interpretar los que nos sucede y estados de ánimo frecuentes. (Davidson , 2012).

RESUMEN:

Aun cuando nuestra mente y nuestras emociones son lo más cercano e íntimo que tenemos, no necesariamente las conocemos. Identificar algunas fortalezas y áreas de oportunidad relacionadas con la atención y las emociones es un paso importante para tomar conciencia de nuestro universo interno y usarlo en nuestro favor. Si al realizar las actividades notaste que te distraes fácilmente o que a veces no te das cuenta de lo que sientes o que te arrastran las emociones, debes saber algo importante: la capacidad de regular la atención y las emociones se puede fortalecer con el adecuado entrenamiento. Una mente atenta y un mundo emocional saludables pueden ser poderosas herramientas para el logro de tus metas. A lo largo del programa explorarás con mayor profundidad qué es la atención, qué son las emociones y qué estrategias puedes aplicar para trabajar con ellas.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Explora durante la semana cómo te comportas:
Cuando no estoy atento

Cuando estoy atento

Cuando tengo claridad de lo que estoy sintiendo

Cuando no tengo claridad de lo que estoy sintiendo

¿Quieres saber más?

Para explorar nuestro mundo emocional, una forma de hacerlo es a través de la música y el baile. En el siguiente vídeo podrás conocer los beneficios que la danza y la música podrían aportar para expresar tus emociones. Para verlo puedes buscarlo en YouTube con el título "*Proyecto personal El humor y las emociones a través de la danza*", o [haz clic aquí](#).

Si te sientes cómodo con el inglés puedes consultar la página del Centro de mentes saludables (Center for Healthy Minds) de la Universidad de Wisconsin, búscala en Google como *emotional styles CHM* o [da clic aquí](#).

6

¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

“Sin metas y planes para llegar a ellos, eres como un barco que ha zarpado sin destino”.
Fitzhugh Dodson

– ¡Quiero aprobar matemáticas! Ésta parece una meta ambiciosa. Pero en la lección anterior me dijeron que la divida en metas más pequeñas. Ya sé: voy a entregar mi primera tarea y la voy a aprobar. ... después de unos días...

–¡Oh no! Hay que entregarla mañana. Aún no empiezo. Me distraje con otras cosas y lo dejé para el último momento. Siempre me pasa lo mismo. No creo que me dé tiempo de terminarla...

¿Te ha pasado algo similar? En esta lección vamos a conocer una estrategia para alcanzar metas. Se llama: MEROP.

¿Sabes qué es MEROP? Te lo explico con un ejemplo:

MEta: Entregar mi tarea completa.

Resultado: Feliz, confiado, satisfecho por ser capaz de entregar la tarea bien y a tiempo.

Obstáculo: Me distraigo con mi celular.

Plan: Si en la tarde me distraigo con mi celular, entonces voy a ponerlo en silencio y lo voy a guardar. ¡Anímate a aplicarlo!

1. Analiza la siguiente historia de Juan. Luego responde las preguntas de abajo.



21 de octubre
Nombre: Juan Sánchez

Examen de Matemáticas

$$-3 + (-x) = -3 + x \quad \mathbf{X}$$

No aprobado



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Resumen:

En esta lección presentamos MEROP, una estrategia diseñada para ayudarte a incrementar tu motivación y transformar tus hábitos para alcanzar tus metas. Esta estrategia, desarrollada por Oettingen y colaboradores, es el resultado de más de veinte años de investigación y presenta una idea única y sorprendente: los obstáculos que pensamos que nos impiden cumplir nuestros deseos, en realidad pueden ayudarnos a realizarlos. ¿Cómo? Identificar los obstáculos a nuestras metas nos ayuda a articular planes para hacer realidad lo que buscamos. MEROP nos ayuda a que imaginemos nuestras metas, identifiquemos qué obstáculos nos impiden alcanzarlas y formulemos un plan de acción.

Para tu vida diaria

Revisa los pasos de MEROP con calma para que puedas tener mayor claridad de qué debes poner en cada uno de los cuatro pasos.

Escribe una nueva tarjeta MEROP pensando en una meta que quieres alcanzar en otra materia o en tu vida personal

¿Quieres saber más?

¿Sabías que la estrategia de MEROP (WOOP por sus siglas en inglés) permitió potenciar un sesenta por ciento el esfuerzo de los estudiantes de una escuela a la hora de presentar sus exámenes? Para saber más sobre la historia, la ciencia y los beneficios de usar MEROP busca en Google “*woop my life*”, y selecciona la opción español, o [da clic aquí](#).