

## ¡En sus marcas, listos, META!

**Grados: 3-5**

### Objetivos del alumno:

- Crear o adaptar una meta de bienestar personal
- Fijarse metas para mejorar el bienestar físico, social, mental o emocional

### Materiales:

- Varias pelotas suaves y metas o porterías (o bien, cinta adhesiva u otro material para simularlas)
- Meta finalizada de bienestar de la lección Fundamentos del bienestar (para que los alumnos la consulten)
- Hoja de actividades del alumno: Fijar una meta SMART (una para cada alumno)
- Hoja de actividades del alumno: Mi meta personal de bienestar (una para cada alumno)
- Rotafolios

**Duración:** Se sugieren 1 a 2 sesiones de 45 minutos cada una

### Experto al instante:

Fijarse metas es una habilidad importante para ayudar a los alumnos a mantener equilibrio en el bienestar a lo largo de su vida. Como lo señalan las Normas nacionales de educación sobre la salud, la habilidad de fijarse metas a corto y largo plazo es esencial para ayudar a los alumnos a identificar, adoptar y mantener conductas saludables. No obstante, para algunos alumnos podría ser difícil fijarse metas; se requiere perseverancia para concentrarse en una meta y seguir los pasos a lo largo del proceso. Esta lección se enfoca en ayudar a los alumnos a establecer, mantener y dar seguimiento a las metas relacionadas con su bienestar.

El modelo de toma de decisiones que se repasa en esta lección consta de cinco pasos que los alumnos deben considerar:

**Paso 1:** Determinar la decisión que debes tomar.

**Paso 2:** Considerar tus opciones.

**Paso 3:** Enumerar los beneficios (el impacto positivo) y las consecuencias (el impacto negativo) de cada decisión. En el caso de ciertas decisiones, quizá tengas que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o a un amigo de confianza para completar este paso.

**Paso 4:** Tomar la decisión. Trata de tomar la decisión que sea mejor para ti.

**Paso 5:** Evaluar la decisión y cambiarla si crees que hay una mejor.

El modelo para fijarse metas en esta lección se enumera a continuación.

El proceso para fijarse metas incluye:

1. Identificar una meta
2. Identificar los pequeños pasos que deben darse para alcanzar la meta
3. Establecer fechas para alcanzar la meta principal y dar los pequeños pasos
4. Identificar los posibles obstáculos que podrían presentarse y la manera de superarlos
5. Reunir un grupo de personas que apoyen y ayuden en el trayecto
6. Llevar una lista, un registro o un diario para evaluar y revisar la meta, si fuera necesario
7. Celebrar el momento en el que se alcanza la meta

Al fijarse metas, los alumnos deben consultar el método S.M.A.R.T. específico para fijarse metas:

- **e**Specifica: Quién, qué, dónde, cuándo, cuál, por qué
- **M**ensurable: ¿Qué cantidad? ¿Cuántas? ¿Cómo sabré que ya alcancé mi meta?
- **A**lcanzable: ¿Puedes alcanzar esta meta? ¿Es realista?
- **R**ealmente importante: ¿Es importante esta meta para ti? ¿Realmente quieres alcanzarla?
- **Tiene tiempo límite**: Establecer plazos para cada paso de la meta hasta que se alcance.

Para ayudarles a fijarse metas para su bienestar físico o para el bienestar social, mental o emocional, los alumnos podrían consultar los Recursos adicionales incluidos en esta lección que tienen sugerencias y consejos prácticos.

Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación única e individual de cada alumno y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información personal de menores de edad.

## Procedimiento:

1. Antes de que entren los alumnos a clase, establezca varias metas físicas (como porterías de fútbol o de hockey) por todo el salón de clases. (Pueden ser porterías reales o simuladas con cinta adhesiva u otros materiales). Divida a los alumnos en grupos y pida a cada grupo que se sitúe al lado de una meta. Dele una pelota a cada grupo. Pídales a los alumnos que hagan lo siguiente:
  - a. Indicar la meta en la que quieran meter la pelota.
  - b. Pensar en un plan o ruta diferente para meter la pelota en la meta.
  - c. Hacer que, uno por uno, trate de meter la pelota en la meta siguiendo su idea. Aliéntelos a que se aplaudan y entusiasmen entre ellos.
  - d. Repetir el ejercicio, esta vez con un portero que trate de evitar que entre la pelota en la meta.
  - e. Por último, intentarlo de nuevo, sin portero.

2. Pida a los alumnos que se junten y conversen lo siguiente:
  - a. ¿Conocían todos la meta?
  - b. ¿Era una meta física, social, mental o emocional? ¿Cómo lo saben?
  - c. ¿Se le ocurrió a cada integrante del grupo una idea distinta para meter la pelota en la meta? ¿Se logró el mismo objetivo con ideas distintas? ¿Puede haber más de una manera de alcanzar la misma meta?
  - d. ¿Fue fácil meter la pelota en la meta la primera vez que lo intentaron? ¿Por qué sí o por qué no?
  - e. ¿Fue más difícil cuando había un obstáculo que trataba de detenerlos? ¿Cambiaron su estrategia cuando había un obstáculo? ¿Fue más fácil cuando no había un obstáculo?
  
3. Pregunte a los alumnos qué otros tipos de metas hay, ¡además de las metas en las que se mete una pelota! Pida a los alumnos que reflexionen en el triángulo del bienestar y se concentren en los fundamentos del bienestar (físico, social, mental o emocional) que estudiaron en clases anteriores. Pídales que den ejemplos de metas que se hayan puesto en clases anteriores y que expliquen si son físicas, sociales, mentales o emocionales.

Temas y enunciados de muestra:

  - Haré un plan para compartir mis sentimientos
  - Haré un plan para comer mejor con una variedad de alimentos (frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos)
  - Estaré físicamente activo todos los días durante 60 minutos
  
4. Anote las metas de los alumnos en la pizarra o en un rotafolios. Luego relacione las metas con el ejercicio que acaban de hacer los alumnos:
  - a. ¿Lograron su meta en el primer intento? Si fue así, ¿cómo lo hicieron? Si no fue así, ¿qué cambios hicieron a su plan?
  - b. ¿Cuántos pasos se necesitaron para alcanzar la meta?
  - c. ¿Cuántas personas los apoyaron para alcanzar la meta?
  - d. ¿Podría haber más de una manera de alcanzar la meta?
  - e. ¿Había algún obstáculo o problema que dificultara alcanzarla?
  - f. ¿Qué estrategias usaron para superar el obstáculo y alcanzar la meta?
  
5. Diga a los alumnos que fijar metas y tomar decisiones es una parte importante para mantener el equilibrio de bienestar. Fijarse metas no es fácil y se necesita mucha práctica, algunos errores y mucha reflexión. No es importante no alcanzarla la primera vez; aprendan, hagan cambios y ¡vuelvan a intentarlo! Al igual que en el ejercicio del principio, podrían no siempre alcanzar la meta. A menudo, existen distintas formas de alcanzar la misma meta. En ocasiones, se nos atraviesan obstáculos en el camino para

alcanzar la meta y debemos tratar de eliminarlos o de cambiar el plan. Por último, cuando alcanzamos la meta, ¡hay que celebrar!

6. Pregunte a los alumnos qué sería importante al intentar fijarse una meta personal. Distribuya la hoja de actividades del alumno “Fijarse una meta SMART”. Revise el significado de cada “letra” de la palabra SMART y su relación con fijarse metas. El maestro(a) podría usar los ejemplos de las metas anteriores de la lección que se fijaron los alumnos a medida que repasen la hoja de actividades. Luego pida a los alumnos que trabajen en grupos y que vuelvan a escribir sus metas en la parte inferior de la hoja.
7. Ahora que ya saben cómo escribir metas SMART, pídeles que saquen la “Lista de acciones para mi bienestar” de la lección Fundamentos del bienestar. Si hay alumnos que no completaron su “Lista de acciones para mi bienestar”, lo pueden hacer ahora. O bien, el maestro(a) puede repasar la información de la lección 1 sobre las maneras en que los alumnos pueden lograr el bienestar físico, social, mental o emocional.
8. Explique que los alumnos usarán la información de su “Lista de acciones para mi bienestar” y de lo que aprendieron sobre fijarse metas, para elegir una meta personal específica, o para revisar la meta que escribieron sobre el bienestar físico, social, mental o emocional. El maestro(a) podría alentarlos a pensar en una lista de metas apropiadas. Por ejemplo:
  - a. Haré actividades físicas durante 60 minutos al menos 5 días a la semana.
  - b. Desayunaré todos los días.
  - c. Pediré ayuda cuando no entienda algo.
  - d. Si siento estrés, hablaré con alguien y expresaré mis sentimientos.
  - e. Comeré una variedad de alimentos (frutas, verduras, proteínas, granos y productos lácteos).
9. Distribuya y repase la hoja de actividades del alumno “Mi meta personal de bienestar”. Repase los pasos para fijarse una meta de la hoja y darle seguimiento.
10. Pida a los alumnos que trabajen con un compañero(a) para completar la hoja; pueden fijarse metas distintas. Dígales que tendrán cuatro semanas para alcanzar su meta. Recuérdeles que hay más de una forma de alcanzar una meta y que a veces hay que cambiar el plan si algo no funciona.
11. Pueden ver las metas de su compañero(a) para verificar que sean sucintas, mensurables, alcanzables, realmente importantes para ellos y que tengan un tiempo límite. Si tienen problemas para establecer sus propias metas, el maestro(a) puede pedirles que intercambien ideas o se imaginen que escriben una meta para otro alumno de su edad.

12. Después de que todos terminen, aliente a algunos voluntarios a presentar sus metas y sus planes de acción para alcanzarlas.
13. Pida a los alumnos que piensen en ideas sobre cómo dar seguimiento a sus metas a lo largo del trayecto. El maestro(a) podría revisar el avance de los alumnos cada semana para saber cómo van. La actividad se puede hacer con un compañero, en grupos o en forma individual con el maestro. Al terminar las cuatro semanas, pida a los alumnos que hablen de sus avances y ¡celebren sus logros!

**Tú decides:** *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos e integrarse en la lección o extenderla.*

### **Bienestar físico:**

Parece que Samuel nunca puede hacer actividades físicas durante 60 minutos diarios. Tiene 30 minutos de recreo y juega fútbol los martes y sábados. Ayúdale a Samuel a fijarse una meta para dedicar 60 minutos diarios a actividades físicas.

### **Bienestar social:**

Las amigas de Magdalena nunca están de acuerdo y a veces se gritan una a la otra. Ayúdale a Magdalena a encontrar formas de comunicación con sus amigas cuando no se pongan de acuerdo.

### **Bienestar mental o emocional:**

Siempre que Gerardo tiene estrés, deja de hablarles a los demás. El consejero de la escuela intenta hablar con él, pero Gerardo no quiere expresar lo que siente. Ayúdale a Gerardo a fijarse una meta para manejar el estrés.

### **Conexiones con la familia:**

Pida a los alumnos que retén a sus familiares a fijarse una meta física, social, mental o emocional, y que le den seguimiento. Es más fácil alcanzar metas con el apoyo de familiares y, además, ¡es más divertido celebrar si todos lo han logrado!

### **Conexiones con la comunidad:**

Organice en la escuela una feria de salud para la comunidad. Elabore presentaciones visuales de las hojas de metas y seguimiento, y comparta información sobre obstáculos, logros y maneras en que otras personas se fijan metas.

### **Correlación de normas:**

***Normas generales para la educación sobre salud***

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades de toma de decisiones para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades de producción de metas para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.
- Los alumnos señalarán los beneficios que ofrece la actividad física como una manera de mejorar la salud.
- Los alumnos aceptarán e implementarán la retroalimentación específica de los maestros.

### ***Normas generales con una base común***

#### ***Hablar y escuchar***

- Participar de forma efectiva en una variedad de conversaciones en colaboración (uno a uno, en grupos y dirigidas por un maestro) con distintos compañeros, mediante las ideas de otros y la expresión clara de ideas propias.
- Escribir opiniones sobre temas o textos, con razones e información que apoyen un punto de vista.

Fuente: SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas)

## Hoja de actividades del alumno: Cómo fijarse una meta SMART

Fijarse metas es una gran manera de hacer cambios positivos en nuestra vida.  
¡Hay más posibilidades de alcanzar una meta si se trata de una meta SMART!

- S = e**Specifica      Quién, qué, dónde, cuándo, cuál, por qué  
Asegúrate de que tu meta incluya detalles claros sobre lo que quieres hacer. Por ejemplo: “Quiero estar activo físicamente todos los días durante 60 minutos”, o bien, “Quiero desayunar todas las mañanas”.
- M =** Mensurable      ¿Qué cantidad? ¿Cuántas? ¿Cómo sabré que ya alcancé mi meta? ¿Cómo daré seguimiento a mi meta? Por ejemplo, puedes llevar un diario en el que anotes la actividad física que hagas y cada vez que desayunes.
- A =** Alcanzable      ¿Puedes alcanzar esta meta? ¿Es realista?  
Fija una meta que puedas alcanzar. Si la meta que te fijes no es fácil o está fuera de tu alcance, no tendrás una sensación de logro y te afectará emocional, social y/o físicamente. Te enojarás y frustrarás si te fijas una meta que no puedes alcanzar. Por ejemplo, fijarse la meta de nunca comer postre podría no ser muy realista.
- R =** Realmente importante      ¿Es importante esta meta para ti? ¿Realmente quieres alcanzarla?  
Asegúrate de que la meta que te fijes sea importante y significativa para TI.
- T =** Tiene tiempo límite      Establece un plazo para cada paso de la meta hasta que la alcances.  
Programa los tiempos. Si pones fechas, comenzarás de inmediato y ¡será más probable que alcances tu meta!

### Escribe de nuevo las metas siguientes para que sean SMART:

1. Haré ejercicio durante 60 minutos en un futuro cercano.
2. A veces comeré frutas y verduras.
3. Seré más activo.
4. Desayunaré todos los días porque mis padres o tutores dicen que tengo que hacerlo.

## Hoja de actividades del alumno:

### Mi meta personal de bienestar

Es muy importante tener un equilibrio de bienestar físico, social, mental o emocional. Esta es mi meta para mantener el equilibrio:



¿Cuál es tu meta?

---

¿Cuál es tu plan de acción? Pon una fecha junto a cada paso.

Paso 1:

Paso 2:

Paso 3:

---

Piensa en los posibles obstáculos para alcanzar tu meta y qué harás para superarlos.

---

¿Quién te ayudará a lo largo del camino? (entrenador)

---

Escribe una lista o un diario de tu meta, los pasos, los obstáculos y tu avance.  
(Hay un cuadro de muestra en la página siguiente)

Si alcanzo mi meta, celebraré de este modo:

Firma del alumno: \_\_\_\_\_

Firma del padre o tutor: \_\_\_\_\_

Firma del entrenador: \_\_\_\_\_

*Nota para padres y entrenadores: Estamos aprendiendo a fijarnos metas relacionadas con la salud y el bienestar. Una manera de ayudar a los alumnos a alcanzar sus metas es identificar a una persona que los ayude. ¡Su participación es optativa, y les agradecemos su ayuda!*



## Cuadro semanal y mensual de muestra

- Anota las fechas de los pasos 1, 2 y 3 de tu meta en el calendario siguiente
- Habla con tu entrenador, padre/madre o maestro al final de cada semana para que te pongan su firma
- Al final de cada semana, reflexiona sobre los obstáculos y logros para ver si tienes que hacer cambios en tu meta o seguir adelante

sábado	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Verificación semanal

Lista de verificación y de reflexión del alumno:

- ✓ ¿Es sucinta y específica mi meta?
- ✓ ¿Puedo medir mi meta?
- ✓ ¿Es realista mi meta?
- ✓ ¿Es importante esta meta para mí?
- ✓ ¿He fijado fechas para alcanzar mi meta y los pequeños pasos que me lleven a alcanzarla?