

QienSa

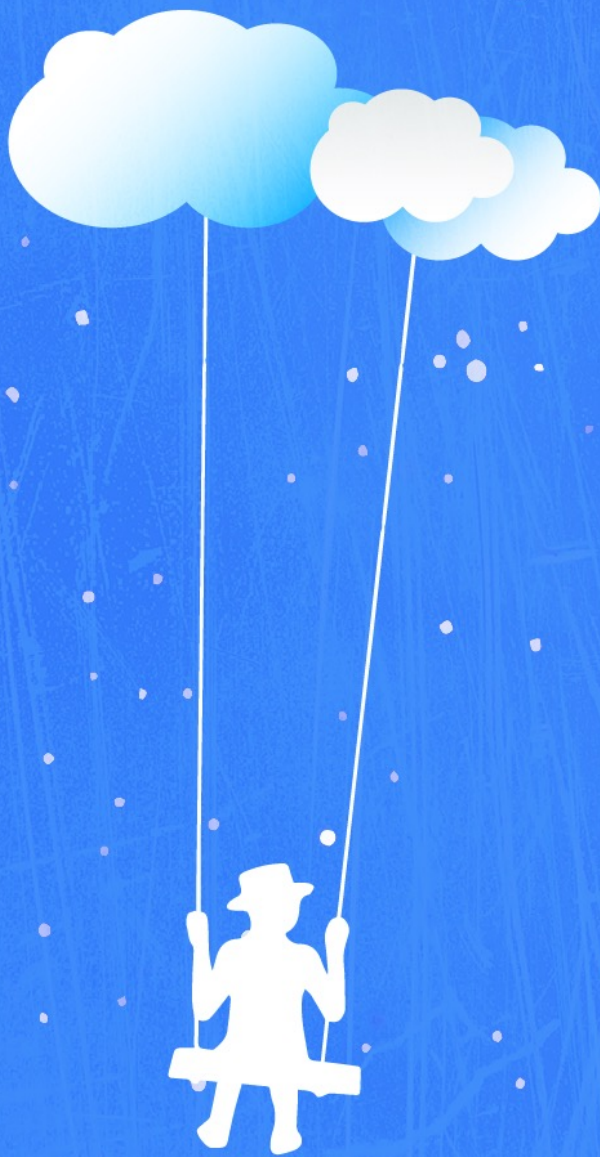
PARA MAESTROS

SECUNDARIA

1

APRENDIENDO A

SOÑAR



1RO DE SECUNDARIA
12-13 años de edad

PARA MAESTROS

APRENDIENDO A SOÑAR

ISBN: 978-9945-8852-5-5



Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este material por cualquier medio o método sin la autorización por escrito de los autores.

Editado y realizado por Piensa

Primera edición abril 2020.

ÍNDICE

Capítulo 1	El poder de la gratitud	3
Capítulo 2	Mi identidad ¿quién soy?	22
Capítulo 3	Actitudes que definen mi vida	37
Capítulo 4	Aprendiendo los principios del éxito	63
Capítulo 5	Conociendo y gestionando mis emociones	81
Capítulo 6	Aprendiendo a relacionarme con los demás	94
Capítulo 7	Autoliderazgo	105
Capítulo 8	El lado positivo del fracaso	115
Capítulo 9	Empatía	126
Capítulo 10	Pasos para encontrar mi propósito	137

Estimado maestr@:

Enseñar a soñar será el mejor legado que dejarás en la vida de cada estudiante, es por ello que este programa no sólo es para el estudiante, sino también para ti, para que aprendas a soñar y para qué, con tu ejemplo, e inspiración puedas tocar cada vida con amor.

Por ello, me he inspirado a escribir esta carta compromiso, que leeras en voz alta para que en tu corazón se impregne el sentimiento de enseñar a soñar.

Yo [nombre] a través de este acto me comprometo cómo persona que enseña y forma, a cumplir con todos los objetivos del programa APRENDIENDO A SOÑAR, que tiene cómo misión elevar el nivel de consciencia de la adolescencia dominicana y que invita a nuestros estudiantes a desarrollar las habilidades emocionales, sociales y actitudinales que esta generación necesita para asumir los nuevos cambios sociales a los que nuestra sociedad se enfrenta.

Donde la creatividad, la persistencia, la resiliencia, la fe, la colaboración, la gestión de las emociones, el fortalecimiento de la identidad, el liderazgo, el trabajo en equipo, el ejercicio de los valores y los principios de éxito son fundamentales desarrollar vidas con propósito, éxito y trascendencia.

Para ello me comprometeré a asumir este reto con responsabilidad, a aprender a adoptar estos valores cómo filosofía de vida para poder enseñarlos no sólo transmitiendo la información, sino con mi ejemplo.

Hoy me comprometo a convertirme en un mejor ser humano, y con los conocimientos que adquiriré a través de este programa aprenderé a transmitir este mensaje, pero también lo aprovecharé para mi propio crecimiento personal y mi propia vida.

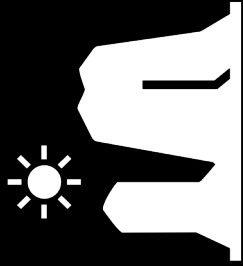
Con amor,
Diara Nadal

Indicadores de logro:

	Superando las expectativa (+3)	Satisface las expectativas (+2)	Acercándose a las expectativas (+1)	Por debajo de las expectativas (+0)
PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN DE MIEMBROS DEL GRUPO	El estudiante se preparó a fondo y exhibió un conocimiento profundo del tema. Contribuyó de manera equitativa y significativa al trabajo en grupo y al proyecto.	El presentador estuvo bien preparado y mostró un buen conocimiento del tema. Contribuido al trabajo en grupo y al proyecto.	El presentador no siempre parecía estar bien preparado y carecía de información clave sobre el tema.	El presentador no parecía estar bien preparado y carecía de información clave sobre el tema.
COMPRENSIÓN Y PRECISIÓN DE LA TEORÍA DEL APRENDIZAJE.	Demuestra un conocimiento preciso del tema.	Demuestra algún conocimiento del tema.	Demuestra conocimiento parcial del tema.	Demuestra limitado al desconocimiento del tema.
ANÁLISIS EXPLÍCITO DE IDEAS RELEVANTES.	La descripción de la información de la investigación se presenta con total precisión; describe correctamente las relaciones con el contenido.	La descripción de la información de la investigación se presenta con precisión; describe correctamente las relaciones con el contenido.	La descripción de la información de la investigación se presenta con cierta precisión; describe las relaciones de forma algo correcta.	La descripción de la información de la investigación se presenta de manera inexacta; utiliza terminología o principios incorrectos.
CLARIDAD Y PROGRESIÓN COHERENTE DE LAS IDEAS PRESENTADAS	El contenido fue presentado con absoluta precisión y secuenciado lógicamente.	El contenido fue presentado con considerable precisión y lógicamente secuenciado.	El contenido se presentó con cierta precisión y tuvo una secuencia algo lógica.	El contenido se presentó con precisión limitada y, a menudo, no tenía una secuencia lógica.
ORGANIZACIÓN	Todo el trabajo estuvo limpio y terminado a tiempo. Siempre preparado en clase. Usó el tiempo sabiamente.	Trabajo terminado a tiempo. Llegó a clase preparado.	Terminó la mayor parte del trabajo. Llegó a clase apenas preparado.	No terminó la mayor parte del trabajo. Llegó a clase sin estar preparado. No usó el tiempo sabiamente.
COMUNICACIÓN Y NIVEL DE PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES	Los presentadores mantienen el interés de la clase haciendo contacto visual, evitando leer directamente de las notas y teniendo el volumen adecuado.	Los presentadores suelen mantener el interés de la clase haciendo contacto visual, evitando leer directamente de las notas y teniendo el volumen adecuado.	Los presentadores a menudo leen directamente de las notas y/o evitan el contacto. No se puede escuchar a todos los presentadores en el aula.	Los presentadores leen directamente de las notas y evitan el contacto. A menudo es difícil escuchar a los presentadores.
APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO EN UN MODELO / CREACIÓN.	El uso de elementos visuales y manipulables mejora enormemente la presentación. Uso del modelo para representar y aclarar ideas.	El uso de elementos visuales y manipulables mejora la presentación. Uso del modelo para representar y aclarar algunas ideas.	Uso de algunos elementos visuales y manipulativos. El modelo se utiliza moderadamente para representar y aclarar ideas.	El uso de elementos visuales y manipulables rara vez se usa para mejorar la presentación. El modelo rara vez se utiliza para representar y aclarar ideas.
CREATIVIDAD	El alumno presenta un diseño y una actuación creativos.	El alumno presenta un diseño (modelo) y una actuación moderadamente creativos.	El diseño (modelo) es apenas creativo y apoya moderadamente el desempeño del estudiante.	El diseño (modelo) no es creativo y no apoya el desempeño del estudiante.

Modelo evaluativo:

¿QUÉ EVALUO?	TOMAR EN CUENTA	PUNTACIÓN
Participación	Se expresa y crea conversaciones en la clase.	10 puntos
Iniciativa	Siempre quiere participar y está atento a tomar el liderazgo de alguna idea.	10 puntos
Hacer conciencia	Acepta que debe de cambiar alguna área de su vida publicamente.	10 puntos
Profundizar las relaciones	Creación de nuevos amigos y apertura en crear relaciones	10 puntos
Profundizar los temas	No sólo hablar en base a lo leído sino que extiende algún tema con ideas propias y conceptos profundos.	10 puntos
Trabajo en equipo	Se involucra en el trabajo en equipo y ejerce la división de roles con responsabilidad.	10 puntos
Tareas	Hace sus tareas y es diligente en ellas.	10 puntos
Creatividad	Presenta sus trabajos e ideas de forma creativa.	10 puntos
Conversaciones profundas	Comparte sus propios pensamientos y experiencias de su vida en base a los temas tratados.	10 puntos
Uso de herramientas tecnológicas puntos	Presenta que tiene la capacidad de usar agilmente herramientas tecnológicas para la presentación de sus asignaciones.	10 puntos
Total		100 puntos



Capítulo 1

EL PODER DE LA GRATITUD



Tiempo de la clase

2min	Lectura
10min	Opinión de la Lectura
12min	Conversación profunda
10min	Ejercicios en clase
10min	Discusión de la asignación
1min	Asignación de tarea

Inicio:

Le damos la bienvenida al tema central del que estaremos hablando durante las próximas semanas: LA GRATITUD, puedes iniciar con una pregunta:

Levanten la mano ¿quienes se sienten agradecidos de la vida?

Hacemos grupos de dos estudiantes e iniciamos una lectura comprensiva, le asignamos un párrafo por estudiante hasta terminar la página 5.

Conversaciones profundas:

Después de terminar la lectura comprensiva hacer las siguientes preguntas:
¿De qué cada uno se siente agradecido y por qué?
¿Expresan gratitud de manera constante?
¿Cómo expresan su gratitud ante todo lo que mencionaron?
¿Piensan que son lo suficientemente agradecidos todos los días?

EL PODER DE LA GRATITUD

1. ENTENDIENDO EL CONCEPTO DE GRATITUD

La gratitud es una de muchas emociones positivas. Se trata de centrarse en las cosas buenas de nuestras vidas y dar gracias por lo que tenemos.

Hay dos clases de gratitud: la condicional y la incondicional. La primera consiste en sentirse bien cuando las cosas salen como uno espera. Como no siempre es así, acaba siendo una emoción poco duradera. La segunda consiste en una actitud y un hábito de vida, sentirse bien sin que haya ocurrido nada especial; es decir: estar agradecido por todo y por nada a la vez. Y al no estar condicionada por ningún otro acontecimiento, esta actitud es la precursora de la felicidad y del éxito personal en la vida.

La gratitud es detenerse para tomar consciencia y valorar las cosas que solemos dar por sentadas.

Por ejemplo, ser agradecidos por tener un lugar donde vivir, comida, agua potable, amigos, familia e, incluso, acceso a una computadora. Es tomarnos un momento para reflexionar de lo afortunados que somos cuando algo bueno ocurre, ya sea importante o intrascendente.

2. POR QUÉ ES IMPORTANTE LA GRATITUD

Las investigaciones acerca del funcionamiento del cerebro, muestran que las emociones positivas son buenas para nuestro cuerpo y nuestra mente. Estas nos permiten ver más posibilidades y asimilar mayor información. Refuerzan nuestra capacidad de desarrollar aptitudes, aprender y tomar buenas decisiones.

Las emociones positivas compensan las negativas. Las personas que a menudo sienten gratitud y son agradecidas son más felices, están menos estresadas y menos deprimidas.



4

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan consciencia de su nivel de gratitud por la vida.
- ✓ Que los estudiantes entiendan que la gratitud no solamente se expresa con palabras.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Crear un ambiente de intimidad y amor, se puede hacer un círculo con los estudiantes sentados en el piso.
- ✓ También hablar de cómo sería una vida sin gratitud.

Asignaciones en clase:

Hacer una lista de las emociones que sientes cuando eres agradecido.

Compartirlas en el salón de clases y preguntar, que podemos hacer de manera constante para sentir estas emociones.

Enfocar la conversación de que la gratitud no sólo se expresa con palabras, sino con acciones, preguntar:

¿Con cuales acciones manifestamos nuestra gratitud?

Tarea:

Hacer un reportaje en formato video de las cosas por las cuales te sientes agradecido.

Motivar la creatividad. (Ya sea el video más creativo se ganará un reconocimiento) *(Imprimir un reconocimiento para entregar en la próxima clase)*

Generalmente, una emoción positiva lleva a la otra. Cuando nos sentimos agradecidos, también podemos estar felices, tranquilos, alegres o contentos.

La gratitud puede contribuir a las acciones positivas. Al sentir gratitud por los gestos de amabilidad de una persona para con nosotros, es más probable que, en agradecimiento, seamos amables también. Además, la gratitud puede tener un efecto positivo en las acciones de otras personas. Darles las gracias a las personas aumenta las posibilidades de que ellas repitan gestos de cortesía.

Acostumbrarse a sentir gratitud y ser agradecidos, incrementa nuestra conciencia sobre las cosas buenas cuando estas ocurren. Ese enfoque de gratitud tiene efectos positivos en nuestro estado de ánimo.

Ejercicio 1: Haz una lista de las emociones que sientes cuando eres agradecido y compártelas en tu salón de clases. Ejemplo: feliz, afortunado, etc.

Ejercicio 2: Haz un reportaje en formato de video de las cosas por las cuales te sientes agradecido, inserta fotos de cada una de ellas y explica por qué te sientes agradecido.

En la próxima clase presenta tu video.

5

Competencias a desarrollar:

- ✓ Creatividad
- ✓ Inicio de la habilidad de edición de videos.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones a través de un video.
- ✓ Escritura. Tendrán que escribir un guión de lo que se grabará.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Ideas de apps para edición de videos:
 1. iMovie.
 2. VivaVideo.
 3. Magisto.
 4. InShot.
 5. KineMaster.

Si algún estudiante pregunta sobre cómo editar videos, dele las opciones de apps y comentele que busque un tutorial en Youtube.



Tiempo de la clase

15min	Presentación Tarea
2 min	Lectura
12min	Conversación profunda
10min	Ejercicios en clase
1min	Asignación de tarea

Inicio:

Saludamos a los estudiantes con una actitud de gratitud y le motivamos a presentar la tarea pasada sobre los videos que hicieron sobre por qué están agradecidos.

Hablar de cómo se sintieron al hacer este video, y si se lo mostraron a sus padres.

Luego continuamos con la historia de gratitud de la página 6.

Hacemos una lectura compartida por párrafos con estudiantes que estén motivados a leer.

Conversaciones profundas:

Motivamos conversaciones profundas con cada uno de los estudiantes presentes analizando las preguntas de la página 7, que dice:

Un minuto para pensar y conversar...

UNA HISTORIA DE GRATITUD

Un joven solicitó un puesto gerencial en una empresa de gran tamaño. Pasó la entrevista inicial y después tuvo una junta con el director general.

El director descubrió en su currículo que los logros académicos del joven eran excelentes. Le preguntó: "¿Lograste obtener becas en tu escuela?", a lo que el joven contestó, "no".

-¿Entonces tu papá pagaba tus colegiaturas?

-Mi papá falleció cuando yo tenía un año; fue mi madre la que pagó las colegiaturas- respondió.

-¿Dónde trabajaba tu madre?

-Mi madre era lavandera.

El director pidió al joven que le mostrara sus manos. El joven mostró un par de manos perfectamente suaves y lisas.

-¿Alguna vez ayudaste a tu madre a lavar la ropa?

-Jamás, mi madre siempre prefirió que yo estudiara y leyera. Además, ella lava la ropa más rápido que yo.

Entonces, el director le dijo: "Te tengo un encargo: cuando vayas hoy a casa, limpia las manos de tu madre y ven a verme mañana".

El joven sentía que tenía gran oportunidad de obtener el empleo. Cuando volvió a casa, le pidió a su madre que le dejara limpiar sus manos. Su madre se extrañó. Le dio gusto, pero con sentimientos encontrados mostró sus manos a su hijo.



6

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan conciencia de su nivel de gratitud por la vida.
- ✓ Que los estudiantes entiendan que la gratitud no solamente se expresa con palabras.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Crear un ambiente de intimidad y amor, se puede hacer un círculo con los estudiantes sentados en el piso.

Asignaciones en clase:

iHaremos una obra de teatro! La idea central es que en grupos de 5 estudiantes ESCRIBAN UNA HISTORIA DE GRATITUD, y la graben en un video.

Deben escoger un tema por el cual agradecer, aquí te dejo algunas ideas:

- Los árboles
- El sol
- Dios
- El mar
- Los animales
- El agua

Deben de escribir cómo pueden agradecer estos elementos mencionados y los beneficios que obtendremos de nuestra actitud de gratitud frente a estos elementos a través de una obra de teatro.

Esta obra debe de tener diálogos.

Durante lo que quede de clase se pueden poner de acuerdo en lo que harán y e iniciar a escribir el guión del video.

Tarea:

Grabar el video.

Motivar la creatividad. (Ya sea el video más creativo se ganará un reconocimiento) (Imprimir un reconocimiento para entregar en la próxima clase)

Lentamente, el joven limpió las manos de su madre. Las lágrimas bañaron su rostro mientras lo hacía. Era la primera vez que notaba que las manos de su madre estaban muy arrugadas y llenas de moretones. Algunos le dolían tanto, que su madre hacía gestos de dolor cuando él los tocaba.

Esa fue la primera vez que el joven se dio cuenta de que esas manos lavaron ropa diariamente para que él pudiera ir a la escuela. Las heridas fueron el precio que ella pagó por la educación y el futuro de su hijo.

Al terminar de lavar las manos, el joven silenciosamente lavó el resto de la ropa de su madre.

Esa noche, madre e hijo hablaron por un largo rato.

A la mañana siguiente, el joven se presentó en la oficina del director.

El director notó las lágrimas en los ojos del joven cuando le preguntó: "¿Por qué deprime que aprendiste ayer en tu casa?".

El joven contestó: "Limpié las manos de mi mamá y también terminé de lavar la ropa por ella".

-Ahora ya sé lo que es el aprecio. Sin mi madre, no sería el hombre que ahora soy. Al ayudarla, aprendí lo difícil y duro que es tener tus propios logros. Y ahora aprecio la importancia y valor de ayudar a la familia.

El director le dijo: "Esto es lo que buscó en un gerente. Quiero reclutar a una persona que valore la ayuda de otros, una persona que conozca el sufrimiento de los demás para lograr las cosas y que el dinero no sea el único valor en su vida".

-Quedas contratado.

Un minuto para pensar y conversar...

¿Cuál es la enseñanza que hay en esta historia y que muchos de nosotros experimentamos en el día a día con nuestros padres, tutores, o personas que luchan por nuestro bienestar?

¿Cómo podemos ser más agradecidos con nuestros padres y familiares?



EJERCICIO 1: ESCRIBE TU HISTORIA DE GRATITUD. (En formato de video) Forma un grupo con 5 compañeros de clase y escogen un tema por el cual quieran agradecer; y hagan una obra de teatro para presentarla en la próxima clase. La obra de teatro debe de durar de 5 a 15min, según el tiempo asignado por el maestro.

Tema central:

Personajes:

Resumen de la historia:

Conclusión:

Competencias a desarrollar:

- ✓ Creatividad
- ✓ Inicio de la habilidad de edición de videos.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones a través de un video.
- ✓ Escritura. Tendrán que escribir un guión de lo que se grabará.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Ideas de apps para edición de videos:

1. iMovie.
2. VivaVideo.
3. Magisto.
4. InShot.
5. KineMaster.

Si algún estudiante pregunta sobre cómo editar videos, dele las opciones de apps y comentele que busque un tutorial en Youtube.



Presentaciones de obra de teatro de la gratitud en formato video:

Discutir y profundizar de la importancia de mostrar gratitud ante lo expuesto y darle una puntuación del 1 al 10 a las siguientes características del video:

Guión
Actuación
Tema
Edición
Sonido
Creatividad

Elegir entre todos el mejor video y dar certificado de reconocimiento.



Tiempo de la clase

10min	Presentación Tarea
2 min	Lectura
15min	Conversación profunda
10min	Ejercicios en clase
3min	Asignación de tarea

Inicio:

Saludamos a los estudiantes dándoles las gracias por prestar atención a la clase y ser parte de la vida del maestro.

¡Expresales tu gratitud hacia ellos! Y diles a cada uno con sus nombres específicos que agradeces de cada uno de ellos.

Le motivamos a presentar la tarea pasada sobre los videos que hicieron sobre su obra de teatro de gratitud

Hablar de cómo se sintieron al hacer este video, y si se lo mostraron a sus padres.

Luego continuamos con la página 15.

Hacemos una lectura compartida por párrafos con estudiantes que estén motivados a leer.

Luego llenamos el ejercicio de la página 15 y 16 sobre de cómo podemos cambiar nuestras quejas.

Conversaciones profundas:

Motivamos conversaciones profundas con cada uno de los estudiantes presentes analizando las respuestas de los ejercicios de la página 15 y 16.

APRENDIENDO A SER AGRADECIDOS

El agradecimiento puede ser algo fácil, si solo se trata de dar las gracias a las personas o a Dios por el ambiente en el que nos desarrollamos. Sin embargo, dar únicamente las gracias no es suficiente.

La gratitud no solo se demuestra con palabras, sino con acciones, actitudes, y pensamientos.

Cuando adoptamos una actitud de gratitud en la vida, se nos olvida quejarnos por las cosas que no tenemos, y pasamos a agradecer más por lo que sí tenemos.

En el siguiente recuadro describe algunas cosas por las cuales te quejas, y cómo contrarrestarlas con una actitud de agradecimiento.

Me he quejado por...	Lo cambiaré por...
Mis padres no siempre me dan lo que me gusta para comer	Soy agradecido porque mis padres siempre me dan que comer

15

Me he quejado por...	Lo cambiaré por...
No me gusta arreglar mi habitación todos los días	Soy agradecido porque tengo una habitación que arreglar

16

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan conciencia sobre la queja, lo contrario de la gratitud.
- ✓ Que los estudiantes entiendan que la gratitud no solamente se expresa con palabras.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Crear un ambiente de intimidad y amor, se puede hacer un círculo con los estudiantes sentados en el piso.

Tarea:

Trabajar esta semana en pensar antes de quejarme en cualquier cosa, y contrarrestar esa actitud de queja.

Discutirlo en la próxima clase.

Desarrollo de la idea central:

La gratitud en todas sus manifestaciones.



Capítulo 2

MI IDENTIDAD ¿QUIÉN SOY?



Tiempo de la clase

5min	Discutir la tarea pasada
5min	Lectura
10min	Opinión de la Lectura
12min	Conversación profunda
5min	Ejercicios en clase
5min	Discusión de la asignación
3min	Asignación de tarea

Inicio:

Le damos la bienvenida al tema central del que estaremos hablando durante las próximas semanas: LA IDENTIDAD.

Antes de abordar el tema podemos preguntarles a los estudiantes sobre ¿Qué ellos piensan que es tener identidad?

Luego iniciamos una lectura comprensiva y le asignamos un párrafo por estudiante hasta terminar la página 24.

Conversaciones profundas:

Después de terminar la lectura comprensiva hacer las siguientes preguntas:

¿Se han comparado alguna vez en la vida?

¿Cuál es la diferencia entre admiración y comparación?

¿Alguna vez nos hemos sentido avergonzados por nuestra historia de vida, porque no cumplen los estándares sociales?

¿Qué cosas no nos gustan de nosotros mismos?

MI IDENTIDAD ¿QUIÉN SOY?

La identidad es lo que pensamos de nosotros mismos, y si lo que piensas de ti mismo está distorsionado, tu identidad también lo estará, por consiguiente debemos conocer los pasos que nos llevarán a pensar lo correcto de nosotros mismos, esos pensamientos que nos permitirán tomar las decisiones correctas y que nos ayudarán a construir el camino de las personas que queremos ser.

A continuación te mostraré 5 puntos que todo ser humano quiere y posee, y que además influyen en su proceso de construir su identidad.

1. TODOS QUEREMOS SER FELICES

En la actualidad existe una asociación errónea a la felicidad, pues el sistema de consumo en que vivimos, la publicidad masiva, los medios de comunicación y las historias de éxito frecuentemente nos enseñan, que la felicidad es tener bienes como una casa grande, un auto de lujo y mucho dinero.

Cuando tu felicidad la determinan las cosas materiales, la aprobación de los demás, la búsqueda insaciable de logros o metas, esta siempre dependerá de agentes externos que no siempre podrás controlar, y si tu felicidad depende de eso, nunca la alcanzarás.

Por consiguiente, la felicidad debe ser un estado interior asociado a la gratitud de la vida, ya que no siempre pasará todo lo que queremos, pero si continuamente estamos agradecidos con lo que tenemos, asumimos una actitud de gratitud y dejamos de compararnos, y aprendemos a valorarnos más.

Es inevitable que nos comparemos, puesto que siempre habrán modelos de referencia cercanos o no cercanos que nos gusten, no es malo tener un modelo, sin embargo, cuando dejamos de valorar y amar lo que tenemos, porque queremos lo que otros tienen, esto se convierte en algo negativo para nuestro estado emocional.

Por ello, es necesario que cambies la comparación por la admiración, porque la admiración es un sentimiento positivo que te despertará la curiosidad por conocer lo desconocido y abre camino hacia ello, mientras que la comparación es un sentimiento negativo que te impedirá ver lo grandioso que te ha dado la vida.

23



Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan conciencia de su nivel de identidad en la vida.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Que el maestro empiece dando ejemplos reales de su vida personal para que los estudiante puedan conectar y abrirse.
- ✓ Crear un ambiente de intimidad y amor, se puede hacer un círculo con los estudiantes sentados en el piso.

Vocabulario del escritor:

Idea principal: la idea más importante de un texto. ¿Qué quiere decir el escritor?

Detalles claves: datos y ejemplos que dan información sobre la idea principal.

Desarrollo de la idea central:

La identidad clara cómo fundamento de vida.

Asignaciones en clase:

Hacer actividad de la página 25,
Luego comentar cada uno las cosas que escribieron con la clase.

Luego de comentar hacer la actividad de la página 26 y exponer lo que escribieron en la clase.

Cuando terminemos esta actividad, podemos seguir con la lectura comprensiva de la página 27.

Hacer las siguientes preguntas luego de leer la página:

- ¿Alguna vez te has sentido inferior o superior a alguien?
- ¿Alguna vez has sentido desigualdad por tu nivel social o socioeconómico?
- ¿Sabes cuales valores definen tu vida?
- ¿Qué valores te gustaría conservar siempre en tu mente?
- ¿Qué podemos hacer para que no se nos olviden esos valores en los momentos difíciles?

(Maestro comentar un ejemplo de un momento difícil de manifestar un valor. Por ejemplo: cuando te distraes y no haces la tarea en el tiempo que quedaste, y para no quedar mal con tus padres les mientes.)

Tarea:

Leer y hacer el ejercicio de la página 28.

2. TODOS TENEMOS UNA HISTORIA

Nuestras historias siempre serán influyentes en el proceso de construir nuestra identidad, de ellas dependen nuestras emociones y cómo nos sentimos frente a los demás.

Muchos de nosotros tenemos historias difíciles, vivir el proceso de divorcio, de nuestros padres, dificultades económicas, discapacidades, tal vez hemos crecido con padres ausentes o asumido cargas que no nos corresponden, pero te quiero decir algo, TU HISTORIA NO DEFINE QUIEN ERES.

Es importante que sepas, que no importan las dificultades que te han tocado vivir, lo que hayas pasado no tiene que ver con la persona en la que te convertirás.

Sin embargo, si tiene que ver con las cosas provocadas por el mundo que te causan dolor, y cómo puedes con una actitud positiva afrontarlas para que en el mañana logres apoyar a otros con tu ejemplo y con tu valentía.

Si dentro de tu historia te ha tocado vivir circunstancias difíciles, estoy segura que Dios está contigo y te acompañará en todo momento, y en un futuro te permitirá ver las razones de esas circunstancias, pues las situaciones difíciles nos hacen más fuertes y nos llevan al cumplimiento de nuestro propósito aquí en la Tierra.

3. TODOS TENEMOS DEBILIDADES Y FORTALEZAS

Si, no somos perfectos, y debemos aprender a amar y a valorar nuestras imperfecciones, porque cuando las valoramos entendemos que cada una de ellas son importantes y cumplen su propósito en nuestras vidas.

Ahora bien, también debemos entender que somos buenos en muchas cosas y que tenemos numerosas cualidades positivas que darle al mundo, así que es necesario aprender a definir cada una de ellas y a amarlas en todo momento.



24

Escribe en el siguiente recuadro lo que no te gusta de ti y qué puedes hacer para amar cada una de esas cosas.

Cosas que no me gustan de mí...	Aprendiendo a amar las cosas que no me gustan de mí...
Tengo la nariz muy grande y eso no me gusta	Le doy gracias a Dios que tengo una nariz para respirar. Pues, hay muchas personas que necesitan un tanque de oxígeno para respirar.

25

Escribe en el siguiente recuadro lo que te gusta de ti y cómo puedes amar cada una de esas cosas.

Identificando mis fortalezas...	Amando mis fortalezas...
Me encanta dibujar y lo hago muy bien	Estoy agradecido por el talento que tengo para dibujar y lo usaré para el beneficio de los demás

26

4. TODOS SOMOS IGUALES

No es relevante la clase social de donde vengas, no es importante si tu familia tiene poco o mucho dinero, si tienes la piel oscura, o la piel blanca, si eres alto o pequeño, si puedes caminar, o no puedes caminar, TODOS SOMOS IGUALES ANTE LOS OJOS DE DIOS.

Todos tenemos las mismas necesidades, como por ejemplo, sentirnos amados, experimentar tristeza, alegría, etc. Igualmente, todos nos podemos enfermar, y a todos nos da hambre.

Por tal motivo nunca debes pensar que eres superior o inferior a nadie, pues podrías llegar a necesitar en un futuro algo de alguna persona sin importar su condición, y lo que siembres en los demás en el día de hoy, eso lo cosecharás en el mañana.

5. TODOS NECESITAMOS DEFINIR NUESTROS VALORES

Es imprescindible para definir tu identidad los valores que regirán tu vida, porque si tienes valores claros siempre sabrás cuales decisiones tomar: Tus valores marcarán la ruta de tu vida.

Los valores son aquellos principios, virtudes o cualidades que caracterizan a una persona, una acción o un objeto que se consideran positivos o de gran importancia por la sociedad, en cambio, los antivalores son conocidos también como valores inmorales, es decir, conductas dafinas y actitudes negativas que los seres humanos manifiestan día tras día en la sociedad.

Algunos ejemplos de valores pueden ser: el respeto al prójimo, el amor, la libertad, la justicia, la tolerancia, la paz, la honestidad, la lealtad.

Mientras que algunos ejemplos de antivalores son: el irrespeto, la deshonestedad, la injusticia, la intolerancia, el egoísmo, la arrogancia, el odio y la envidia.

Si queremos ser seres humanos triunfadores, exitosos y felices, debemos elegir bien nuestros valores porque ellos regirán todas nuestras decisiones, pues si sembramos respeto, seremos respetados y si sembramos irrespeto seremos irrespetados, siempre cosecharemos lo que estamos sembrando.



27

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Tiempo de la clase

10min Compartir la tarea
10min Ejerc. Pags. 29 y 30
25min Conversación profunda

Inicio:

Ver videos de la tarea, comentar sobre los mismos y preguntar a los estudiantes, si conocen personas que necesitan ver esos videos. Motivar a compartir.

Hacer ejercicios de la página 29 y 30

Y crear ejemplos reales con los estudiantes sobre cómo tomar decisiones correctas según las preguntas de la página 28.

Conversaciones profundas:

Compartir en la clase con ejemplos:

¿Qué decisiones basadas en valores? Tienen recompensas.

¿Qué decisiones basadas en antivalores? Tienen consecuencias.

Compartir en clase.

¿Cómo tomar decisiones correctas?

Hazte las siguientes preguntas antes de tomar esa decisión.

¿Esa decisión me dará paz?

¿Esa decisión me llevará a construir la vida que quiero?

¿Esa decisión va acorde con mis valores?

¿Esa decisión es justa?

¿Esa decisión es amable?

¿Esa decisión es respetuosa con la vida de los demás?

¿Esa decisión va acorde con las cosas que Dios ama?



Define los valores que quieres que rijan tus decisiones.

28

Escribe en el siguiente recuadro las decisiones que se basan en valores y cómo serán recompensadas en el futuro.

Decisiones basadas en valores	Recompensas
Cuando ayudo a un amigo a que entienda mejor matemáticas	Siempre habrá personas dispuestas a ayudarme como yo lo hago con los demás

29

Escribe en el siguiente recuadro las decisiones que se basan en antivalores y cuáles pueden ser sus consecuencias en el futuro.

Decisiones basadas en antivalores	Consecuencias
Cuando le falto el respeto o me burlo de un amigo.	No tengo derecho a reclamar respeto hacia mí.

30

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las decisiones basadas en valores y sobre las decisiones basadas en antivalores.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.



Tiempo de la clase

1min	Lectura pág 31
10min	Ejercicio pág 31
12min	Conversación profunda
1min	Lectura pág 32
10min	Ejercicio pág 32
13min	Conversación profunda

Inicio:

Leer entre todos la página 31 y definir en grupos de dos que más no somos según los ejemplos, luego compartir en clase.

Luego de terminar la página 31 hacer lo mismo con la página 32.

Conversaciones profundas:

Preguntar a los alumnos:
¿Qué pasa en nuestro interior cuando pensamos que somos cosas que no somos?

¿Qué pasa en nuestro interior cuando pensamos en lo que si somos?

Tarea:

Planificar cómo harán la tarea de la página 32, las palabras que pondrán en los carteles y cómo harán los letreros, materiales que utilizarán para hacer el video.

¿Qué NO SOY?

- o No soy un tipo de piel
- o No soy una nota
- o No soy un accidente
- o No soy una discapacidad
- o No soy un tipo de pelo
- o No soy una cantidad de dinero
- o No soy una materia
- o No soy un logro
- o No soy una ropa
- o No soy un libro
- o No soy una fortaleza
- o No soy una debilidad
- o No soy la cantidad de seguidores de mis redes sociales.

Define qué más no eres

31

¿Qué SI SOY?

Soy una persona con talentos, creada con el propósito de apoyar a los demás, sin importar de dónde vengo.

Mis carencias son parte importante de mi vida, pues ellas me ayudan a entender que la vida tiene aprendizajes para hacernos más fuertes, y todo lo que elija para educarme y crecer contribuirá a construir mi proyecto de vida.

Escribe ¿Quién eres?

Haz letreros escritos que representen lo que no eres y lo que si eres, grábate en un video mostrando tus letreros y ponte al video una música de fondo, súbelos en las RRSS de tus padres o tías y menciona nuestras cuentas @creandoclaro y @bernard Usa el hashtag #filosofíadevidapal EL VIDEO MÁS CREATIVO lo subiremos en nuestra cuenta.

32

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre ¿Quién si soy? y ¿Quién no soy?
- ✓ ¿Por qué a veces pensamos cosas incorrectas de nosotros mismos?

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Un celular
- ✓ Apps de edición



Tiempo de la clase

10min	Ver tarea pasada
10min	Ejercicio pág 33
10min	Conversación profunda
1min	Lectura pág 34
4min	Ejercicio pág 34 y 35
10min	Conversación profunda

Inicio:

Con todo lo aprendido anterior mente hagamos un poema y compártamoslo con los demás.

Luego leer y hacer los ejercicios de la página 34 y 35 y compartir en clase las respuestas.

Conversaciones profundas:

Compartir las preguntas y los ejercicios de la página 34 y 35.

Tarea:

Ver película Wonder, y contestar las preguntas de la página 36. (Esta película la pueden conseguir en Netflix)

Escribe un poema de lo que sí eres, que incluya tus valores de vida, y cómo serás recompensado(a) al vivir una vida llena de valores.

33

¿Qué te gustaría que sucediera con tu vida de aquí a 15 años?



¿Cómo quieres ser recordado antes de que partas de esta Tierra?



35

¿QUÉ QUIERO SER?

Es importante que empieces a definir qué quieres ser, pues tal vez pienses que eres muy joven todavía para eso, pero yo opino lo contrario, creo que puedes ir dando los pasos necesarios para ir convirtiéndote en esa persona que anhelas ser.

Pero primero debes definir qué quieres construir con tu vida:



¿Qué puedes ir haciendo hoy para lograr eso que quieres?



34



¡Veamos una película!

Ver la película Wonder



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué fue lo que más te impactó de la película?
¿Dónde crees que estaba la identidad de August?
¿Qué enseñanza te dejó August que te gustaría aplicar a tu vida?

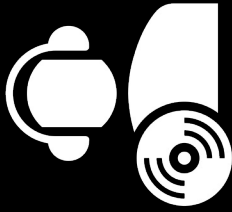
36

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.
- ✓ Motivar a los que no tengan Netflix que se unan virtualmente con los que si lo tengan para que vean la película juntos y puedan reflexionar sobre ella con las preguntas asignadas.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Un celular
- ✓ Acceso a Netflix



Capítulo 3

ACTITUDES QUE DEFINEN MI VIDA



Tiempo de la clase

7min Comentar tarea
3min Leer pág 38 y 39
11min Ver video plataforma
12min Conversación profunda
10min Ejercicios pags 40 y 41
2 min Tarea 42, 43 y 44

Inicio:

Comentar la tarea y las preguntas reflexivas que aprendieron de la película Wonder y dar inicio y la bienvenida al tema de las actitudes.

Antes de iniciar a leer, preguntar:
¿Qué para ustedes son las actitudes?

Cuando los participantes den sus opiniones, continuamos leyendo las páginas 38 y 39.

Conversaciones profundas:

Preguntar a los alumnos:
¿Hemos experimentado algunas de estas actitudes?

¡Vamos a compartir ejemplos sobre la vida real!

Tarea:

Hacer páginas 42, 43 y 44.

ENTENDIENDO EL CONCEPTO DE ACTITUD

La actitud es la manera como cada uno se enfrenta a ciertas situaciones en la vida. Así mismo, también puede ser la disposición de una persona frente a la realización de alguna tarea determinada.

Para el éxito de cualquier persona en la vida, las actitudes positivas son determinantes para enfrentar la misma, pues siempre pasarán acontecimientos que no podremos controlar y que nos afectarán emocionalmente, pero si podemos controlar las actitudes con las cuales enfrentamos esos acontecimientos.

Para lograr tener mejores actitudes frente a la vida, primero debemos reconocerlas y entenderlas para poder mejorarlas. La mayoría de nosotros hemos aprendido de nuestro entorno actitudes positivas y negativas.

Algunas actitudes negativas son:

Actitud pesimista: es la actitud de una persona que siempre ve el lado negativo de las cosas.

Actitud de víctima: es la actitud de una persona que siempre le echa la culpa al que le rodea de sus circunstancias o malas decisiones.

Actitud de crítica: es la actitud de una persona que siempre está criticando y condenando las acciones de las personas que le rodean.

Actitud de queje: es la actitud de una persona que siempre se está quejando de las situaciones cotidianas de la vida.



38

	Describe ejemplos concretos que has tenido de cada una de las siguientes actitudes negativas	Describe lo que debes hacer en otro momento para mejorar esa actitud
Actitud pesimista		
Actitud de víctima		
Actitud de crítica		
Actitud de queje		

40

Actitud de desprecio: Es la actitud de una persona que tiene una falta de apreciación hacia las personas o hacia las cosas cotidianas de la vida.

Actitud de burla: es la actitud de persona una que procura poner en ridículo a alguien o a algo.

Actitud de demanda: es la actitud de una persona que piensa que todo el mundo le debe algo.

Actitud de indiferencia: Es la actitud de una persona que no demuestra ningún tipo de interés o cariño por alguien o por algo.

Algunas actitudes positivas son:

Actitud optimista: es la actitud de una persona que siempre piensa el lado positivo de las cosas.

Actitud compasiva: es la actitud de una persona sensible y comprensiva ante las dificultades de los demás.

Actitud de gratitud: es la actitud de una persona que manifiesta un sentimiento de estima y reconocimiento a favor de las personas que le rodean que son valiosas para ella.

Actitud amorosa: es la actitud de una persona con un sentimiento afectivo hacia otros y expresa su aprecio con esmero, delicadeza y cuidado.

Actitud de crecimiento: es la actitud de una persona que entiende que los errores o fallos que se cometen en la vida nos ayudan a aprender de ellos y a crecer.

Actitud cuidadosa: es la actitud de una persona que valora su entorno y las cosas que le rodean y tiene cuidado sobre ellas.

Actitud altruista o dedada: es la actitud de una persona que le gusta dar sin esperar nada a cambio.

Actitud colaboradora: es la actitud de una persona que siempre está atenta a las necesidades de los demás y siempre responde colaborando con ellos.

Actitud proactiva: es la actitud de una persona que siempre está respondiendo con iniciativas frente a los desafíos y retos de la vida.

Vamos un video que tenemos en nuestra plataforma para hacernos una imagen más gráfica de este contenido.



Ver video escaneando este Código QR

39

Actitud de desprecio

Actitud de burla

Actitud de demanda

Actitud de indiferencia

41

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las actitudes que tenemos en nuestra vida cotidiana.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.



Tiempo de la clase

5min	Comentar tarea
5min	Leer pág 38 y 39
10min	Ver video plataforma
5min	Conversación profunda
5min	Ejercicios pags 40 y 41
2 min	Tarea 42, 43 y 44

Inicio:

Comentar la tarea sobre los ejemplos que ellos han tenido actitudes positivas y la frecuencia de estas.

Presentar en una pantalla los memes que hicieron.

Leer la página 45 y 46.

Conversaciones profundas:

Preguntar a los alumnos:
¿Hemos experimentado algunas de estas actitudes?

¡Vamos a compartir ejemplos sobre la vida real!

	Describe ejemplos concretos que has tenido de las siguientes actitudes positivas.	Describe la frecuencia de tus actitudes positivas y cómo puedes mejorarlas
Actitud Optimista		
Actitud Compasiva		
Actitud de gratitud		

42

Actitud Amorosa		
Actitud de crecimiento		
Actitud Cuidadosa		

43



¡Hagamos un MEME!

Crea tu propio meme sobre actitud y preséntalo en la próxima clase.

Elige 5 actitudes negativas y crea memes divertidos con relación a la vida real.

Y 5 actitudes positivas y crea memes con relación a la vida real.

Présentalos en la próxima clase.

44

ELEMENTOS QUE INFLUYEN EN UNA ACTITUD NEGATIVA

La actitud frente a una tarea depende de lo que la persona crea y de las expectativas que tenga frente a la misma.

Actuamos según lo que pensamos.

Así que, la actitud siempre tiene que ver con lo que pensamos acerca de la situación y de nosotros mismos. Es desde aquí donde se va forjando la actitud hacia las cosas, ya sea positiva, negativa o indiferente.

Ya sea en una situación o en otra, los elementos que influyen suelen recaer en algunos o varios de los siguientes puntos:

- Experiencias de fracasos pasados
- Miedo
- Pobre imagen de sí mismo
- Entiendo que no tengo las habilidades
- Falta de interés
- Mucha presión



45

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Hacer consciencia de mis actitudes.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Un proyector

Asignaciones en clase:

Después de leer CONTRARRESTANDO LAS MALAS ACTITUDES.

Unir a los jóvenes en grupo para que busquen ejemplos concretos de ideas y las puedan dramatizar en un cortometraje.

Durante lo que quede de clase se pueden poner de acuerdo en lo que harán y e iniciar a escribir el guión del video para grabarlo y presentarlo en la próxima clase.

Por ejemplo en experiencias de fracasos pasadas:

- 1. Cuando pierdo jugando un videojuego
 - 2. Cuando pierdo un partido de fútbol
 - 3. ¿Cómo es mi actitud y cómo puedo tener una mejor?
- (Hacer una dramatización)

Tarea:

Hacer ejercicio 4 de la página 47 y también hacer el cortometraje.

CONTRARRESTANDO LAS MALAS ACTITUDES

ELEMENTOS QUE INFLUYEN EN UNA ACTITUD NEGATIVA	CÓMO CONTRARRESTAR ESTOS ELEMENTOS
Experiencias de fracasos pasados	Debemos entender que nuestras experiencias de fracasos pasados son parte de nuestro aprendizaje para crecer, así que la manera en que enfrentemos nuestros fracasos es parte de nuestro aprendizaje para el éxito.
Hiedo a no cumplir las expectativas de los demás	Nuestra vida no debe estar determinada por lo que piensan los demás de nosotros, sino por lo que pensamos de nosotros mismos.
Lo que pienso de mí mismo	Cuando no estás seguro de lo que piensas de ti mismo, ve a las escrituras de la Biblia, pues ellas dicen que eres un ser humano amado, perdonado y creado con propósito.
No tengo las habilidades	Todos poseemos fortalezas y debilidades. Cuando te enfrentas a una habilidad que no tienes aprovecha la oportunidad para desarrollarla. Así que confronta con la mejor actitud.
Falta de interés	No siempre todas las cosas nos van a interesar, pero si es nuestro deber asumir una actitud de responsabilidad frente a cada una de nuestras asignaciones.
Presiones externas, compañeros de clase, padres o maestros	Debemos comprender que somos seres humanos y que no somos perfectos, que cometeremos errores. Cuando entendemos este concepto somos menos propensos a sentir las presiones externas.

Cuántanos sobre tu experiencia del ejercicio anterior ¿Con cuántas personas hablaste? ¿Cómo fue su reacción al escucharte hablar sobre las actitudes?



Hacer un cortometraje

En formato de video crea escenas con lo aprendido en esta lección. Describe los elementos que influyen en una actitud negativa y qué puedes hacer para contrarrestar estos elementos con otras escenas. Debes presentar este video en la próxima clase.

EJERCICIO 4. Identifica las actitudes de los demás durante estos próximos 7 días y escribe cuáles actitudes han sido positivas y cuáles han sido negativas.

A las personas a tu alrededor con actitudes negativas, díles lo que piensas de su actitud, y cómo podría mejorarla.

Y a las personas que han tenido una actitud positiva, felicitálas por su actitud y compárte con tu clase cómo te has sentido después de hacer este ejercicio.

Súbelo en las BRSS de tus padres o tuyas y menciona nuestras cuentas @aprendiendoaysoñand. Usa el hashtag #losofadedavidapi EL VIDEO MÁS CREATIVO lo subiremos en nuestra cuenta.

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Escritura de guión
- ✓ Edición de video
- ✓ Actuación
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Un proyector
- ✓ Apps para editar videos.



Tiempo de la clase

10min	Presentación de cortometrajes
2 min	Dejar de tarea página 49
11min	Leer página 50 y 51.
12min	Conversación profunda
10min	Ejercicios pág 52

Inicio:

Ver los videos de cortometrajes asignados, y comentar si se identifican con algunas escenas.

Luego de comentar, dejar de tarea la página 49 y luego leer la página 50 y 51, y contestar las preguntas de la página 52.

Conversaciones profundas:

Reunir a los estudiantes en grupos de dos y profundizar el ejercicio de una BUENA CONVERSACIÓN de la página 52 donde hablarán sobre el rencor y la venganza.

iVamos a compartir ejemplos sobre el rencor y la venganza sobre alguna película que hayan visto o sobre la vida real con el resto de la clase! Y analizar en conjunto que tanto daño hace esto en el interior de las personas.

Primero escribe y luego graba un video de cómo es la persona más positiva que conoces y por qué crees que es la más positiva. Compártelo en clase.



Primero escribe y luego graba un video sobre qué circunstancias difíciles has tenido que enfrentar con una buena actitud.



49

Pero como siempre Pinzaslocas estaba exagerando. Nadie había sido tan listo como para prepararle una trampa con un pie falso. Era el pie falso de Vera, una niña que había perdido su pierna en un accidente cuando era pequeña. Vera no se dio cuenta de que llevaba a Pinzaslocas colgado de su dedo hasta que salió del agua y se puso a jugar en la arena. La niña soltó al cangrejo, pero este no se movió porque estaba muerto de miedo. Vera discutió entonces la pata pequeña de Pinzaslocas y sintió pena por él, así que decidió ayudarlo, preparándole una cesta estúpida con rocas y busciándole bichitos para comer.

¡Menudo festín! Aquella niña sí sabía cuidar a un cangrejo. Era alegre, divertida y, además, lo devolvió al mar antes de irse.

¿Qué niña más agradable! ¡Gemí! Aquella noche me gustaría tener tan buen carácter. Si no tuviera esta patita corta.

Fue justo entonces cuando se dio cuenta de que a Vera no le había vuelto a crecer su pierna, y eso que los niños no son como los cangrejos y tienen solo dos. Y aún así, era un encanto. Decididamente, podía ser un cangrejo alegre aunque le hubieran pasado cosas malas.

El día siguiente, y todos los demás de aquel verano, Pinzaslocas atacó el pie de Vera para volver a jugar todo el día con ella. Juntos aprendieron a cambiar los pelliccos por coquillitas y el mal carácter por buen humor.

Al final, el cangrejo de Vera se hizo muy famoso en aquella playa aunque, eso sí, nadie sospechaba que fuera el mismísimo Pinzaslocas. Y mejor que fuera así, porque por allí quedaban algunos que aún no habían aprendido que no es necesario guardar rencor y tener mal carácter, por muy fuerte que un cangrejo te pellicque...



51

UNA HISTORIA SOBRE ACTITUD POSITIVA

Una Playa con Sorpresa

No había nadie en aquella playa que no hubiera oído hablar de Pinzaslocas, terror de pulgares, el cangrejo más temido de este lado del mar. Cada año algún turista despistado se llevaba un buen pellicco que le quitaba las ganas de volver. Tal era el miedo que provocaba en los bañistas, que a menudo se organizaban para intentar cazarlo. Pero cada vez que creían que lo habían atrapado reaparecían los pelliccos unos días después, demostrando que habían atrapado al cangrejo equivocado.

El caso es que Pinzaslocas solo era un cangrejo con muy mal carácter, pero muy habilidoso. Así que, en lugar de esconderse y pasar desapercibido como hacían los demás cangrejos, él se ocultaba en la arena para preparar sus ataques. Y es que Pinzaslocas era un poco rencoroso, porque de pequeño un niño le había pisado una pata y la había perdido. Luego le había vuelto a crecer, pero como era un poco más pequeña que la demás, cada vez que la miraba sentía muchísima rabia.

Estaba recordando las maldades de los bañistas cuando descubrió su siguiente víctima. Era un pulgar gordísimo y brillante, y su dedo apenas se movía. ¡Qué fácil así podría pelliccar con todas sus fuerzas. Y recordó los pasos: asomar, avanzar, pelliccar, soltar, retroceder y ocultarse en la arena de nuevo. ¡A por él!

Pero algo falló. Pinzaslocas se atacó en el cuarto paso. No había forma de soltar el pulgar. El pellicco fue tan fuerte que atravesó la piel y se atacó en la carne. ¿Carne? No podía ser, no había sangre. Y Pinzaslocas lo comprendió todo: había caído en una trampa!

50



Un minuto para pensar...

A Pinzaslocas y a Vera les ha ocurrido situaciones parecidas ¿Quién te parece que ha afrontado mejor su situación?

¿Cómo imaginas que habrá sido la vida de Vera?

Probablemente Vera y el cangrejo dan importancia a cosas distintas ¿A qué crees que le ha dado más importancia cada uno para ser como son?

Una buena conversación

Comenta con tu compañero de al lado alguna vez en la que el rencor y el deseo de venganza hayan sido tan fuertes que te hayan llevado a hacer algo de lo que luego te hayas arrepentido. Y comenta también algún caso contrario, en el que haber sabido perdonar te haya hecho sentir mejor. Explica cómo te sentías cada una de las veces, para que seas capaz de identificar esas situaciones y elegir la mejor opción.

52

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las actitudes que tenemos en nuestra vida cotidiana.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.



JUGUEMOS

- 15 min Comentar las experiencias y reflexiones de la última tarea.
- 20 min Juguemos con las palabras del ejercicio de la página 60
- 10 min Hacer ejercicio de la página 60

Inicio:

Dividir el salón en dos grupos y decirles que nadie abra el libro.

Haremos **un dígalos cómo pueda** echando en un frasco las palabras e imitando cada palabra con gestos, los estudiantes de cada grupo tendrán que adivinar las palabras.

El grupo que más palabras adivine es el grupo ganador.

Luego, si tienen cámaras de los celulares disponibles, armar grupos de dos y tomarse una foto que represente cada uno de estos sentimientos y ponerle un #hashtag, luego presentárselo a toda la clase.

Si no da el tiempo para hacerlo en el salón dejarlo de tarea.

Encierra en un círculo los sentimientos que para ti tiene una persona con mala actitud y subraya con una línea los sentimientos que expresan una buena actitud.

SI ESE SENTIMIENTO TENDRIA UN PERFIL DE INSTAGRAM ¿CUÁL SERIA LA FOTO Y EL #HASHTAG?

Tómame una foto que represente cada uno de estos sentimientos y preséntalo en la próxima clase, trata que los demás estudiantes adivinen la emoción que expresaste.

- Alegría
- Entusiasmo
- Pasión
- Asombro
- Sorpres
- Indiferencia
- Incertidumbre
- Valentía
- Fe
- Paciencia
- Satisfacción
- Insatisfacción
- Tranquilidad
- Compasión
- Interés
- Desinterés

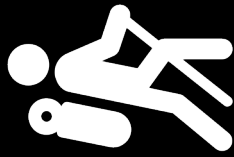
60

Competencias a desarrollar:

- ✓ Creatividad
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.
- ✓ Trabajo en equipo.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Dividir el salón en dos grupos y luego hacer grupos de dos estudiantes para las fotografías.



Capítulo 4

APRENDIENDO LOS PRINCIPIOS DEL ÉXITO



Tiempo de la clase

2min	Lectura Comprensiva
2 min	Dejar de tarea página 65
11min	Leer página 66
12min	Conversación profunda
10min	Ejercicios pág 67

Inicio:

Vamos a leer la página 64 y 66 por párrafos, donde diferentes estudiantes participen en la lectura en voz alta y luego hablemos de esta lectura.

Conversaciones profundas:

Hacer estas preguntas para iniciar conversaciones profundas:

¿Qué no es el éxito según lo comentado en la lectura?

¿Por qué muchas veces nuestra visión de éxito está distorsionada?

¿Por qué muchas personas creen que tener éxito es tener mucho dinero?

Cómo podríamos describir el éxito con nuestras propias palabras.

¿Te hace sentido la definición de éxito del autor mencionado en la lectura de la página 66? ¿Por qué?

Profundizar en respuestas...

Tarea:

En caso de que las conversaciones profundas acaben antes de finalizar la hora de clase, en grupos de dos pueden reunirse para iniciar la planificación de cómo harán la tarea de la página 65 y 67.

A la mitad de la clase pongale la página 65 y a la otra mitad la página 67.

LO QUE NO ES EL ÉXITO

Muchas personas piensan que el éxito consiste en alcanzar la riqueza de Mark Zuckerberg, el físico de Arnold Schwarzenegger, la inteligencia de Albert Einstein, la habilidad deportiva de Michael Jordan, la imaginación de Walt Disney o el corazón de Madre Teresa de Calcuta.

Nos pasamos la vida tratando de imitar esos modelos de éxito que nos han vendido de manera inconsciente. Y es verdad que muchos de ellos han alcanzado el éxito en varias áreas de su vida, sin embargo, querer ser como ellos nos aleja de amar lo que somos.

Si tratamos de ser como otras personas, eso no sería éxito, sería una mala imitación de otra persona. Tratar de ser como otra persona elimina la posibilidad de ser una persona realmente exitosa.

El éxito no es alcanzar riquezas. Existen personas que creen que acumular dinero es sinónimo de éxito pero hay personas con mucho dinero que no son exitosas.

El éxito tampoco es una lista de metas que vas logrando una tras otra, el éxito no es llegar a un destino. ES UN VIAJE.

El éxito tampoco se mide por las posesiones específicas y valiosas, este nunca llegará como resultado de poseer algo que desees. Las posesiones son algo temporal. El éxito no lo puedes medir de esa manera.



64

LO QUE REALMENTE SIGNIFICA EL ÉXITO

Según John Maxwell, (escritor, entrenador y conferencista estadounidense que ha escrito más de 80 libros, que se centran principalmente en el liderazgo) después de 25 años conociendo personas exitosas dice:

El éxito es: conocer tu propósito en la vida, crecer hasta alcanzar tu máximo potencial, y sembrar semillas que beneficien a los demás.

Cuando ves el éxito como un viaje, nunca estarás corriendo hacia un destino final. Jamás te encontrarás en una posición de haber llegado a una meta, porque siempre tendrás objetivos que quieras alcanzar.

Si nos damos cuenta de esto, comprendemos que ya somos exitosos porque el éxito no es algo futuro, ni tiene fecha de vencimiento, porque siempre obtendremos la oportunidad de mejorar y ayudar a los demás.



66



Crea una presentación en formato digital

Haz una presentación en power point, key note o en canva.com que represente en imágenes la vida de personas que parecieran ser exitosas, pero que realmente no lo son. Investiga porqué, no son exitosas y compártalo en clase con tus compañeros. Explica cuáles son sus valores o antivalores de vida.

Algunos ejemplos pueden ser Robin Williams, Avicii, Kate Spade, Marilyn Monroe, Elvis Presley, Britney Spears, Drew Barrymore.

65



Realiza un reportaje filmico

Realiza un reportaje filmico a través de un video, sobre la vida de 5 personas que vivieron una vida con propósito y dejaron un legado en la tierra. Haz una exposición de ellas en la próxima clase a través de tu reportaje.

Puede ser actuado o un fotoreportaje.

Subelo en las RRSS de tus padres o tuyas y menciona nuestras cuentas @aprendisomayajunand Use el hashtag #filioculdesidevdaa El VIDEO MÁS CREATIVO lo subiremos en nuestra cuenta.

67

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las distintas definiciones de éxito que hemos aprendido de la sociedad.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.



Presentaciones de formato Power Point y Reportaje Fílmico:

El Grupo 1 inicia con la presentación de personas que parecían exitosas pero que no lo fueron, y el Grupo 2 finaliza con el reportaje de las personas que vivieron vidas de propósito y dejaron un legado en la humanidad.

Comparte con tus compañeros de clase las siguientes respuestas de cada pregunta.

¿Qué características tienen las personas exitosas?

¿Que valores viven las personas exitosas?

Si quiero construir una vida de éxito, ¿Cuáles actitudes debo tener para alcanzarla?

68

Luego de las presentaciones, debatir en la clase las preguntas de la página 68.



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
25 min	Actividades páginas 69, 70, 71 y 72.
12 min	Conversación profunda

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes y que cada uno de ellos lean en voz alta los aspectos de cultivar el éxito de la página 69, 70, 71 y 72.

Luego en grupos de dos compartan sus conocimientos y talentos y completen y realicen las actividades de las págs 70, 71 y 72, en conjunto.

Conversaciones profundas:

Hacer estas preguntas para iniciar conversaciones profundas:

¿Quién ya tiene sus talentos definidos y cuáles son?
¿Cómo podemos descubrir nuestros talentos?
(Si nadie sabe esta pregunta, la respuesta es solamente teniendo experiencias con aprendizajes de diferentes tipos)

Tarea:

Hacer actividad de la página 70.
Leerla en clase para que sepan que deben de estar preparados la próxima clase.

CULTIVANDO MI ÉXITO

Para captar mejor cada aspecto del éxito vamos a darle un vistazo a cada uno de ellos.

ASPECTO 1. CONOCER MI PROPÓSITO

Hemos sido creados con un propósito, debemos de saber discernir nuestra misión o una vocación en la vida, descubrir nuestras capacidades, dones, talentos, los recursos que tenemos y las oportunidades que nos rodean y luego hacer lo que podamos con lo que tenemos a nuestro alcance.

Aquí te dejaremos algunas preguntas que te puedes ir haciendo para ir descubriendo tu propósito:

¿Qué sientes en tu corazón? Todos tenemos un poderoso deseo en nuestro corazón, algo que afecta nuestros pensamientos y enciende nuestra alma. Si aún no lo sabes es, tu trabajo es encontrarlo.

¿Para qué fui creado? Cada uno de nosotros es diferente, nadie en el mundo tiene exactamente los mismos dones, talentos, antecedentes o futuro, por eso es un grave error tratar de ser como alguien más, eres único, y tu propósito solo lo puedes encontrar tú.

¿Cree en mí? Debes de ser coherente con lo que crees de ti mismo y con lo que haces, estar dispuesto en mejorarte cada día para abrazar lo que ya está diseñado para ti, todo lo que es bueno, agradable y perfecto según las Escrituras.



69

ASPECTO 2. CÓMO CULTIVAR MI POTENCIAL

El éxito viene como resultado de cultivar tu potencial, tenemos un potencial casi limitado. Sin embargo no todo el mundo procura alcanzarlo y desarrollarlo.

Tu trabajo principal en esta etapa de tu vida, es cultivar y descubrir tus talentos, desarrollar tus habilidades y crear experiencias que te llevarán a descubrir tu propósito.

Es por ello que debes hacer una lista de dones, talentos y habilidades que te gustaría aprender, y analizar según lo que tienes a tu alcance.

¿Cómo lo puedes aprender? El internet es una herramienta poderosa que te puede ayudar a aprender lo que quieras, así que después de hacer esa lista de las cosas que desees aprender, te invito a que investigues cómo puedes adquirir esas habilidades.

70



Comparte tus conocimientos y talentos

Comparte con tus compañeros de clase cuáles son las cosas en que eres bueno, aquellas en las que tienes algún conocimiento y las que te gustaría aprender. Elige un compañero de clase que sepa algo que no tú no conoces y desees aprender.

En la próxima clase trae todas las herramientas necesarias de enseñanza de esa nueva habilidad que aprenderás a través de tu compañero.

71

ASPECTO 3. SEMBRAR SEMILLAS QUE BENEFICEN A LOS DEMÁS

Hay una parte esencial en el viaje al éxito: ayudar a otros. Sin este aspecto, el viaje puede ser una experiencia solitaria y superficial.

El éxito en la vida no tiene nada que ver con lo que ganas en ella o logras para ti. Es lo que haces por los demás.

Haz una lista de las cosas que gustan hacer por los demás.

72

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las distintas definiciones de éxito que hemos aprendido de la sociedad.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
15 min	Actividad grupal
20 min	Conversación profunda
5 min	Tarea

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 73 y luego respondamos las preguntas de la página 74.

Conversaciones profundas:

Hacer estas preguntas para iniciar conversaciones profundas:

¿Por qué es importante que tengamos sueños?

¿Conoces algún superhéroe o algún personaje soñador? Mencionalo, y menciona por qué piensas que son soñadores.

¿Conoces personas o personajes de historias que no sueñan?

¿Qué pasa con las personas que no sueñan?

Vamos a compartir todos nuestros sueños.

Tarea:

Preguntarle a nuestros padres cuales son sus sueños y compartirlo en la próxima clase.

Y traer nuestro mapa de los sueños ya sea en formato físico o digital.

APRENDIENDO A SOÑAR

Un sueño nos da la dirección de nuestro viaje al éxito, y no hablo de lo que sueñas al dormir, me refiero a lo que tu imaginación puede ofrecerte si no la limitas.

Toda creación, todo invento, todo gran proyecto que hoy puedes ver con tus ojos, como por ejemplo, cuando prendes con el interruptor la luz de tu habitación, nació de la imaginación de alguien en un momento determinado de la historia.

Por ello es importantísimo que aprendas a soñar y entiendas que los sueños se hacen realidad y que son la brújula que te dará la dirección de tu viaje al éxito.

En el camino de los sueños, siempre se interponen obstáculos, habrán personas que no creen en ellos, que te dirán que son difíciles de lograr, pero no le hagas caso. ¿Lograrás todo lo que sueñas que te propongas en la vida?

No discutas con ese tipo de personas, simplemente, no les cuentes tus sueños y elimínate de historias de personas que si han logrado sus sueños.

Debes de ser fuerte y creer en ti y en tus sueños, porque no serán fáciles de lograr, pero si valdrá la pena y por ellos, pues si están en tu corazón fue que Dios los puso allí y también cree en ellos.



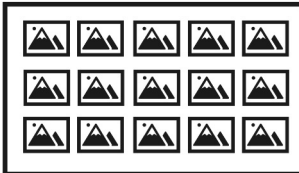
73

El Mapa de los Sueños es un cuadro que confeccionamos con fotografías que representan nuestros sueños. Puede ser tan extenso o tan corto como quieras. ¿Cómo hacerlo? Imprime unas fotos y pégalas sobre una cartulina. También puedes hacer una presentación en Power Point. ¡Expresa tu creatividad, con colores, con lo que quieras!

Vamos a hacer un mapa de los sueños en familia.

Por ejemplo,

Sueños en familia
Viajes que quiero hacer o países que quiero visitar
Contribución al mundo
Cosas materiales
Mis valores
Frasas favoritas
Logros académicos
Mi desarrollo espiritual



75

Haz una lista de 10 sueños que quieras que se realicen, escríbelos y compártelos con tu compañero de al lado.

Pregúntale a tus padres cuáles son sus sueños, y piensa qué podrías hacer tú para apoyarlos a que sus sueños se hagan realidad

74

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico sobre soñar.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
15 min	Actividad grupal
20 min	Conversación profunda
5 min	Tarea

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 76 y 77 luego respondamos las preguntas de la página 78.

Conversaciones profundas:

Responder preguntas página 78, y la actividad de UNA BUENA CONVERSACIÓN.

Luego compartir lo que analizaron con la clase.

Tarea:

Si da tiempo pueden hacer la tarea de la página 79 en clase para luego compartirla la próxima clase.

Si no da tiempo dejar la tarea para la próxima clase.

UNA HISTORIA SOBRE EL ÉXITO

Un gusano con un sueño

Un pequeño gusano caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un saltamontes.

¿Hacia dónde te diriges? le preguntó. Sin dejar de caminar, la oruga contestó:

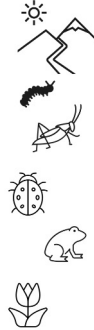
Tuve un sueño anoche: soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo.

Sorprendido, el saltamontes dijo mientras su amigo se alejaba: debes estar loco. ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable.

Pero el gusano ya estaba lejos y no lo escuchó, su diminuto cuerpo no dejó de moverse.

De pronto se oyó la voz de un escarabajo: ¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño? Sudando ya el gusano, le dijo jadeante: Tuve un sueño y deseo realizarlo, subir a esa montaña y desde allí contemplar todo nuestro mundo. El escarabajo no pudo soportar la risa, soltó la carcajada y luego dijo: ¡Ni yo, con patas tan grandes, intentaría realizar algo tan ambicioso! Y se quedó en el suelo tumbado de la risa mientras la oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros.

Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor le aconsejaron a nuestro amigo a desistir. ¡No lo lograrás jamás! Le dijeron, pero en su interior había un impulso que lo obligaba a seguir. Ya agotado, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pasar la noche. "Estaré mejor", fue lo último que dijo y murió.



76

Un minuto para pensar...

¿Cómo afrontó el gusano las críticas de los demás? ¿Con cuál actitud?

¿El gusano creía que tenía limitaciones?

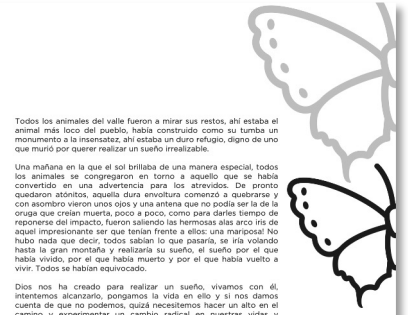
Según tu criterio, ¿qué limitaciones tenía el gusano para alcanzar sus sueños?

Una buena conversación

Comenta con tu compañero de al lado si alguna vez alguien o algo, te ha desmotivado en hacer algo que hayas querido y cómo lo has enfrentado.

Crea una coreografía, en donde se represente con movimientos, los conceptos que hayas aprendido sobre el éxito y preséntalo con un video en la próxima clase.

78



Todos los animales del valle fueron a mirar sus restos, ahí estaba el animal más loco del pueblo, había construido como su tumba un monumento a la insensatez; ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable.

Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos, aquella dura envoltura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga que creían muerta, poco a poco, como para darles tiempo de repensar del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arco iris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una mariposa! No hubo nada que decir, todos sabían lo que pasaría, se ría volando hasta la gran montaña y realizaría su sueño, el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. Todos se habían equivocado.

Dios nos ha creado para realizar un sueño, vivamos con él, intentemos alcanzarlo, pongamos la vida en ello y si nos damos cuenta de que no podemos, quizá necesitemos hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en nuestras vidas y entonces, con otro aspecto, con otras posibilidades y con la gracia de Dios, lo logremos.

EL ÉXITO EN LA VIDA NO SE MIDE POR LO QUE HAS LOGRADO, SINO POR LOS OBSTÁCULOS QUE HAS TENIDO QUE ENFRENTAR EN EL CAMINO.

Andrónico

77



Escribe cómo será tu Biografía

Describe tu **Biografía** de vida de cómo te gustaría que sea tu vida de aquí a 40 años. Léelo en clase.

79

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico de historias de éxito.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Capítulo 5

CONOCIENDO Y GESTIONANDO MIS EMOCIONES



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
10 min	Actividad grupal
10 min	Conversación profunda
20 min	Juego

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 83 y 84.

Conversaciones profundas:

En grupos de dos estudiantes seguimos con los ejercicios de la página 84 y 85. (Compartir entre los dos estudiantes las preguntas y respuestas).

Luego compartir en la clase las respuestas

MIS EMOCIONES

Una emoción es un sentimiento muy intenso producido por un hecho, una idea, o un recuerdo.

Las emociones son alteraciones de ánimo en el que el ser humano comunica cómo se siente de forma expresiva y estas alteraciones son las que nos distinguen como la raza humana.

Lo único que podemos hacer con ellas es sentirnos, no podemos controlarlas, alterarlas o manipularlas, pero si gestionarias de una forma sana para obtener de ellas resultados positivos que mejoren nuestros estados de ánimo.

A veces las emociones logran engañarnos porque de ellas dependen nuestras decisiones pueden llegar a beneficiarnos pero también perjudicarnos.

Por eso es importante conocerlas y entenderlas.

Los tipos de emociones básicas presentes en el ser humano son: el miedo, la ira, el asco, la tristeza, la sorpresa y la alegría.

Las emociones son sentimientos específicos que se activan como respuesta ante un estímulo determinado. Son esenciales para el ser humano no solo para expresar sus sentimientos sino que funcionan como un sistema de alarma que indica si algo va bien o no. Las emociones no se pueden clasificar como positivas o negativas porque al final todas son buenas y nos conducen a algo positivo originando en nosotros acciones favorables.

Lo importante es canalizarlas sean negativas o positivas, así que el desafío es aprender a gestionarlas por nuestro propio bienestar y el de los demás.



83

HABIENDO DADO UN REPASO A ESTA LISTA DE SENTIMIENTOS, DESCRIBE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES A CONTINUACIÓN.

Describe una situación en la que hayas sentido miedo en tu vida.

Describe una situación en la que hayas sentido ira en tu vida.

Describe una situación en la que hayas sentido asco en tu vida.

85

DEFINIENDO LOS DIFERENTES TIPOS DE EMOCIONES:

Miedo: El miedo nos ayuda a protegernos de alguna amenaza. Cuando vamos creciendo en nuestra relación y la lectura de las emociones, aprendemos a discernir entre una amenaza real y una amenaza mental. Por ejemplo, si vemos una serpiente venenosa, existe un peligro real de ser mordidos, así que la acción correspondiente es huir. Por otro lado, hablar en público puede causar tanto o más temor que ver una serpiente y despertar las mismas reacciones, pero no hay una amenaza real, salvo la mental, en este caso, toca prepararse mejor, repensar y hacerlo aún con el mismo miedo para superarlo. En este caso huir, solo empeorará y aumentará el temor.

Ira: La ira, rabia o enojo es la manera en que enfrentamos las injusticias y las faltas a nuestra integridad personal. Por lo que la defensa es el acto más acorde. Sin embargo hay muchas situaciones, donde la expresión de la ira en forma de defensa, no es justificada. No obstante, con una disposición hacia el autoconocimiento y la autorreflexión, se podrá crecer en esta área que es fundamental para conseguir y mantener el éxito en la vida.

Vergüenza: Es un sentimiento de pérdida, herida o falta, hacia la dignidad personal. Esta nos lleva a varias respuestas saludables. Igualmente, está muy relacionado con el temor a ser rechazado o hacer el ridículo, es el miedo por el cual nos hacemos vulnerables. A través de esta emoción podemos obtener una respuesta a favor propio y del otro. Bien sea que nos ayude a restablecer o reflexionar ante un hecho cometido hacia otra persona, llevándonos al arrepentimiento (cambio de mentalidad).

Tristeza: Puede darse cuando nuestras expectativas hacia nosotros mismos, hacia ciertas situaciones o hacia otras personas no se cumplen o son interrumpidas. También ante la pérdida de algo que consideramos de valor. Esa sensación de tranquilidad nos invade, para poder reflexionar lo ocurrido y experimentar el dolor necesario por el daño. Al final debe llevar a la sanidad y el consuelo, cuando se canaliza de manera adecuada. Ignorar o considerar la tristeza como algo negativo, priva a la persona de acciones importantes requeridas para la salud mental.

Alegría: Es la manera en que podemos expresar placer y contentamiento por algo que consideramos de agrado, positivo, y esperado para nuestras vidas y también en la vida de otros. Nos ayuda a la gratitud y a construir un ambiente de armonía.

84

Describe una situación en la que hayas sentido sorpresa en tu vida.

Describe una situación en la que hayas sentido tristeza en tu vida.

Describe una situación en la que hayas sentido alegría en tu vida.

Describe alguna situación en la que otro se haya burlado de ti. ¿Cómo te sentiste?

86

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las distintas definiciones de emociones que experimentamos en el día a día.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos.

Asignaciones en clase:

Enriquecer nuestro vocabulario emocional con las palabras de la página 87.

Leerlo de manera personal para luego jugar Adivínalo como puedas.

VEAMOS AHORA UN CUADRO DONDE ESPECIFICA EL GRADO DE INTENSIDAD Y LOS DIFERENTES NIVELES DE LAS EMOCIONES:

INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES	FELIZ	TRISTE	ENFADADO	ATEMORIZADO	AVERGONZADO
ALTA	Eufórico Excitado Explosión de alegría Emocionado Dichoso Apasionado	Dormido Agotante Solo Herido Rechazado Desesperado Afligido Miserable	Furioso Rabioso Indignado Iracundo Alacido Traicionado	Aterrado Horrorizado Muerto de miedo Petrificado Temeroso En pánico Frenético Conmocionado	Afligido Calumniado Desprecado Deshonrado Mutilado Amonestado
MEDIA	Animado Agradecido Alegre Aliviado Satisfecho Reservado Encantado	Desconsolado Asapado Perdido Aparadumbrado Melancólico Inerte	Disgustado Enojado A la defensiva Frustrado Apigado Despreñado Perturbado	Apreensivo Asustado Amenazado Inseguro Molesto Intimidado Precavido	Indigno Culpable Apurado Reservado Avergonzado
BAJA	Contento Agradable Tierno Complacido Afable	Malhumorado Abatido Disgustado Decepcionado Insatisfecho	Fatigado Amargado Rencor Irritado Susceptible	Nervioso Preocupado Tímido Indeciso Ansioso	Ridículo Arrepentido Inconforme Atorado Apadado

Mientras más vocabulario manejes en cuanto a las diferentes emociones, mejor podrás reconocer y comprender con precisión tus sentimientos y expresarlos a otros de manera más asertiva.

87

JUGUEMOS

ADIVÍNALO COMO PUEDES. Las instrucciones están en la página 88.

JUGUEMOS

ADIVINALO COMO PUEDES. Escribe la lista de las emociones que vimos en la clase. Recórrala, dóblala bien y colócala dentro de un frasco. El salón estará dividido en dos grupos: grupo A y grupo B. El grupo A escogerá a un integrante que por medio de mímica, (sin hablar) hará una representación a sus compañeros de grupo, de la emoción escrita que sacará del frasco. Luego la tocará al grupo B hacer lo mismo. El grupo que más emociones adivine será el ganador.

Grupo A

Grupo B

88

Competencias a desarrollar:

- ✓ Vocabulario emocional.
- ✓ Expresión de las emociones.
- ✓ Pensamiento crítico

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Hojas sueltas para recortar los papelitos del juego Adivinalo como pueda.



Tiempo de la clase

5 min	Un minuto para pensar...
10 min	Lectura comprensiva
20 min	Conversación profunda
10 min	Tarea

Inicio:

Hacer grupos de dos y hablar sobre los ejercicios de la página 89, luego compartirlo en la clase.

Leer las páginas 90 y 91 e iniciar una reflexión y conversación profunda.

Conversaciones profundas:

¿Qué relación tienen las emociones con nuestros pensamientos?
¿Cómo podemos tener emociones sanas?
¿Cómo Dios puede ayudarnos a sentirnos mejor?
¿Cómo he salido de emociones que no son sanas?

Tarea:

Hacer actividad de la página 93.
Recomendar libro Autosuperación 101 de John Maxwell.

Un minuto para pensar...

¿Cuáles emociones son tóxicas y por qué?

¿Cuáles emociones nos hacen bien y por qué?

Una buena conversación

Comenta con tu compañero de al lado qué tipo de emociones experimentas más a menudo y por qué. Si son negativas cómo puedes mejorarlas y si son positivas qué puedes hacer para que se manifiesten con más frecuencia.

89

BENEFICIOS DE RECONCER NUESTRAS EMOCIONES

En la medida que se avanza en el conocimiento de las emociones, se va abriendo un mundo de posibilidades para la toma de decisiones propias y exitosas. Así que, mientras mejor puedas reconocer lo que sucede en tu mundo emocional, más podrás ir experimentando los siguientes beneficios:

1. Conocer lo que deseas en la vida.
2. Desarrollar nuevas virtudes y reconocer las que ya posees.
3. Tener tu estilo personal sin la intervención de terceros o de la sociedad.
4. Saber lo que te agrada o desagrada para usarlo a tu favor.
5. Aumentar el grado de satisfacción.
6. Aumentar la posibilidad de la toma sabia de decisiones.



El Coeficiente Emocional: Es el indicador de rendimiento más importante en el trabajo y el impulsor más determinante del liderazgo y de la excelencia personal. Es el responsable del 88% del rendimiento en todo tipo de tareas o actividades y del logro del éxito.

90

CULTIVANDO EMOCIONES SANAS

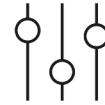
- o Presta atención a tus pensamientos, si estos pensamientos te están llevando a acciones que te perjudican a ti o a otros a largo plazo, cuestionálos, recházalos, fíjate si son reales o son producto de tu imaginación.
- o Ten un amigo adulto de confianza, para tengas con quien conversar en momentos difíciles. En muchos instantes de la vida, no podemos ser nuestros propios consejeros. Muchas veces tener conversaciones con personas sabias, pueden solucionar un enredo emocional del momento.
- o Aprende a hacerte preguntas de modo que te lleven a respuestas profundas. Cuando algo te sucede, hazte las siguientes preguntas: 1- ¿Qué podría estar enseñándome esta situación? ¿Esta situación que está ocurriendo la cause yo mismo? ¿En esta situación, qué permití que me afectara? ¿Qué aprendizaje me deja esta situación para aplicarla en el futuro?
- o Lee libros que te lleven al autoconocimiento. Poder mirarse a través del conocimiento desarrollado por otros y de sus experiencias, te encienden la imaginación y te dan claves de la persona en la que te gustaría convertirte. Te identificarás con muchas de sus historias y te ayudará a saber y a conocer la mente de personas comunes que han logrado actos extraordinarios. Así que un muy buen hábito para el cultivo de las sanas emociones es la lectura con propósito, que es toda aquella que te orienta hacia un mejor futuro.
- o Practica una actividad física o un deporte: está comprobado que la actividad física genera beneficios no solo físicos, sino mentales y emocionales.
- o Practica la oración genuina todos los días: orar a nuestro Creador, baja los niveles de ansiedad y nos conecta con quien nos creó, para que nos oriente acerca de la toma diaria de decisiones.
- o Busca conocer nuevas personas y tener nuevas experiencias de vida que enriquezcan la visión del mundo.



91

RETO DE ESTA SEMANA:

1. Escribe durante 7 días los diferentes tipos de emociones que se te presentan en el día a día, analiza la causa de estas emociones y si son positivas o negativas.
2. Busca a un amigo con cual compartir esas emociones.
3. Práctica una actividad física o deporte ya sea dentro o fuera de tu casa.
4. Investiga sobre libros que te ayuden con tu crecimiento personal y comienza a leer uno, también existen muchos audiolibros de crecimiento personal que puedes encontrar en internet, investiga.



92

¿Cómo me siento hoy?

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

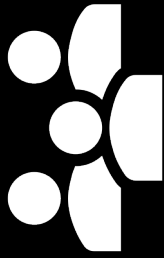
SÁBADO

93

Resumen de lo que aprendí del libro

Nombre del libro: _____

94



Capítulo 6

APRENDIENDO A RELACIONARME CON LOS DEMÁS



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
10 min	Conversación profunda
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 96 y 97.

Asignar actividades de las páginas 98 y 99.

Conversaciones profundas:

¿Creen que es importante aprender a relacionarse con las personas? ¿Por qué?
¿Por qué a veces existe maltrato entre las personas? ¿Piensas que es correcto?
¿Crees que las personas que consiguen ser exitosas aprenden a relacionarse? ¿Por qué?

Asignación en clase:

Que los grupos de dos se compartan las respuestas de las páginas 98 y 99 y luego las compartan con la demás clase.

MIS RELACIONES PERSONALES

Aprender a relacionarte con los demás es el fundamento del éxito, pues a lo largo de la vida construirás relaciones personales que van a impactar tu vida en gran manera.

Si deseas triunfar en la vida y hacer un impacto positivo en tu mundo necesitas desarrollar la capacidad de entender a los demás, y solo puedes dar de aquello que tienes. Por eso la principal relación que debes cultivar es contigo mismo.

¿Por qué las personas no logran comprender a los demás?

1. Temor
2. Egocentrismo
3. Incapacidad de valorar las diferencias
4. Incapacidad de reconocer las similitudes

Lo que debemos comprender acerca de los demás

1. Toda persona quiere sentirse importante y único.
2. A nadie le importa cuánto sabes, hasta que saben cuánto le importas
3. Toda persona necesita del apoyo de alguien
4. Toda persona que ayuda a alguien inflencia a muchos

Las relaciones personales, son el reflejo de la relación que tengo conmigo mismo, es por eso que la primera persona a quien debemos cuidar, conocer y amar es a nosotros mismos, porque solo podemos dar de lo que tenemos.

Si ves a una persona maltratando a otra, es porque no se ama así mismo, por tanto, no sabe amar a los demás.

96



¿Cuáles son los amigos más especiales que tienes ahora mismo?

¿Qué los hace especiales?

¿Qué tipo de personas admiras por su nivel de relacionarse con otros?

¿Qué podrías aprender de esa persona?

98

CONSTRUYENDO RELACIONES SIGNIFICATIVAS

Las verdaderas relaciones significativas se construyen con el tiempo, sin embargo las relaciones por sí solas no se nutren o se fortalecen. No solo debe haber una interacción, sino una interacción real y sobretodo frecuente.

Las relaciones personales es un área muy significativa de la vida. El tipo de relaciones que vamos teniendo, va muy ligado a la persona que estamos siendo. Cultivar una relación requiere esfuerzo, tiempo y conocimiento. Para conocer a alguien se necesita un interés genuino, a continuación algunas recomendaciones para cultivar relaciones:

- Muestra curiosidad por la vida, los intereses, gustos y preferencias del otro, no solo hables de ti.
- Acuéstate de los pequeños detalles, como fechas de cumpleaños, felicitarlo por algún logro o calificación excelente.
- Desarrolla la confianza de los demás hacia ti, cumpliendo con lo que dijiste que ibas a hacer y en el tiempo que dijiste que lo ibas a realizar. Así te conviertes en una persona confiable, algo que todos valoran. Haz que tu palabra cobre valor.
- Reconoce y valida los sentimientos de los demás, nunca te burles de sus sentimientos.
- Felicita, muestra reconocimiento a quien se lo merezca, no te quedes con esa sensación de molestia por la felicidad del otro, así evitaras la envidia en tu corazón.
- Haz lo que te gustaría que hicieran contigo, si fueras tú el que cometieras algún error. ¿Cómo te gustaría ser tratado?
- Escucha atentamente lo que tus amigos tienen que decirte, a todos nos gusta sentirnos escuchados.
- Sonríe, siempre es agradable ver una sonrisa en el rostro de los demás.

97

¿Qué acciones concretas podrías seguir para sentir que mejoras en tus niveles de relaciones interpersonales?

Durante la semana, ¿Cómo podrías interesarte genuinamente por la vida de tus amigos o compañeros?

RETO DE LA SEMANA:

Mantén el enfoque en bendecir, escuchar e interesarte por la vida de aquellos amigos que más amas.

99

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de aprender a relacionarnos.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos.



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
10 min	Conversación profunda
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 100, 101 y 102.

Conversaciones profundas:

¿Por qué la familia es nuestra relación más importante?
¿Cómo podemos cultivar nuestras relaciones familiares?
¿Por qué amas a tu familia?

Tarea:

Ver película The Willoughbys, y contestar las preguntas de la página 103.

Coordinar si algún estudiante no tiene acceso a Netflix y conectarlo con alguien que si lo tenga.

TU RELACIÓN PERSONAL MÁS IMPORTANTE

¿Sabes cuál es tu relación personal más importante? TU FAMILIA.

La familia es un grupo de personas unidas por el parentesco, es la organización más importante a la que puede pertenecer la raza humana. Esta unión está conformada por vínculos consanguíneos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, como lo son el matrimonio o la adopción.

La relación de parentesco se puede dar en diferentes niveles. No todas las personas que conforman una familia tienen la misma cercanía o tipo de relación. Dentro de estos niveles están:

•**Familia nuclear:** nos referimos al grupo conformado por el padre, la madre y los hijos.

•**Familia extensa:** se compone por los abuelos de ambos lados, los tíos, primos y quien corresponda.

•**Familias compuestas:** son aquellas que están formadas por el padre y la madre, y a su vez con algún miembro que solo tenga vínculos sanguíneos con uno de ellos.

Las clasificaciones de familia que hemos nombrado anteriormente son las llamadas "tradicionales" o las más frecuentes que podemos identificar. No obstante, en los últimos años la sociedad fue cambiando y modificándose en muchos aspectos a pasos agigantados, haciendo que las conformaciones de estas instituciones, como así también muchos aspectos de la vida social, cambien a la par. Estos cambios dieron lugar a una gran variedad de diferentes composiciones de familias.



100

En las familias, siempre hay problemas que resolver, pues somos seres humanos imperfectos con debilidades y fortalezas que siempre beneficiemos y afectaremos a los nos rodean.

Es por ello que debemos de aprender a enfrentar las dificultades que se encuentran en nuestras familias con la mejor actitud y de la mejor manera.

Hoy queremos compartir contigo algunas recomendaciones que nos da John Maxwell en su libro RELACIONES 101, el momento de los problemas familiares que se presentan en el día a día.

Enfócate en resolver el problema, nunca a la persona. Siempre las familias deben de respaldar a uno con otros. Recuerden que ustedes están todos del mismo lado, así que no descargues sobre las personas tus frustraciones. Más bien enfócate en el problema.

No asumas las cosas y busca toda la información que necesitas para llegar a una conclusión. Las conclusiones falsas hacen mucho daño en las crisis.

Cuando se presente un problema, haz una lista de opciones para solucionarlo, y en familia tomen la solución más relevante para todos.

Busca los aspectos positivos y el aprendizaje que te ha brindado solucionar el problema.

Nunca retengas tu amor. Sin importar lo difícil que se ponga la situación no contengas el amor que tienes para aquellos que te rodean. Siempre expresa cómo te sientes y reconoce tus dificultades pero siempre sigue amando incondicionalmente a los que te rodean.

Cuando te sientes amado y apoyado por tu familia, siempre podrás soportar cualquier crisis y disfrutar verdaderamente del éxito.



102

Una de estas nuevas conformaciones son las familias monoparentales. Así como la familia tradicional se compone por un padre, una madre y sus hijos, en las monoparentales solo se compone de uno de los padres. Las razones de esto puede ser a raíz de una separación, de la decisión de ser padre o madre soltero/s o de haber envejecido.

En el pasado, la existencia de familias monoparentales estaba estrechamente vinculada con el fallecimiento de uno de los miembros de la pareja, pero hoy en día se relaciona con separaciones. Por lo general, estas familias, con el tiempo dan lugar a la nueva unión de los padres, formando así nuevas familias, las familias ensambladas.

Las familias ensambladas no son lo mismo que las familias compuestas que habíamos mencionado anteriormente. Mientras que estas últimas se dan cuando dos personas se unen y una de ellas ya tiene hijos que conforman su familia, las ensambladas consisten en dos familias monoparentales que, por medio de una relación sentimental de los padres, se unen dando lugar a la conformación de una nueva familia.

No importa cómo se componga tu familia, tus relaciones con ellos serán las más importantes de tu vida, y te diremos por qué.

Tu familia vive contigo.

Tu familia te acompaña en las buenas y en las malas.

Lo que hagas con tu vida le afecta directamente a tu familia.

Tu familia te ama a pesar de tus defectos.

Tu familia siempre querrá lo mejor para ti.

Por ello es importantísimo que aprendamos a cultivar nuestras relaciones familiares.



101



¡Veamos una película!

Ver la película The Willoughbys



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué fue lo que más te impactó de la película?

¿Por qué piensas que es bueno cultivar relaciones positivas con respecto a lo que viste en la película?

Según tu criterio, ¿cuál es la relación más importante que debes cultivar?

¿Qué enseñanzas te dejó la película que te gustaría aplicar a tu vida?

103

Competencias a desarrollar:

- ✓ La conciencia de cultivar relaciones significativas.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Netflix

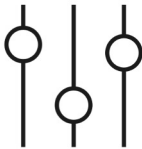
Tarea:

Hacer los ejercicios de la página 104 y 105.

RETO DE ESTA SEMANA:

1. Piensa en las dificultades que se te presentan en la familia, y escribe una lista de opciones de lo que puedes hacer para mejorarlas.

2. Hazle una carta a cada uno de los integrantes de tu familia nuclear, expresándole lo importante que son cada uno de ellos para tu vida y lo agradecido que estás de tenerlos contigo.



3. Haz una lista de actividades o juegos familiares para hacer en la semana, y agéndalas con tu familia, tómate una foto durante esa actividad y compártela en clase, y escribe cómo te sientes cuando compartes con tu familia.

104

EJERCICIO FAMILIAR:

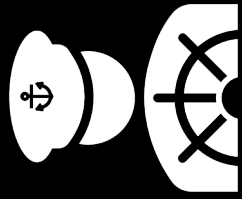
Invita a tus padres a definir los valores que tienen como familia:

Invita a tus padres a definir la misión que tienen como familia:

La visión que tienen como familia:

Graben un video en familia compartiendo este ejercicio, y preséntalo en la próxima clase.

105



Capítulo 7

AUTOLIDERAZGO



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
10 min	Conversación profunda
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 107 y 108.

Responder las preguntas y compartirlas con el compañero de al lado.

Asignación en clase:

Luego darle participación a los que quieran compartir las respuestas con el resto de la clase.

AUTOLIDERAZGO ¿QUÉ ES?

El liderazgo es la capacidad que tiene un individuo de dirigir a otros hacia un destino, pero el autoliderazgo es la capacidad que tiene un individuo de guiarse a sí mismo, hacia el destino en el que desea estar.

No podemos liderar a otros cuando no podemos liderarnos a nosotros mismos. ¿Qué es liderarnos a nosotros mismos? Es elegir de manera consciente lo que deseamos hacer o decir.

Por ejemplo, a muchos nos ha pasado en nuestros hogares, con nuestros padres, maestros y amigos, que nos comprometemos con cosas que no hacemos, pueden ser cosas como: apoyar a un amigo en algo, arreglar la cama a tiempo, burlarme a tiempo, entregar una asignación a tiempo. Esas son cosas que de vez en cuando podemos fallar.

El autoliderazgo es el respeto de tu propia palabra, cuando te ganas la confianza de las personas que te rodean, porque tus acciones van en congruencia con tus palabras, eso es el mayor valor para ti mismo que puedes desarrollar, cuando las personas confían en ti, porque confían en tu palabra.

Es desarrollar el dominio propio, para ser y hacer lo que corresponda y lo que es beneficioso.



107

He aquí una serie de preguntas de autorreflexión para que vayas midiendo el grado de autoliderazgo que has desarrollado hasta ahora:

¿En qué te has fallado a ti mismo continuamente?

¿Qué promesas positivas te has propuesto para ti mismo y se te olvida o simplemente no te provoca hacerlo luego?

¿En qué te has fallado recientemente a tus amigos?

109

Por otro lado el autoliderazgo es conducirme con gran compromiso hacia la ejecución de aquello que produce bienestar a mí y a los demás. Es encaminarse de manera intencional y voluntaria hacia la consecución de mis metas, de acciones positivas y como he dicho anteriormente, el cumplimiento de tus compromisos con personas, compromisos académicos, familiares, sociales.

Es indispensable, que desarrollemos esa valía en nosotros ya que es lo único que garantiza el crecimiento y la transformación personal.

El autoliderazgo tiene dos caras pero es de la misma moneda:

El autocontrol es la capacidad de abstenerme de decir o hacer alguna acción negativa que me perjudique o traiga consecuencias a mí persona o a terceros, por ejemplo: explosiones de ira, actos impulsivos, ofensas, armar dramas innecesarios.

La automotivación es la capacidad de mover mis emociones para producir aquello que es provechoso, sea que me provoque o no, es buscar la manera de cumplir con los compromisos propios, independientemente de cómo me esté sintiendo.

A continuación algunos tips de cómo aprender a liderarse a sí mismos.

1. **Visualízate haciendo las cosas correctamente.** La visualización es un hábito de la gente exitosa, porque es conseguir primero en la mente, aquello que deseo alcanzar en un futuro inmediato, mediano o lejano.
2. **Controla tu diálogo interno.** Siempre mantenemos un diálogo, que por lo general es negativo, liderarse a sí mismo es estar consciente de ese diálogo y llevarlo hacia lo positivo.
3. **Busca tener un mentor que sea alguien admirable y de respeto,** de manera que te ayude a ver aquello que tú no estás viendo. Para llevar a cabo y cumplir con todos nuestros sueños, es necesario buscar la sabiduría de otras personas que te orienten.
4. **Respira correctamente.** La respiración adecuada nos ayuda para la memoria, la voluntad, control del humor, la ansiedad y estabilidad emocional. *Realiza el ejercicio de respiración del código QR que te presentamos a la derecha.*



108

¿En qué les has fallado recientemente a tus padres?

¿En qué les has fallado recientemente a tus maestros?

¿Qué áreas de tu autoliderazgo te gustaría mejorar?

110

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer conciencia sobre el Autoliderazgo en la vida de cada estudiantes

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos.



Tiempo de la clase

5 min Lectura comprensiva
10 min Conversación profunda
30 min Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 111 y 112.

Reflexionar en la pregunta de la página 112.

Responder las preguntas de la página 113 y compartirlas con el compañero de al lado.

Seguir leyendo la página 114.

Asignación en clase:

Hacer el ejercicio de la página 115.

¿QUÉ RECOMPENSAS OBTENDRÉ AL DESARROLLAR MI AUTOLIDERAZGO?

Cuando aprendes a autoliderar tus emociones, tus actitudes, tus pensamientos y tus acciones frente a la vida cotidiana, tienes altas posibilidades de alcanzar el éxito frente a cualquier reto o situación que se te presente en el camino.

La mayoría de personas no aprenden a autoliderarse porque no encuentran herramientas como estas, que les permiten reflexionar sobre sus acciones, pensamientos y actitudes.

Aquí quiero compartirte algunas recompensas que adquieres cuando aprendes a autoliderarte:

1. Sabes que tus emociones son tu responsabilidad, no la responsabilidad de los demás.
2. Tienes una alta consciencia que tus acciones, pensamientos y actitudes influyen proporcionalmente en todo aquel que te rodea.
3. Aprendes a tomar las acciones que te llevarán a construir la vida que quieres.
4. Aprendes a alejarte de todo lo que no te acerca a tu crecimiento personal y a tu bienestar integral.
5. Sirves como ejemplo e inspiración para todo aquel que no ha aprendido a autoliderarse.
6. Empiezas a construir las bases para potenciar el liderazgo que llevas dentro.



111

¿Qué actividades no me gustan hacer pero tengo que hacer por obediencia?

¿Cómo puedo mejorar mi actitud frente a las actividades que no me gustan hacer, y cómo me beneficiaría eso?

113

Con lo que has aprendido en este capítulo, escribe un cuento donde se observen las recompensas y las consecuencias de cultivar el autoliderazgo.

Tema central:

Personajes:

Desarrollo de la historia:

Conclusión:

115



DEFINICIÓN DE AUTOLIDERAZGO:

HACER LO QUE ME
CORRESPONDE HACER,
AUNQUE NO QUIERA
HACERLO.

PARA REFLEXIONAR:

¿Qué cosas no me gustan hacer que debo hacer con una buena actitud y por qué?

112

CONSECUENCIAS DE MI FALTA DE AUTOLIDERAZGO

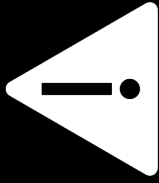
Las consecuencias de no saber autoliderar tus emociones, tus actitudes, tus pensamientos frente a la vida cotidiana, desencadenan una serie de acontecimientos negativos que te impiden crecer y avanzar positivamente en la vida.

Aquí quiero compartirte algunas de las consecuencias que tener cuando no aprendes a autoliderarte:

1. Te estancas como persona y como ente colaborador de una mejor sociedad.
2. Contaminas el ambiente con una energía tóxica.
3. No creas relaciones sólidas ni duraderas.
4. No persistes en las acciones que te llevarán a construir tu éxito.
5. No creas ambientes positivos orientados a soluciones.
6. No fomentas las bases de una vida exitosa.



114



Capítulo 8

EL LADO POSITIVO DEL FRACASO



Tiempo de la clase

5 min Lectura comprensiva
10 min Conversación profunda
20 min Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 117 y 118.

Reflexionar en lo leído de la página 117 y 118.

Responder las preguntas de la página 119 y compartirlas con el compañero de al lado.

Conversaciones profundas:

¿Qué la sociedad nos ha enseñado cómo fracaso?

¿Por qué la gente entiende que el fracaso es malo?

EL LADO POSITIVO DEL FRACASO

La palabra FRACASO, por cultura, es una palabra que nos infunde miedo, pues nadie quiere ser un fracasado en la vida o fracasar en algo.

El término fracaso se utiliza para denominar al error o fallo que se produce en un proyecto, acción o deseo que una persona realizó o llevó a cabo. Como consecuencia del fracaso, aquello que se planeó no llegó a su fin o lo hizo de manera errónea y diferente a la esperada. El fracaso origina en nosotros frustración y cierta desilusión, ocasionándonos un sufrimiento.

LA IMPORTANCIA DE LOS FRACASOS:

Es común que cuando somos jóvenes, tomemos los fracasos como una tragedia, pero esto es solo una realidad presente en la mente, no es la verdad.

Para fortalecer nuestro ser, es necesario pasar por diferentes procesos en la vida, que forjan dentro de nosotros todo aquello que nos hace falta para crecer con mayores herramientas. Es en esos momentos de fracasos cuando conocemos más de nosotros mismos y aprendemos, para seguir avanzando con mayor experiencia.

¿Por qué todos le tienen tanto miedo a fracasar?

Porque todos tenemos la necesidad de considerarnos importantes, y de tener un lugar privilegiado en la sociedad y cualquier cosa que amenace esa posibilidad, no la queremos en nuestras vidas. El no desear ser un fracasado o no ser considerado un fracasado es un sentimiento muy común en la humanidad.

Sin embargo, el temor al fracaso, al igual que los demás miedos no canalizados, te dirige justamente al lugar hacia donde no desees estar. La manera más positiva es tener claridad hacia donde deseas ir y mantener tu enfoque en lo que sí quieres, más que en aquello que no quieres. Y comprender que siempre en la vida vamos a cometer errores, y que estos son parte de ir afinando detalles para una próxima mejor ejecución.

117



¿CÓMO DEBO ENFRENTAR LOS FRACASOS EN LA VIDA?

Los fracasos y expectativas no cumplidas nos muestran situaciones que de otra manera no hubiéramos podido aprender; es decir, este peso es necesario para el éxito, por lo que debemos aprender a traducir y discernir las circunstancias.

He aquí algunas maneras de enfrentarlos.

- Reconoce que te ha dolido, y expresa la tristeza o emoción que te haya generado el suceso. Las emociones que no se expresan o se ocultan detrás de un "TODO ESTA BIEN", se transforman en otras emociones y su manera de salir siempre son negativas y contraproducentes.
- Pasa la página lo más rápido posible: Eso se llama resiliencia, que significa poder recuperarse rápidamente luego de haber vivido una situación dolorosa, embarazosa o decepcionante. Es comprender que la vida continúa y que es mejor levantarse, sacudirse el polvo y seguir adelante.
- Aprende de tus fracasos: Cuando vivimos circunstancias de este tipo, necesitamos aprender de lo que nosotros mismos hicimos para que esa situación ocurra. Es reconocer nuestra responsabilidad para no volver a cometer el mismo error más adelante, así se convierte en una experiencia de vida enriquecedora.
- Búscate el lado positivo: Bien sea un evento fortuito o algo que hayas reconocido que tuviste parte de responsabilidad en el resultado, debes aprender a ver la enseñanza positiva que la situación te da, para luego no andar por la vida en una posición de derrota. Un mal momento en la vida no define lo que será tu futuro. Toma lo bueno y desecha lo malo.
- Hazte promesas positivas: Muchos, luego de un fracaso, se prometen no volver a intentarlo, no volver a confiar, o no volver a arriesgarse. Este tipo de promesas luego de un error o fracaso, hace que se retrase el crecimiento y crezcan semillas de sentimientos negativos en el corazón. Así que busca el aprendizaje positivo de ti mismo y de la situación y hazte promesas personales empoderantes (que lo hagan más fuerte), que te permitan aprovechar ese fracaso para tu propio beneficio y el de otros.



118

Con lo que has aprendido en este capítulo responde a lo siguiente:
¿Qué situaciones recientes de fracaso te han dejado una enseñanza positiva?

¿Cuál crees que fue tu responsabilidad en esa situación?

Esos errores cometidos hasta ahora ¿Qué te han permitido conocer de ti mismo?

¿Qué lecciones has aprendido últimamente que pueden ayudarte a mejorar en el futuro?

119

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de reconocer los fracasos como aprendizajes para el éxito.

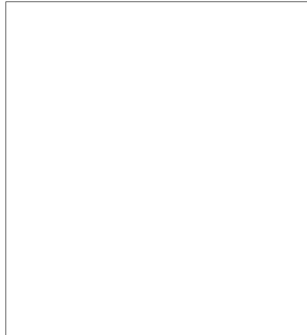
Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos.

Asignación en clase:

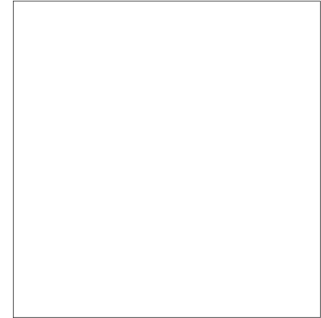
Hacer asignaciones de las páginas 120 y 121.

Escribe 5 situaciones que pienses que han sido un fracaso.



120

Escribe cómo esas 5 situaciones se pueden convertir en éxito.



121

Competencias a desarrollar:

- ✓ La resiliencia.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Tiempo de la clase

5 min Lectura comprensiva
10 min Conversación profunda
30 min Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 122.

Conversaciones profundas:

¿Alguna vez has querido rendirte?
¿Qué piensas ahora sobre el fracaso?

Asignación en clase:

Hacer asignaciones de las páginas 124, 125 y 126.

Leer las respuestas y compartirlas en clase.

¿QUÉ ES EN REALIDAD EL FRACASO?

Fracasar realmente es RENDIRTE.

En distintos momentos de la vida, el pensar que hemos fracasado hace que nos desmotivemos, y que nuestra voluntad se vea afectada hasta el punto de querer rendirnos.

Sin embargo, todos los seres humanos poseemos el espíritu de superación ante la adversidad, aunque en los momentos difíciles no pareciera siempre como primera opción.

La confianza, el valor, la resiliencia, la templanza y la persistencia son recursos que están disponibles, si sabemos activarlos.

En esencia, el rendirse significa abandonar eso por lo que has venido trabajando tanto. Es desistir del esfuerzo que has hecho para lograr tus sueños, tus metas y tu energía, y estás a punto de dejarte caer porque las cosas no están saliendo como esperabas.

¿Por qué se rinden las personas?

Entre las personas que más fácilmente se rinden, por lo general aparece un patrón de respuesta, que repiten una y otra vez.

Incluso en pequeñas situaciones de fracasos en el camino hacia la meta, actúan así:

•Duda: Desconfío sobre todo de tu propia capacidad para seguir adelante. ¡CREEME, siempre podrás seguir adelante!

•Temor al fracaso: En general, es un miedo que paraliza a las personas. CREEME, si fracasas una vez, la próxima sabrás cómo no hacerlo. No pasa nada.

•Culpa: Se siente responsable de haber puesto en marcha su sueño, y luego siente que no es capaz de sostenerlo. CREEME, si eres capaz. Si nadie cree en ti, escóbbame que yo sí creo en ti.

•Sentirse abrumado: Es una emoción negativa que te resta energía para seguir adelante. Si te sientes abrumado, DETENTE, respira un momento y comienza de nuevo.



122

Representa mediante fotografías cada una de las emociones que una persona presenta antes de rendirse. (Tú debes de imitar esas emociones y describirlas en la próxima clase)

123

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS CON ACTITUDES DE ÉXITO VS PERSONAS CON ACTITUDES DE FRACASO

Aquí te anexamos una lista de palabras que identifican actitudes de personas exitosas o personas con actitudes de fracaso, clasifícalas y las colocas en los recuadros que entiendas que encajan.

Amable, alegre, simpático, antipático, apasionado, atento, atrevido, trabajador, educado, ingenioso, exigente, entusiasta, generoso, intratable, inexpresivo, listo, malhumorado, malicioso, mentiroso, gruñón, valiente, burión, despierto, fanfarrón, egoísta, optimista, agradecido, perseverante, pesimista, grosero, humilde, extrovertido, dramático, sensato, prudente, sencillo, retraído, sociable, veloz, vergonzoso, celoso, cobarde, brusco, astuto, agrio, amable, alegre, accesible, confiado, chismoso, comunicativo, divertido, cobarde, diligente, soñador

124

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS CON ACTITUDES DE ÉXITO

125

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS CON ACTITUDES DE FRACASO

¿Cuáles características de las personas con actitudes de éxito tengo yo?

¿Cuáles características de las personas con actitudes de fracaso tengo yo y qué puedo hacer para superarlas?

126



Capítulo 9

EMPATÍA



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
10 min	Conversación profunda
30 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 128, 129 y 130

Conversaciones profundas:

¿Crees que el mundo está lleno de Empatía? ¿Por qué?
¿Has vivido situaciones de empatía o de antipatía?
¿Puedes compartir alguna experiencia?

Asignación en clase:

Hacer asignaciones de la página 131.

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona.

La empatía se refiere, entre otras cosas, a escuchar con atención a la otra persona, comprenderla y apoyarla. Así mismo, nos exige darle un trato con amabilidad, bondad y compaerismo al manifestarnos su estado de ánimo, demostrando que nos interesa lo que nos cuenta.

Los componentes de la empatía.

Quizá en algunas ocasiones has sentido que no te han escuchado por falta de respuesta, apoyo o comprensión. En otras ocasiones, tal vez has sido tu quien no has sabido escuchar a un amigo o compañero que te ha estado contando un problema porque has estado distraído o simplemente no te ha interesado lo que te está relatando.

¿Qué necesito o debo hacer para ser más empático?

Los siguientes pasos te ayudarán a ser más empático:

1. **Saber escuchar.** Consiste en prestar atención a los sentimientos y a las emociones de la otra persona, atendiendo a que gestos estén acordes con su estado de ánimo, sin interrumpir su relato. Reflexiona sobre lo que te está comunicando y demuéstrale que haces caso a lo que te cuenta: míralo a la cara, asiente con la cabeza o refleja expresiones faciales acordes con aquello que te está explicando. Por otro lado, es necesario que muestres interés preguntándole detalles sobre el contenido de la conversación.



128

EJEMPLOS DE EMPATÍA

1. Cuando una persona mira una película o lee un libro, y se siente en favor o en contra de un protagonista en particular.
2. Ayudar a una persona discapacitada a cruzar la calle.
3. Entristecerse al ver a alguien llorar.
4. Interpretar como propia, la alegría de algún ser querido.
5. Ir a socorrer a alguien que se ha lastimado.
6. Intervenir en contra de que algún niño reciba bullying.
7. Darle importancia a las historias o las anécdotas de los demás.
8. Sufrir los episodios más tristes de la historia de la humanidad, como las guerras o los genocidios.
9. Cuando, mirando deporte, se ve la grave lesión de algún deportista, y muchos perciben una sensación de dolor propia.
10. Ayudar a alguien con dificultades a realizar una tarea sencilla.



130

2. Interpretar las señales no verbales: Esfuérzate por comprender los mensajes que te expresa con sus gestos, su tono de voz, el volumen, entonación.

3. Mostrar comprensión: Esto lo logras a través de frases como: "Comprendo que hayas reaccionado así", "Entiendo cómo te sientes". "La verdad es que debiste pasarlo genial". No debes restarle valor, rechazar o juzgar las emociones que la otra persona expresa, ya que esta es una señal fundamental para mostrar tu sensibilidad empática.

4. Prestar ayuda emocional si es necesario: Es importante que le preguntes a la otra persona si necesita algún tipo de ayuda. Sin embargo, en muchas ocasiones con el simple hecho de escuchar activamente al otro le permitimos manifestar y apoyar su estado emocional. De esta forma siente alivio por tener un oyente confiable a quien transmitir sus emociones.

Cuando la persona que escucha empáticamente ha vivido una situación emocional semejante a la que le están expresando, el proceso comunicativo es más fluido, ya que se identifica con el otro.



129

Escribe acciones empáticas que has hecho tú. ¿Cuáles acciones puedes hacer esta semana?

131

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de reconocer actitudes empáticas y antipáticas en nuestra sociedad y de nosotros mismos.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos.



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
10 min	Conversación profunda
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 132.

Conversaciones profundas:

¿Crees que el mundo está lleno de antipatía? ¿Por qué?
¿Has vivido situaciones de antipatía? ¿Puedes compartir alguna experiencia?

Asignación en clase:

Hacer asignaciones de la página 133 y 134. Y compartir con la clase

LO CONTRARIO DE LA EMPATÍA

La antipatía...

Es el rechazo experimentado hacia una cosa, una situación, un animal o un individuo. La antipatía, por lo tanto, es un sentimiento generado por el desagrado a algo, es decir, es un sentimiento de orden negativo hacia algo o alguien.

Cabe destacar que la antipatía puede ser una característica permanente de la personalidad de alguien o presentarse de modo ocasional ante determinada situación que genera desagrado.

La antipatía es uno de los sentimientos que además de expresarse verbalmente a partir de palabras poco afectuosas y muy tajantes, presenta una importante manifestación en los gestos y las expresiones faciales como son: rostro serio anticipando molestia, mirar hacia otro lado, cruzar los brazos, entre otros.

A la hora de las relaciones sociales, sin lugar a dudas, la antipatía resulta ser un antídoto y muy serio problema, es decir, es enemiga de la sociabilidad. La persona cuyo rasgo principal en su manera de ser es la antipatía, experimentará grandes dificultades a la hora de mantener relaciones amistosas y también al momento de conseguirlas. Su actitud y pose manifestando desagrado atentará directamente contra la intención de cualquiera de querer hacerse su amigo.

Una razón frecuente de la aparición de la antipatía en alguien que generalmente no dispone de tal característica es la mala relación que mantenga con otro a partir de una pelea o de alguna diferencia.

La palabra antipatía es empleada con frecuencia como síndrome de otros términos tales como: desagrado, aversión. Mientras tanto, el término se opone directamente al concepto de simpatía, el cual es un modo de ser que se destaca por ser agradable y atractivo.

132



¿En cuáles momentos de mi vida he sido antipático(a)? ¿Y por qué?

¿En qué me beneficia tener esa actitud? ¿Cómo podría mejorarla?

133

¿Cómo cultivar la empatía?

Practicar la empatía nos ayuda a ampliar nuestras perspectivas y con ello a enriquecer nuestro mundo con nuevas ideas, puntos de vista y oportunidades.

Es una habilidad social clave que, como ya hemos visto, nos permite escuchar más, comprender y formular mejores preguntas, tres aspectos fundamentales de una buena comunicación. Además, es una de las bases para construir relaciones sólidas y enriquecedoras.

Puedes incorporar a tu rutina estos 3 sencillos ejercicios prácticos para mejorar tu empatía.

EJERCICIO

Elige a un compañero de clases con el cual no hablas mucho y comienza una conversación con preguntas abiertas y personalizadas: ¿Cómo estás? ¿Cómo te va en el colegio? ¿Cuál es la materia que más te gusta? ¿Cuál es la que menos te gusta y por qué?

Mostrando cercanía e interés por la otra persona, deja espacio para que se abra y simplemente recibe.

Averigua a través de su comunicación no verbal lo que la mueve (emoción y pensamiento) a hacer lo que hace y cómo lo hace.

134

Competencias a desarrollar:

- ✓ La empatía.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Tiempo de la clase

5 min Lectura comprensiva
20 min Conversación profunda
20 min Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 135.

Conversaciones profundas:

¿Qué más recompensas podemos obtener de la empatía?
¿Has vivido situaciones de empatía que puedes compartir?

Ver el video que indica la página 136 y responder las preguntas.

Asignación en clase:

Iniciar la asignación de la página 136 para presentar el video en la próxima clase.

¿QUÉ RECOMPENSAS OBTENDRÉ DE LA EMPATÍA?

La empatía, como habilidad de la inteligencia emocional, es importante porque posibilita experimentar diferentes beneficios.

1. Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares.
2. Ayuda a sentirse personalmente mejor.
3. Facilita la resolución de conflictos.
4. Predispone a ayudar a los demás y compartir.
5. Aumenta el carisma y el atractivo.
6. Permite ser más respetuoso.
7. Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerando a los demás.



135



Veamos el siguiente video:



Escanear este código QR para ver el video.

Para reflexionar:

¿Qué pasaría si viviéramos en un mundo con esta realidad?
¿Crees que sería posible?
¿Cómo puedo yo iniciar con este tipo de estilo de vida?
¿Qué recompensas tendrías de vivir de esta manera? ¿Crees que vale la pena?
¿Qué puedes empezar haciendo para iniciar hoy?

136



Crea un Tik Tok

Con todo lo que has aprendido acerca de la empatía crea un Tik Tok o un Reels de Instagram, que involucre todos los puntos que hemos tratado en el capítulo y compártelo en clase. (Debe ser una actuación chistosa)

Subielo en las REDES de tus padres o tuyas y menciona nuestras cuentas @aprendosonar y @oscarand Use el hashtag #filosofíadevidas! EL VIDEO MÁS CREATIVO lo subiremos en nuestras redes sociales.

137

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer conciencia de la empatía en nuestras vidas.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos.



Capítulo 10

PASOS PARA ENCONTRAR MI PROPÓSITO



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
10min	Exposición Terry Fox
10 min	Asignación de tarea
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 139.

Para el maestro:

Investigar la Historia de Terry Fox y hablar de cómo dejó un legado en la humanidad y compartir con los chicos porque ellos entienden que el tuvo una vida con propósito.

Tarea:

Asignar a grupos de estudiantes personajes que hayan pasado por dificultades y hayan trasendido esas dificultades y convertirlas en oportunidades de crecimiento:

Nick James Vujicic
Sampson Gordon
Lisa Nicols
Viktor Emil Frankl
Tony Meléndez
Walt Disney
Martin Luther King

Asignación en clase:

Leer la página 140 en voz alta y luego hacer en clase la asignación de la página 141.

¿QUÉ ES TENER UN PROPÓSITO EN LA VIDA?

Tener un propósito de vida es haber adquirido una convicción profunda acerca de para qué estás en esta tierra.

No eres un accidente, naciste para una misión grande y tu trabajo es descubrirla.

Tu vida es un regalo de Dios, y lo que hagas con tu vida es un regalo tuyo hacia Él.

Es por ello que debes de ir pensando sobre tu misión de vida. Hay muchas personas adultas que se pasan la vida trabajando en cosas que no le gustan por necesidad, porque no han descubierto su misión en esta Tierra.

Cuando vives tu vida sin una dirección clara, siempre tu felicidad y tu éxito van a estar determinados por tus logros, los cuales nunca se acaban porque siempre habrán muchos que cumplir, sin embargo, si vives una vida bajo una misión y un propósito, siempre estará llena de felicidad y éxito porque el propósito nunca se acaba, mientras que las metas y los logros sí.

Tu historia, tus desafíos, tu dolor, tus sufrimientos y cada uno de los obstáculos que tendrás que atravesar en la vida ayudan a forjar tu propósito, es por ello que aunque nos duelan siempre tendremos que enfrentarnos con la mejor actitud, pues es parte de la historia de vida que Dios te dio para formarte y para cumplir tu propósito en esta Tierra.



139

¿PARA QUÉ FUE DISEÑADO EL SER HUMANO?

Fuimos diseñados para amar y para ser amados.

Si en alguna ocasión has sentido que nadie te ama, hay un Dios que te ama más que nadie en esta tierra, pues Él te creó para amarte, y aunque veas sufrimiento y dolor a tu alrededor bójalo. Él siempre estará disponible para ti. Cada sufrimiento y dolor tiene un propósito grande en tu vida.

Con toda seguridad tus padres también te aman, aunque tengan sus dificultades para darte todo lo que necesitas y a pesar de que en algún momento les hayas respondido de manera ineducada, ellos te aman. Los padres también atraviesan sus propias luchas, amarnos incondicionalmente, es la manera de retribuirles su amor y los sacrificios que hacen por ti.

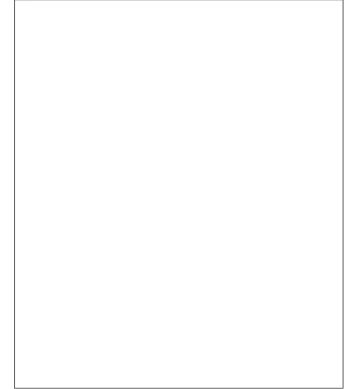
De la misma manera, debes amar y honrar los valores que tú mismo elegiste, ya que son parte de lo que eres. Si no los amas y honras no estarás siendo sincero ni contigo ni con los demás, porque recuerda que tus acciones son un reflejo de tus valores y si tus acciones no coinciden con tus valores entonces lo que eres siempre estará distorsionado por ti mismo.

Algo semejante ocurre con las cosas materiales, estas pueden tener un valor significativo en tu vida, y formar parte de tus metas. No es malo que tengas metas para tener cosas materiales, siempre y cuando eso no sea lo que le da valor a tu vida, pues si eso es lo que le da valor cuando no puedes alcanzarlas, podrías sentir que tu vida carece de sentido, y eso es muy dañino. Estoy segura que tu vida vale más que eso.



141

Busca biografías de personas que hayan pasado por grandes dificultades y les hayan convertido en parte de su propósito. Por ejemplo, la historia de Terry Fox.
Crea un reportaje en formato de video y compártelo en clase.



140



Crea un Tik Tok

Haz un baile en formato **Tik Tok** representando para qué el ser humano fue diseñado según lo que has aprendido.

Subelo en las RRSS de tus padres o tuyas y menciona nuestras cuentas @aprendedorar y @pensand USA el hashtag #filosofadavidap EL VIDEO MAS CREATIVO lo subiremos en nuestras redes sociales.

142

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de encontrar y propósito de vida y ver ejemplos de personas que lo han encontrado

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Investigar la vida de Terry Fox y exponerlo como ejemplo.

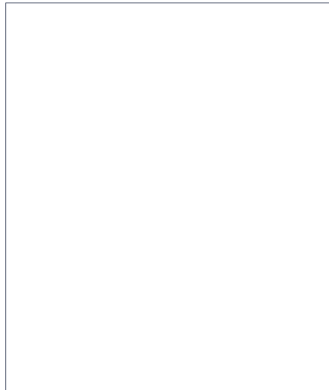


Presentaciones de formato Power Point y Reportaje Fílmico:

Inicia cada grupo asignado por el maestro para presentar los diferentes personajes que tuvieron vidas con propósito.

Busca biografías de personas que hayan pasado por grandes dificultades y las hayan convertido en parte de su propósito. Por ejemplo, la historia de Terry Fox.

Crea un reportaje en formato de video y compártelo en clase.



139

Luego de cada presentación analizar que fue lo que más nos impactó de esas vidas y cómo descubrieron sus propósitos y por qué.



Tiempo de la clase

5 min Lectura comprensiva
20 min Asignación en clase
20 min Exposición de poemas

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 143.

Asignación en clase:

Escribir un poema que tenga cómo título FUISTE CREADO PARA UNA MISIÓN.

FUISTE HECHO PARA UNA MISIÓN

Fuiste hecho para una misión, y puede ser que a tu edad todavía no sepas con exactitud cuál es, pero hay una buena noticia para ti, tu misión ES IMPORTANTE.

Ahora, tu trabajo en este tiempo en que ya estás en secundaria, es ir descubriendo poco a poco tu misión en este mundo. La forma de descubrir tu misión es encontrándote con ella cara a cara, experimentando actividades, convivencias, probando tus talentos, tus desafíos, tus retos y obstáculos.

Debes de estar alerta, ya que cuando la encuentres vas a decir: "Estaría dispuesto a hacer esto por el resto de mi vida", "Esto me llena el alma y el espíritu", "Esto me encanta".

Así que te invito a hacer una lista de actividades que te gustan. Si estas actividades requieren de mucho presupuesto y sabes que tus padres no pueden costearlo, piensas en cómo ser parte de esas actividades de forma gratuita, tal vez como voluntario.

Estas actividades no pueden ser: dormir, ver redes sociales, ver netflix, hablar por teléfono o chatear.

También si tienes algún familiar que realiza actividades que te gustan, ofrécele tu ayuda, sé su asistente por un tiempo y verás si realmente te gustaría hacer eso por el resto de tu vida o no.



143

Escribe un poema que tenga como título, **FUISTE CREADO PARA UNA MISIÓN.**

144

Competencias a desarrollar:

- ✓ Conciencia sobre lo que es un propósito de vida.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Tiempo de la clase

5 min Lectura comprensiva
20 min Asignación en clase
20 min Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 145 y 146

Asignación en clase:

Responder las preguntas de las páginas 147, 148 y 149 y discutir las respuestas en la clase.

Tarea:

Ver película de asignada en la página 150.

Y discutir en la próxima clase las preguntas.

PASOS QUE NECESITO DAR PARA EMPEZAR A DESCUBRIR MI PRÓPOSITO DE VIDA

No hay una fórmula genérica para encontrar un propósito, sin embargo hay algunos puntos a considerar, que pueden orientarte para ir tomando decisiones con un fin en mente y no seguir la corriente, modas del momento o el azar.

El autococonocimiento: Lo mencionamos superficialmente en el área de las emociones, es esencial para ir usando el rompecabezas del propósito de vida. Explorar actividades artísticas, deportivas, sociales, académicas, tecnológicas, pueden ayudarte a descartar o despertar intereses que antes no conocías de ti o a potenciar alguno que ya tengas.

Servir: Es el propósito para lo cual fue creado el ser humano, y este debe ser el objetivo en todo lo que hagamos, ver de qué manera estoy beneficiando a la humanidad o al prójimo con esto que estoy haciendo.

Paciencia: Muchos jóvenes pueden desarrollar alguna preocupación por conocer el propósito de su vida, y sentir que los años pasan y aún no ven nada materializado. La buena noticia es que esta etapa de la vida, es precisamente para ir recolectando los datos que vas obteniendo de tus experiencias vividas hasta ahora, para luego llegar a conclusiones cada vez más certeras. Es importante disfrutar el camino.

Comienza desde hoy: Que el desconocer tu destino final, no te limite para hacer y practicar el amor y el cuidado hacia otros con los dones, talentos y habilidades que hasta ahora conoces de ti. Una de las formas de agregar satisfacción en la vida temprana es sentirse útil y haciendo tu aporte al mundo. ¡Hoy puedes marcar la diferencia!



145

EJERCICIO:

¿En cuál de estas áreas de vida te gustaría comenzar a crecer de manera que te ejerciten para el logro de objetivos?

¿Cuál será tu próximo paso?

147

UN PASO A LA VEZ:

Tomando en cuenta las expectativas que hasta ahora tienes para tu futuro, ¿cuáles serían las próximas acciones a tomar, que te ayudarían a la conquista de un sueño cercano?

Si pudieras resumir el mensaje de todo este material que has recibido ¿Qué ha sido lo más relevante e impactante en esta etapa de tu vida?

¿A qué personas vas a buscar que te orienten para aplicar todo lo aprendido?

¿Cuál es el área de tu vida donde te gustaría comenzar un cambio ahora mismo?

¿Qué beneficios te traería crecer en esa área que escogiste?

149

¿Por qué es importante descubrir un propósito?

Vivir con un propósito le da sentido, dirección y significado a la vida. La mayoría de las personas que viven sin rumbo, y haciendo lo que otros le dicen qué hacer, o lo que la mayoría hace, sienten que nada les satisface porque no se han dedicado a buscar eso que les agregaría esa chispa a sus días.

Cuando no descubrimos un propósito de vida, existe la posibilidad de sentir envidia por la vida o el estilo de vida de otros, deseando lo que el otro tiene, mirando lo que los demás están haciendo, para ver cómo lo puedes copiar o superar, convirtiéndose esta actitud en una competencia no sana, que al final conlleva a una gran insatisfacción, resentimiento hacia otros y una herida en la autoestima personal.

Encontrar nuestro propósito, trae como consecuencia que podamos canalizar los recursos, energías, emociones, relaciones, situaciones, aprendizajes y experiencias hacia un destino que nos beneficia y nos satisface. Esta es una manera muy efectiva y productiva de llevar la vida. De lo contrario, terminaríamos viviendo para las expectativas de las personas, y al final, esto se convertiría en resentimiento y sentimiento de fracaso por no haber tomado nuestras propias elecciones y vivir para ese llamado único y sobretodo personal.

¿Qué es una vida con propósito?

Es una vida dirigida con un fin específico, donde hay pasión, llamado, y guía en cada área de vida. Cuando se habla de propósito, no se habla de profesión exclusivamente. Toda tu vida importa de manera integral y cada área merece tu atención y tu intención en crecimiento y mejora constante.

Mientras vas descubriendo tu asignación en esta tierra, es grandioso que puedas dedicar tu tiempo en el crecimiento en cada una de las siguientes áreas:

Cuidado Personal: Implica imagen e higiene personal, nutrición, actividad física o deportes. Necesitas ir creciendo en estas áreas porque van a embocar y mejorar la calidad de tu vida.

Relaciones: Crece en la manera como te relacionas con otros, aprender técnicas de resolución de conflictos, trabajar la timidez y poder expresarte libremente con seguridad.

Emociones: Elige desde ya comenzar a crecer en el liderazgo de tus emociones, como lo vimos antes. Gestiona tus fortalezas, tus debilidades, canalízalas de una manera positiva. Descubre y enfrenta los miedos. Un miedo típico es el hablar en público, aprende a dominar este arte desde joven, lo vas a necesitar en tu futuro.

Profesión: Agrupa habilidades desde muy joven que te sirvan grandemente en tu futuro. Aprende un nuevo idioma, aprende a manejar PowerPoint, Excel y Word de manera fluida, manejo efectivo de las redes sociales, entre otras actividades positivas para esta etapa de vida y para tu futuro.

Gestión del tiempo: Es un área en la que aprenderás de manera consciente tu atención y enfoque para lograr los objetivos de acuerdo a tus sueños, bien sea a corto, mediano o largo plazo. Todo en esta vida se trata de un entrenamiento de nuestra atención hacia lo más importante.

146

¿Qué decisiones tomarás a partir de hoy con toda esta información que has recibido?

¿Qué conversaciones puedes iniciar con tus padres, familiares, tutores o maestros de manera que te orienten para que des los próximos pasos?

148



¡Veamos una película!

Ver la película **El niño que domó el viento**
(The Boy Who Harnessed the Wind)



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué fue lo que más te impactó de la película?
¿Qué dificultades enfrentó el niño?
¿Crees que el descubrió un propósito de vida?
¿Qué enseñanza te dejó la película que te gustaría aplicar a tu vida?

150



Tiempo de la clase

20 min	Discusión de la película
10 min	Lectura comprensiva
20 min	Asignación en clase
20 min	Conversación profunda

Inicio:

Hablar de la película asignada en la clase pasada y profundizar en las respuestas de las preguntas de la página 149.

Conversación profunda:

¡Ya llegamos al final del material, hablemos un poco de que ha sido lo que más me ha impactado de este programa y cómo me ha ayudado a crecer personalmente.

Asignación en clase:

Aprenderse de memoria lo que dice en la página 151, tienen 20min, el que lo logre vamos a darle 5 puntos en la nota adicional.

Discutir lo que más le impactó del programa Aprendiendo a Soñar

Recorta y pega esta hoja en un lugar que puedas visualizar todos los días.

Apréndete el siguiente texto de memoria, y tómallo como filosofía de vida.

En este tiempo he aprendido a ser **agradecido** con la vida que Dios me ha dado, con lo bueno y también lo que no ha sido tan bueno.

Ahora soy más seguro de mí mismo, pues sé quién soy y a hacia donde me dirijo en la vida con la **actitud** correcta de una persona positiva.

Sé que el **éxito** es un camino que construyo día tras día, y no un destino, y sé que identificar y **gestionar mis emociones** me ayudará a construir las **relaciones** que necesito para este camino.

También sé que **mi palabra** tiene poder y que lo que digo con mi palabra debo de respaldarlo con mis acciones, he aprendido que el **fracaso** no existe, lo que existe son personas que se rinden y no me rendiré.

Aprendí que cuando entiendo a los demás, los **escucho** y los ayudo, estoy formando el fundamento de mi liderazgo que es parte del **propósito de mi vida**.

¡GRÁBATE DICIENDO ESTO EN UN VIDEO Y PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO! Súbelo en las RRSS de tus padres y mencionanos en @aprendesonar y @piensard Usa el hashtag #filosofíadevidaspl EL VIDEO MÁS CREATIVO GANARÁ premios que se les dará a través de nuestra cuenta.

¿Se cumplieron tus expectativas con este material? **¿Qué fue lo que más te impactó de lo que aprendiste? ¿Cambió tu vida de manera significativa?**



@piensard



@piensard



@piensard



809-816-0764



@piensard