



APRENDIENDO A

SOÑAR

6TO DE SECUNDARIA
17-18 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	Las recompensas de una vida agradecida	2
Capítulo 2	Identidad 5.0	17
Capítulo 3	Decisiones	40
Capítulo 4	Ejerciendo una libertad responsable	52
Capítulo 5	Atesorando mis relaciones	60
Capítulo 6	Aprendiendo principios del éxito 5.0	70
Capítulo 7	Conociendo y gestionando mis emociones	86
Capítulo 8	Montenizando mis talentos con internet	99
Capítulo 9	Lo fácil no necesariamente vale la pena	115
Capítulo 10	Pasos para encontrar mi propósito 5.0	129
Capítulo 11	Tecnologías Exponenciales 2.0	136
Capítulo 12	Emprendimiento y Liderazgo 3.0	145

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 expectativas (+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

LAS RECOMPENSAS DE UNA VIDA AGRADECIDA



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 en clase

Inicio:

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

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

Luego iniciamos una lectura comprensiva y le asignamos un párrafo por estudiante hasta terminar la página 3.

Hacemos grupos de dos para que los estudiantes realicen la actividad de la página 4, y compartan el ejercicio con la clase.

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?

LOS DÍAS MALOS TAMBIÉN SON BUENOS

Los días buenos te dan felicidad y los días malos te dan lecciones, ambos son necesarios. Debes sentir gratitud hacia todo lo que ha hecho que avances, incluyendo tus relaciones ya que, las personas que pasan por tu vida, si les das la oportunidad, tienen algo que enseñarte.

Recuerdo una vez que tuve que vivir un tiempo con unas amigas pues me fui a trabajar por un intercambio cultural a los Estados Unidos, y durante un tiempo me sentí rechazada, sin embargo, no fue así, era solo algo que estaba en mi mente.

Esa creencia que había en mi mente no me permitió cultivar esas relaciones como hubiese querido, porque me sentía inferior a ellas. Me decía: "Ellas no me aportan nada".

Esa fue una malísima actitud, puesto que eran chicas excepcionales y como consecuencia de mi mala actitud me perdí de ello. Te cuento esto porque no quiero que te pase lo mismo, que dejes de cultivar relaciones por creer cosas que no son.

Mira a las personas con compasión cuando observes una actitud incorrecta de ellas frente a ti. Ve en cada persona una oportunidad para cultivar una relación de crecimiento y apoyo mutuo, no la desperdices. Se agradecido con las relaciones que Dios ha puesto en tu camino, cada una de ellas tiene un propósito, un propósito. Tu trabajo es descubrirlo.



3

Escribe: ¿Cuáles enseñanzas te han dejado los días malos que has tenido en tu vida? ¿Qué has aprendido de los errores cometidos? Compartías en clase.

4

Asignaciones en clase de parte del maestro:

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?

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.



Tiempo de la clase

2min	Lectura
10min	Opinión de la Lectura
12min	Conversación profunda
10min	Videos de la plataforma
10min	Discusión de la asignación
1min	Meditación guiada

Inicio:

Hacemos grupos de dos estudiantes e iniciamos con la lectura de la página 5 y 6.

Luego vemos el video de la plataforma y comentamos.

Conversaciones profundas:

¿Creen que esto puede ser verdad?

¿Han vivido alguna experiencia cercana a atraer algo que han querido?

¿Cómo pueden mejorar las afirmaciones nuestra vida según lo aprendido?

Videos:

Ver videos de la plataforma en la página 7 y comenta que fue lo que más te gusto del primer video. ¿Y qué me gustaría aplicar en mi vida?

Para el maestro:

En el video de la página 7 de meditación pongamos a los estudiantes en el piso en un círculo, apague la luz y dile que respiren profundo y cierren los ojos escuchando lo que dirá el video. Luego compartir cómo se sintieron.

¿QUÉ SON AFIRMACIONES?

¿Qué son las afirmaciones positivas y cómo funcionan?

Las afirmaciones positivas son una herramienta para mejorar nuestro estado emocional y para atraer lo que queremos. Tienen por objetivo hacernos sentir bien, a tener una actitud positiva ante la vida y a crear nuestra propia realidad.

Nada de lo que existe en el mundo ha aparecido por arte de magia, sino que todo ha sido previamente pensado e imaginado por alguien. Lo mismo ocurre con nuestra vida personal, según lo que pensamos y visualizamos, así será nuestra realidad y experiencia. A propósito de dicha creación, es muy importante tener en cuenta cómo hablamos, ya que las palabras son energía, por ende, ¿cuando hablamos, ya estamos creando?

¿Cómo crear la realidad que queremos?

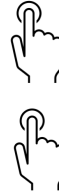
Para que las afirmaciones positivas funcionen y sean efectivas, son necesarios tres elementos básicos:

Primero: Su redacción debe hacerse en primera persona, utilizando el tiempo verbal presente y un lenguaje positivo/afirmativo. ¡Cuidado! Nuestra mente no entiende el "no" y directamente lo elimina como si no existiese en la oración. De esta manera, si nosotros decimos: "No quiero estar enfermo", nuestra mente omite la negación y se queda únicamente con el "Quiero estar enfermo". Por consiguiente, mejor sería decir: "Tengo una excelente salud".

Segundo: Es indispensable que tenga un efecto emocional, no solamente creamos con la cabeza sino también con el corazón, y por lo tanto, la creación verdadera se produce cuando unimos pensamiento y sentimiento. En consecuencia, sabemos que una afirmación es válida si al decirla, nos sentimos felices, esperanzados y animados.

Tercero: Deben ser ciertas para ti, es necesario que no tengamos duda sobre la veracidad de nuestras afirmaciones positivas. Si dudamos que la misma es real o posible, nos estamos boicoteando a nosotros mismos, pues la energía de la duda es una vibración negativa.

5



¿Funciona?

Para que las afirmaciones se conviertan en realidad, es necesario repetirlas varias veces al día, cada día, y tener constancia. Sacar de nuestra mente los pensamientos negativos es como deshierbar nuestro jardín. Tenemos que eliminar los pensamientos negativos para que, por medio de las afirmaciones positivas, logremos atraer aquello deseado a nuestras vidas.

Por otra parte, si no sentimos mucha confianza en nuestras afirmaciones, una buena técnica es utilizar frases del siguiente estilo: "Estoy en el camino de atraer a mi vida..." o "He decidido que..." o "Me emociona pensar/sentir que..."

Así, por ejemplo, en lugar de afirmar: "Tengo una salud de hierro" (si no me lo creo), podemos decir en cambio: "Estoy en el camino de tener una salud de hierro".

Hacer este ejercicio a diario nos ayudará a:

• Sentirnos tranquilos y en paz.
• Fijar nuestros objetivos y metas: En el momento en el que definimos una afirmación positiva, estamos reflexionando sobre lo que queremos, y con ello clarificamos nuestras ideas.

• Crear la realidad que deseamos.

• Mejorar nuestra salud: Cuerpo y mente son una unidad, todo lo que ocurre en la mente se manifiesta en el cuerpo y todo lo que pasa en el cuerpo es un reflejo de nuestra forma de pensar.

Y ahora... ¡practicamos!

Es importante que cuando usemos las afirmaciones positivas, lo hagamos con consciencia y poniendo atención a lo que estamos diciendo. Por consiguiente, tenemos que sentirlas, escucharlas y visualizarlas.

Te proponemos que al despertar cada mañana, varias veces durante todo el día y antes de acostarnos, repitamos en voz alta, cantemos o escribamos las afirmaciones positivas.

Por último, te sugerimos crear tus propias afirmaciones según tus deseos o te recomendamos que descargues la app **i am**, allí encontrarás muchas afirmaciones de ejemplo.

© 2022. Versión 2.0.0.0. No se permite la explotación económica.



6



¡Escuchemos la siguiente información!

Veamos el siguiente video:



Ver video escaneando Código QR

Y escuchemos las siguientes afirmaciones y repetámoslas en nuestra mente.



Ver video escaneando Código QR

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan consciencia del poder que tienen las afirmaciones positivas.
- ✓ Que los estudiantes conozcan la meditación como un ejercicio para calmar la mente.

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.



Tiempo de la clase

5 min	Lectura
10min	Opinión de la Lectura
12min	Conversación profunda
10min	Videos de la plataforma
10min	Meditación guiada

Inicio:

Hacemos grupos de dos estudiantes e iniciamos con la lectura de las páginas 8, 9, 10 y 11.

Responde las preguntas de las páginas 10 y 11 y comparte con tu compañero de al lado.

Conversaciones profundas:

¿Cuál es su opinión personal de la lectura de hoy?

¿Qué le gustaría aplicar en sus vidas?

¿Qué consejos le darías a alguien que siempre lo ves preocupado por el futuro o triste por el pasado?

Para el maestro:

En el video de la página 12 de meditación pongamos a los estudiantes en el piso en un círculo, apague la luz y dile que respiren profundo y cierren los ojos escuchando lo que dirá el video. Luego compartir cómo se sintieron.

Asignación en la clase:

Hacer ejercicio de la página 13. Y compartirlo en la clase. En caso que no de tiempo, dejarlo de tarea.

VIVIR EN EL MOMENTO PRESENTE

Existe una enfermedad inconsciente en la mayoría de los ciudadanos del mundo, y se trata de no saber apreciar el momento presente.

Lo que pasa con la mayoría de las personas es que están tristes por cosas del pasado y ansiosas por lo que traerá el futuro.

Vivir en el presente no solo significa dejar de pensar en el pasado o el futuro, sino también aprender a disfrutar el aquí y el ahora, ser plenamente conscientes del momento presente.

Para ser verdaderamente agradecido debes estar en el presente. Párate y observa. Respira profundamente. Aquí y ahora.

A menudo olvidamos apreciar las cosas de la vida que parecen insignificantes pero que le dan un gran sentido a la misma, tales como: caminar, respirar, apreciar la naturaleza y todo lo que realmente nos hace sentir vivos.

Estar en el momento presente es estar consciente del aquí y del ahora, sin pensar en el pasado o en el futuro, simplemente disfrutando cada instante y cada momento, cada hora que pasa es un regalo de parte de Dios.



8

Este momento presente es lo único que tenemos seguro. Aprende a prestar atención plena a todo lo que hagas en este instante. Disfrútalo, vive tu día consciente, despierto y atento. Dedícate a cultivar esa reacción al gran regalo que es este día único y aprende a vivirlo como si fuera el primero y el último de tu vida. Te propongo algunas actividades para comenzar a vivir el presente. No dudes en ponerlas en práctica.

1. Empiezas abriendo tus ojos para vivir el presente

Maravíllate de todo lo que puedes ver, de todos esos hermosos colores que están ahí solo para que los aprecies. Observa el cielo y admira cómo cambia momento a momento. Generalmente pensamos en el clima como "malo" o "bueno". No obstante, incluso hoy tenemos un clima único que nunca volverá a estar de esa forma. La formación de las nubes nunca volverá a estar como ahora. Deléitate con el paisaje, la flora y la fauna que te rodea. Es un momento único.

¿Qué es lo que más te gusta apreciar de la naturaleza? ¿Y en qué momentos puedes vivirlos diariamente?

2. De un paseo a un parque o a algún otro lugar al aire libre que te guste, te recomiendo apagar el móvil un instante. Siéntate cómodamente y nota cómo es el aire: ¿es frío, caliente o templado? Presta atención a todos los olores que percibes. Escucha todos los sonidos que llaman tu atención. Observa todo lo que te rodea y piensa cómo es y cómo te sientes.

¿Cómo piensas que te sentirás después de hacer esto?



10

¡HAGAMOS UNA MEDITACIÓN!

La meditación es una práctica que permite dominar la mente y al mismo tiempo alcanzar un estado de consciencia plena, son ejercicios de respiración consciente y relajación que reducen el estrés y aumentan el bienestar general.

Hasta la década de los sesenta, la meditación siempre estuvo ligada al plano religioso-espiritual, pero como consecuencia del trabajo de investigación de médicos, psiquiatras y psicólogos como el norteamericano Jon Kabat-Zinn, la meditación también empezó a introducirse con resultados muy positivos en los tratamientos a pacientes que sufrían estrés, ansiedad o depresión.

Surgió así lo que conocemos como "Mindfulness". El propio Jon Kabat-Zinn, creador del Mindfulness, lo define como "prestar atención de forma intencionada al momento presente, sin juzgar".

El Mindfulness es una disciplina, alejada de toda vinculación espiritual, que se basa en el método científico, es decir, en la observación sistemática, la medición y la experimentación.

Es una forma de practicar el momento presente.

Debes de colocarte en una posición cómoda, sin distracciones.

Escuchemos el siguiente audio.



COMPARTIR. ¿Cómo te sentiste después de hacer esta meditación?

Investiguen: ¿Qué es el Mindfulness? Beneficios. ¿Para que sirve? Y compártanlo en la próxima clase.

12

Cinco formas de disfrutar y vivir el presente

¿Alguna vez has pensado cuántos días realmente disfrutas de principio a fin? ¿Te gustaría que todos los días fueran como el de hoy? ¿Gustarías poder "suprimir" ese mal día y que la felicidad nunca falte en tu vida?

Muchas veces, nuestros días se vuelven rutinarios. Nos despertamos, duchamos, desayunamos, vamos al colegio o escuela, volvemos, cenamos, y dormimos. Por consiguiente, es muy común terminar el día con una sensación de vacío. No disponemos de tiempo para pensar, y en el momento de dormir, nos abordan todo tipo de pensamientos.

Si piensas que este es solo un día más en tu vida, te equivocas. No es solo otro día, es el único día que se te ha otorgado, el hoy. La vida te lo ha permitido, es un regalo, es todo lo que tienes aquí y ahora. Y la única respuesta apropiada a ese regalo es disfrutarlo, agradecerlo. En una palabra, vivir el presente.

Nuestra mente gasta alrededor del 70% de su tiempo reproduciendo memorias y creando escenarios de "momentos perfectos". Solo en un 30% de nuestro tiempo estamos realmente viviendo el presente. Lo malo es que no solo invertimos tan poco tiempo, sino que mucha gente nunca logra vivir en el ahora.

Vivir el presente sin condiciones

La mayoría de las personas dicen: "Seré feliz cuando consiga ser rico", "Cuando logre llegar a la meta seré feliz" o "Cuando tenga un día para descansar podré ser feliz". Estas personas condicionan su felicidad. Esto es un gran error.

Nunca debemos pensar en la felicidad como una meta, cuando perfectamente la podemos encontrar en el camino hacia ella. La felicidad como meta dura solo un momento o unos pocos minutos. Pero la felicidad en el camino durará toda tu vida.



9

3. Date un baño y pon atención en ello

Imagina que acabas de llegar al mundo y es la primera vez que tomas un baño. Siéntate el agua en tu piel, el olor del jabón, la temperatura del agua, el ruido que hace al caer, todo. Aprovecha para relajarte, desconéctate de todo menos de ti.

¿Cómo piensas que te sentirás después de hacer esto?

4. Mira a los ojos a las personas que conoces.

Elige una de las personas que te rodean en tu vida. Abre tu corazón y muestra tu aprecio con una sonrisa y un saludo amable. Valora lo que hay más allá del físico de esa persona, en su interior. Estima todos los momentos que has compartido con ella. Piensa qué inquietudes tendrá, cuáles son sus valores, medita sobre sus actos, sus pensamientos y temores. Una persona es un universo único. Valóralo como se merece.

5. Vive el presente y trabaja en tu actitud.

Es completamente normal que venga a tu mente, algún pensamiento que no tenga nada que ver con vivir el presente. No te preocupes, solo piensa en ello y vuelve a fijar tu atención en tu respiración, en lo que te rodea y en cómo estás. Mantén tu actitud positiva, disfrútala y, lo más importante, sonríe.

Recuerda, en algún lugar del mundo alguien está luchando por conseguir lo que tú tienes. Agradece disfrutando, esa enorme cantidad de regalos que te ha dado la vida hoy. Abre tu corazón a todas esas bendiciones y diás que la felicidad fluya en tu vida, simplemente porque puedes ver, sonreír, tocar, simplemente porque estás vivo y entonces, realmente será el mejor día de tu vida.

11

¿Qué actividades haces de manera automática que puedes aprender a disfrutar? ¿Qué plan creas para disfrutar las actividades que haces de forma automática?

ACTIVIDADES EN AUTOMÁTICO

ACTIVIDADES EN PRESENTE

13



Tiempo de la clase

10 min Lectura comprensiva
12min Conversación profunda
1min Asignación en la clase

Inicio:

Hacemos grupos de dos estudiantes e iniciar con la lectura de la página 14 y 15, luego hacer el ejercicio de la página 16.

Conversaciones profundas:

Motivamos conversaciones profundas con cada uno de los estudiantes presentes haciendo y compartiendo porque se han quejado en la vida.

LA QUEJA LO CONTRARIO DE LA GRATITUD

¿Cuánto te quejas a lo largo del día? ¿Cuánto tiempo le dedicas a la queja? Detente un momento y piénsalo...

Cada uno de nosotros suele tener una colección de quejas esperando salir. Nos quejamos de las tareas, del colegio, la escuela, de los profesores, del amigo. La lista podría ser infinita.

Quejarse se está volviendo una adicción en la sociedad, poco a poco se va convirtiendo en un estilo de vida. Después de haber lanzado todo aquello que no nos parece bien, volvemos a nuestra rutina normal luego de habernos desahogado.

La queja podemos utilizarla en ocasiones, como modo de descarga o válvula de escape. El problema viene cuando nos aferramos a ella y la convertimos en algo indispensable en nuestras vidas. De esta manera, focalizamos nuestra atención sobre lo negativo transformándolo en un estilo de vida.

Si lo pensamos, la espiral continua de quejas, no nos lleva a ninguna parte, al contrario nos paraliza. El psicólogo Joan Garriga afirma que "Quejarse baja la vitalidad de las personas".

La queja no resuelve nada, a no ser que la emitamos tan solo para desahogarnos, pero esto resulta eficaz cuando no es repetitivo en el tiempo, de lo contrario, resulta inoperante, pues no aporta soluciones. ¿O crees que porque te quejes mucho las situaciones van a parecer distintas? ¿O que todo se resolverá por arte de magia?



14

Quejarse evita la responsabilidad

En ocasiones, la queja también nos indica una falta de responsabilidad ante las personas y las situaciones, o la recreación en la posición de víctimas.

Seguro que a nuestro alrededor identificarás alguna persona que se queja de su situación, pero no hace nada por resolverla, al contrario, solo sabe hablar de ella, centrándose en lo negativo, sin buscar soluciones ni alternativas. Se ha acomodado.

Hay que tener en cuenta que cuando nos quejamos, acusamos a los demás o a las circunstancias de nuestra infelicidad, quedamos exentos de toda responsabilidad, como si nuestro bienestar dependiera del exterior. Nos convertimos en víctimas de nuestra realidad.

La queja niega el poder que tenemos, resistiéndose a aceptar y asumir la realidad, paralizando la acción y bloqueando el futuro.

De hecho, cuando alguien ha establecido como hábito la queja continua, es porque detrás de ella, seguramente se esconde algún beneficio, por lo que conviene observar que detrás de esa queja existe la necesidad escondida.

Deja de quejarte y actúa

Al quejarnos manifestamos que las cosas no han salido como pensábamos o que el otro no ha actuado como queríamos, solicitando que sean resueltas. Pero la queja, no se resuelve desde fuera, sino desde uno mismo, en nuestro interior.

De nada te vale quejarte, si después no te pones en marcha a buscar soluciones o alternativas. Incluso, en ocasiones tan solo con paciente, observar y comprender lo sucedido será suficiente. Es tu decisión orientar tu energía a vivir una vida positiva y no solo a ser víctima.

¿Podrás tu pasar un mes entero sin quejarte? Si somos capaces de descubrir nuestra libertad interior, también podremos hallar nuestra alegría o nuestro bienestar, si en vez de quejarnos aprendemos a ser agradecidos.



15

Me he quejado porque...	¿Qué puedo hacer al respecto?
En la cafetería del colegio no hay muchas cosas que me gustan.	Llevo las cosas que me gustan.

16

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan consciencia de su nivel de queja en la vida y lo puedan cambiar por una actitud de gratitud.

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 2

IDENTIDAD 5.0



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos estudiantes y comenzar la lectura de la página 18, luego hacer el ejercicio de la página 19.

Seguir leyendo la página 20 y continuar con la realización de los ejercicios de la página 20 y 21.

Conversaciones profundas:

Motivamos conversaciones profundas con cada uno de los estudiantes presentes analizando las respuestas de los ejercicios de la página 19, 20 y 21.

Para el maestro:

Si tenemos más tiempo podemos seguir con los ejercicios de las próximas páginas.

IDENTIDAD vs NO IDENTIDAD

La identidad es lo que pensamos de nosotros mismos, y si lo que pensamos 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.

Una persona con una identidad clara.

1. Sabe decir que no.
2. Sabe tomar decisiones correctas.
3. No es afectado sobre lo que piensen los demás. Tiene una conciencia de amor sobre sí mismo. Entiende que es merecedor de todo lo mejor.
4. Sabe con qué amigos relacionarse y con qué tipo de personas no relacionarse.
5. Tiene fe en sí mismo.
6. No forma parte de algo que dañe a alguien porque tiene valores.

Una persona con una identidad no clara.

1. No sabe decir que no.
2. Nunca sabe qué decisión tomar.
3. Tiene miedo de lo que piensen los demás.
4. Tiene pensamientos negativos sobre sí mismo o sí misma.
5. Siente que no es merecedor de cosas buenas.
6. Se relaciona con cualquier tipo de persona.
7. No tiene fe en sí mismo.
8. Puede ser parte sin pensarlo mucho de cosas que le hagan daño a alguien o estén relacionadas con antivalores.

18



IDENTIDAD

Comienza por lo más importante: ¿Quién eres? El no saber quién eres te lleva por un camino de grandes frustraciones y vacíos; genera baja autoestima, falta de propósito en la vida y confusión. Es como querer construir un edificio espectacular, pero con una zapata (cimientos) débil. Si no sabes quién eres, no podrás tomar decisiones sabias en ninguna área de tu vida. Muchos han alcanzado el éxito en una carrera, pero más tarde, esa zapata defectuosa se cae a la superficie y afecta todo lo que has construido. No se sienten satisfechos aún después de alcanzar cientos de metas.

Ejercicio #1.

Escríbe a continuación una breve definición de quién eres. En esta ocasión, no se trata de colocar tu nombre ni a qué te dedicas, o cuáles son tus intereses o cómo se llaman tus padres. Escribe quién eres y cómo te consideras como ser humano. Puede ser una pregunta difícil. ¡Pero animal! ¡Empieza!

20



Escríbe ejemplos de la vida real de situaciones de jóvenes cuando tienen una identidad clara y cuando no.



IDENTIDAD CLARA	IDENTIDAD NO CLARA

19

Ejercicio #2.

Escríbe brevemente en las siguientes líneas cómo te definen los demás, ya sea de forma positiva o negativa (padres, amigos, profesores, compañeros):

Ejercicio #3.

Analiza las dos respuestas anteriores y contesta qué aspectos mencionados crees que no son ciertos y por qué:

21

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan consciencia sobre tener una identidad clara de vida.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

En este capítulo hablaremos sobre las MENTIRAS DE LA IDENTIDAD, en este capítulo podemos crear un círculo que nos permita vernos y dialogar entre todos.

Iniciamos una lectura comprensiva leyendo un párrafo por estudiante, y al estudiante que le toque leer cada MENTIRA, debe de completar la línea en blanco con respuestas pensadas por el o ella.

Conversaciones profundas:

Cuando leamos cada Verdad, hagamos la pregunta, ¿Qué opinan de la verdad del autor? ¿Por qué muchos de nosotros compramos estas mentiras?

Tarea:

Hacer ejercicio de la página 27.

En caso de que de tiempo iniciar la tarea en el salón.

¡Gracias por responder a estas preguntas! Esta información (que puede verse simple o compleja, pero valiosa), te permitirá comprender que muchas de las decisiones que tomamos en la vida como por ejemplo: ¿Qué voy a estudiar? ¿Con cuál chico salgo? ¿Quiénes soy? ¿A qué universidad voy? ¿Qué voy a hacer? ¿A qué restaurante debo ir? ¿Qué clase de fotos subo a mis redes? ¿Qué tipo de amistades tengo? ¿Cómo me siento frente a los demás? etc.), se basan en algunas mentiras que le compramos a la sociedad mientras crecemos. Engaños que nos llevan a pensar y a elegir incorrectamente, trayendo consecuencias a corto y largo plazo en nuestras vidas, tales como: La pérdida de identidad, insatisfacción profesional, cambio de carrera, relaciones tóxicas, baja autoestima, ansiedad, ira y depresión.

A continuación, se muestran algunas de esas mentiras para que aprendas a identificarlas, desahuciarlas y sustituir las por la verdad. Lee pausadamente cada párrafo y completa los espacios en blanco.

Mentira #1 Debes estudiar _____ para que puedas ser alguien en la vida.

Verdad: Ya eres alguien! Un ser humano creado por Dios, que te ama desde antes de nacer y tiene planes de bien para tu vida. Eres valioso, amado y hecho a su imagen. Eso significa que tú no eres un accidente (porque tus padres o alguien más te hayan dicho eso). Fuiste creado para cumplir un propósito (aunque todavía no lo conozcas). Tus estudios o carrera solo representan un vehículo para alcanzarlo. Son un medio para compartir tus dones y talentos, no un fin para darte identidad a tu vida.

Si buscas que las carreras llenen tus vacíos y le pongan valor a tu vida, andarás como un vehículo sin frenos, eventualmente chocarás contra la pared. Recuerda que ya eres alguien.

Mentira #2 Si me va mal en el colegio, significa que no voy a nada y no sé lo que me gusta.

Verdad: Tus notas no determinan tu valor como persona. Ellos no son un cálculo de cuánto vales como ser humano. Más bien, son solo mensajes claves de tu desenvolvimiento en esa asignatura o proyecto. Te llevan el mensaje de que debes fortalecer tus hábitos de estudio, o bien, buscar ayuda y alternativas para lograr mejores notas. Ellos no son un pronóstico perfecto de cómo será tu futuro, sino un llamado de que te puedes ir mejor en el presente para alcanzar tus metas.

Conozco personas que inmediatamente ingresaron a la universidad y eligieron los estudios de sus sueños, cambiaron sus hábitos de estudio, empezaron a cultivar un mayor sentido de responsabilidad y buscaron mentores para mejorar en las asignaturas que no les iba muy bien.

Las matemáticas y estadísticas nunca fueron mi fortaleza. Y aunque me fue muy bien en el colegio, la realidad es que al llegar a la Universidad INTEC y ver que mis compañeros de estudio eran simplemente brillantes, justo en esas materias, donde yo no lo era, me sentí destruida e intimidada. Ellos lograban terminar un ejercicio en 3 minutos, mientras yo podía durar hasta 1 hora y media. A esto se le agrega que hice gran parte de mis estudios en Constanza, así que empecé a dudar de mi formación académica por haber crecido en un pueblo. Sin embargo, luego de experimentar mi propia crisis y retirar las matemáticas, empecé a buscar para sacar la cabeza y aprobarlas.

Te invito a ser humilde, enfócate en tus fortalezas y pide apoyo en tus áreas de debilidades.

Mentira #3 Si no tienes un apellido de prestigio o relaciones de poder, no tienes posibilidades en este país.

Verdad: Tu éxito no depende de tu apellido, y si bien las conexiones son valiosas, no se comparan con lo que Dios puede hacer en tu vida a través de los medios que Él quiere utilizar. Hay un versículo en la Biblia que dice lo siguiente: "Dios es quien da el poder para hacer las riquezas".

De Él proviene la fortaleza, sabiduría, paz y gozo que necesitamos para alcanzar nuestros metas. Cuando tratamos de hacer todo por nuestras fuerzas o porque "tengo X apellido", terminamos drenados, llenos de angustias, vanidades, complejos, preocupación, estrés y orgullo.

Occúpate de hacer lo que te apasiona: Usar tus talentos con excelencia y demostrar amor por el servicio, siempre poniendo a Dios en primer lugar. ¡Él se encargará del resto! ¡Inténtalo! Se llama FE y ese es el secreto de mi éxito.

Ejercicio #4
Luego de leer las mentiras anteriores, señala ahora con un lápiz o marcador, cuál o cuáles de esas mentiras te has creído. Si tienes otra en mente, escríbela a continuación:

Mentira #2 Debes elegir una carrera que te deje mucho dinero, de lo contrario...

Verdad: Si tu motor principal al momento de elegir una carrera es el dinero, tendrás más posibilidades de frustrarte y rendirte cuando vengan las pruebas (¿creeme que vendrán). El dinero es importante para el sustento, pero lo que debe moverte es el sentido que hay detrás, la pasión, el talento, tus valores y la voluntad de querer dejar una huella en tu país y en el mundo, a través de la carrera o estudio que elijas. Una vez que hagas esto, todo lo demás vendrá como resultado, incluyendo el dinero.

Cuando inicié mis estudios en INTEC, elegí ingresar a la carrera de Medicina. Solo duré 2 trimestres, sufió mucho en silencio. Los tests, mi familia y hasta los profesores entendían que esa era la carrera que debía tomar, sin embargo, en mi interior solo escuchaba: "Psicología".

Cuando le comuniqué a mi familia mi deseo, después de pasar días sin dormir pensando en cómo darles la noticia, recuerdo que me dijeron: "Bueno hija, nada... te vamos a apoyar, pero tendremos que mantenerlo por muchos años, porque en esa carrera se pasa hambre". ¿Y fue así? ¡No! A los 21 años tenía un puesto gerencial, mi primera maestría realizada y más independencia económica.

Pensamiento: Soy ejemplo de que la pasión y determinación son más importantes que el dinero que somos que le dejamos una carrera.

Mentira #3 Si no estudio la carrera de _____ mi familia no se sentirá orgullosa de mí.

Verdad: Si, quizás tus padres tengan unos planes distintos a los tuyos, y no quieren siempre estar importante ellos son la autoridad delegada por Dios para ti. Sin embargo, aunque al principio puedan mostrarse insatisfechos con la carrera que estás eligiendo, cuando les demuestres en el proceso tu pasión, entrega, respeto y dedicación, comprenderán mejor el motor de tu decisión. Si no lo hacen, continúa mostrándoles el mismo amor y respeto. Encuentra un consejero o busca alternativas. Pero no abandones tus sueños!

Tus resultados habrán más altos que tus constantes peleas con ellos, ¡enfócate, evita el drama y trabaja!

Mentira #4 Quiero estudiar _____ porque allí estaré mi novio y no quiero estar lejos de él.

Verdad: Si tomas una decisión de ese peso por un chico o chica, existe la posibilidad de que lo lamentes mucho en el futuro. ¿Quién crees que deberá asumir las consecuencias? ¿Qué pasa si terminan la relación? ¿Cómo te sentirás 10 años más tarde? Tus estudios te acompañarán el resto de tu vida, pero no tienes la seguridad de que lo novio también.

Ejercicio #5

Ya que hemos identificado algunas mentiras, veamos entonces la otra cara de la moneda: La verdad sobre quién eres. Para ello diseña a continuación un producto (puede ser una obra de arte, una silla o cualquier otro elemento). Usa tu imaginación, no necesitas dibujar todo perfecto. Describe en qué consiste tu "producto", funcionalidad, características, forma, costo, duración, etc. Haz una lista de al menos 5 aspectos del mismo. Tú eres el creador, así que tú decides cómo quieres plasmarlo.



Tiempo de la clase

10min	Presentar tarea
10min	Responder preguntas pág 28
12min	Leer reflexión
10min	Ejercicios en clase

Inicio:

Presentamos los diseños de los estudiantes de la tarea asignada y deben de contestar las preguntas de la página 28, luego lo comparten con los demás compañeros de clase.

Luego que terminen deben de leer todos la reflexión y luego incentivamos una conversación profunda.

Conversaciones profundas:

Quando leamos cada Verdad, hagamos la pregunta, ¿Qué opinan de la verdad del autor? ¿En qué estoy de acuerdo con el autor y en qué no? Responder las preguntas de la página 32 y compartirlas en la clase.

Para el maestro:

Validar y respetar las opiniones de los estudiantes, afirmar que la grandeza sobre nuestras creencias es que podemos elegir en que creer y en que no.

Muestra tu producto u obra de arte a alguien más. Explica todas sus características y pídele su opinión. Luego de hacerlo, contesta estas preguntas:

1. ¿Cuál fue tu opinión?

2. ¿Cómo te sentiste al respecto con su respuesta?

3. ¿En qué difieres sobre lo que te dijo esa persona?

4. ¿Quién realmente sabe las características y valor de ese producto?

28

REFLEXIÓN

☒ Soy criatura de Dios: No te creaste a ti mismo, hay alguien superior a quien debes dar cuentas. Tú elijas si quieres tener una vida apartada de Él, o una vida con sentido cerca de Él.

☒ Me convierto en su hijo cuando lo acepto en mi vida. Un hijo recibe las promesas de salvación, protección, guía y amor de su Padre, aun cuando no tenga pecados terrenales. Si Él está en tu vida, jamás estarás solo.

☒ Soy amado: No por lo que haces ni por tus títulos, sino porque Él es amor y te ama por encima de todo.

☒ Soy perdonado por el sacrificio perfecto de Jesús: No importa lo que hayas hecho en el pasado, Él puede perdonarlo todo y darte una nueva oportunidad.

☒ Fui escogido para un propósito: Con tu historia de vida (encuyendo todas tus lágrimas y alegrías), talentos y capacidades cumplire un propósito que solo te corresponde a ti; no trates de imitar las historias de otros; eres único y tu huella es importante para el mundo.

30

¿Qué otra afirmación añadirías?

¿Cuál de estas verdades necesitas para sustituir la mentira que estás creyendo sobre tu vida?

¿Qué sientes en tu corazón al abrazar esta verdad?

32

REFLEXIÓN

Tú eres el creador del diseño. Así que solo tú sabes cuánto vale y para qué sirve. Lo mismo sucede con nosotros. No nos creamos nosotros mismos. Dios nos hizo conforme a Su perfecta sabiduría y amor. Solo Él puede definir tu verdadera identidad, propósito y valor como ser humano.

Cuando te dejas llevar solo de lo que crees que eres o compares las opiniones de los demás para definirte, no logras ver realmente el valor que Tú Creador ha puesto en ti. Vives verdades a medias (que al final son mentiras) o según los argumentos y percepciones de los demás. Originando que tus emociones y tu felicidad estén sujetas a cualquier cosa o persona, menos a Dios. Si permites que alguien más, fuera de Dios, defina quién eres, vivirás en una gran montaña rusa. Hoy te sentirás un poco feliz y mañana no.

A diferencia de nosotros, Dios no cambia. Su opinión no varía. Él es y seguirá siendo el mismo. No miente y es su deseo poder guiarnos para cumplir el propósito para el cual nos creó. Él no quiere que comprendas nuestro valor e identidad en una carrera, relación o cosa.

A lo largo de mi adolescencia y durante mis años de estudio en la universidad, tuve una relación conveniente con Dios. No era genuina. Le oraba y utilizaba palabras de fe únicamente para beneficiarme (al momento de faltar en un examen, tener problema con el novio o en casa). Simplemente yo usaba a Dios según mi conveniencia.

Pero cuando conocí realmente quién era Él, Su amor incondicional hacia mí y lo mucho que yo lo necesitaba, mi vida cambió radicalmente para bien.

Si quieres abrazar tu valor y cumplir a plenitud tu propósito, entérgale tu vida y tus planes a tu Creador, porque al igual que lo que ocurrió con el diseño que hiciste, Dios es el único que conoce al 100% tus fortalezas, debilidades, presente y futuro. Tu valor lo determina Dios.

Tomando en cuenta lo anterior, la pregunta siguiente es: ¿Qué es lo que Dios dice de mí? Estas son algunas de Sus Verdades, las cuales puedes encontrar en el manual de vida que nos dejó: La Biblia.



29

REFLEXIÓN

Si esta es la verdad que plantea Dios (no el hombre), significa que las siguientes afirmaciones te pertenecen: ¡Uau!, ponlas en tu cuarto y grábales en tu corazón.

1. Aun cuando crea que nadie a mi alrededor me ama, tengo a un Dios que me ama plenamente, y de manera incondicional (no tengo que ser más inteligente para obtener su amor).

2. No necesito elegir la carrera X solo para lograr que otros me aprueben; ya estoy aprobado como ser humano en Dios. Elegiré lo que me apasiona con el objetivo de servir a mi país y al mundo.

3. Siendo hijo de Dios, puedo recibir todas sus promesas que están en la Biblia, y para eso, debo leerla.

4. No hay ningún pecado grande o pequeño que Dios no pueda perdonar si me arrepiento de corazón.

5. El me creó con propósito. Yo no soy un accidente ni un error o desliz de mis padres.

6. No tengo que hacer las cosas solo con mis fuerzas. Dios guía y aprueba cada paso que doy.

7. El mejor y más poderoso nombre y apellido que puedo llevar es hijo de DIOS.



31



Tiempo de la clase

1min	Lectura comprensiva
10min	Ver video plataforma
12min	Conversación profunda
1min	Lectura comprensiva
13min	Conversación profunda

Inicio:

Leer entre todos la página 33 y compartir en grupos de dos que opinan de esa reflexión.

Luego ver video asignado en la página 34 y responder las preguntas.

Conversaciones profundas:

Preguntar a los alumnos:
¿Qué pasa en nuestras vidas cuando no tenemos una identidad clara?

¿Qué pasa en nuestro interior cuando pensamos lo correcto de nosotros mismos?

LA VERDAD DE LA IDENTIDAD

Si te fijas bien en el mundo exterior las personas siempre están luchando por algo, luchando por ganar más dinero, luchando por ser aprobado por la sociedad, luchando para tener mejores cosas, luchando para ser alguien importante.

Déjame decirte algo **YA ERES ALGUIEN IMPORTANTE**, no tienes que luchar por la mentira que te ha vendido la sociedad de que no lo eres, no necesitas tener un carro para ser importante, no necesitas ir a una universidad en específico para ser importante, no necesitas ganar mucho dinero para ser importante, no necesitas tener cosas para ser importante, porque simplemente **YA ERES IMPORTANTE**.

Si en algún momento has creído que no lo eres, has comprado una mentira. Pues si estás en este mundo respirando, fuiste creado con un propósito, y eso es suficiente.

Cuando vives en este sentir de la vida, **DEJAS DE LUCHAR**. Y cuando dejas de luchar, te liberas, no te resistes y aprendes a fluir con la vida en cada reto, cada adversidad, cómo una oportunidad de aprendizaje que te llevará al cumplimiento de tu propósito.

No te defiendes, no escondes, no tienes de demostrarle nada a nadie, porque aceptas y amas con todo tu corazón lo que ya eres, lo que ya tienes, lo que te ha tocado vivir y lo vives como un tesoro, porque sabes que sea una situación difícil es parte de tu historia y que eso te hace único, irrepetible e importante.

¿Qué opinas de esta reflexión?



33

TED

Veamos una videoconferencia y reflexionemos

Mi filosofía para una vida feliz: Sam Berns



Ver video escaneando Código QR

Reflexionemos:

¿Qué opinas sobre la filosofía de vida de Sam?
¿Crees que ha tenido una vida fácil?
¿Dónde entiendes que Sam ha puesto su identidad?
¿Qué crees que es lo más importante en la vida de Sam?
¿Crees que le da mucha importancia a sus debilidades?

34

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico la verdad de la identidad.

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

10min Lectura comprensiva
12min Conversación profunda
15min Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y dar inicio a la lectura de la página 35 y 36.

Conversaciones profundas:

Preguntar a los alumnos:
¿Qué opinan desde esta nueva perspectiva donde vemos manifestadas nuestras emociones?
¿Cómo te sientes al adquirir esta perspectiva de la vida?
¿Qué te gustaría aplicar en tu vida?

Para el maestro:

Reflexiona sobre alguna experiencia personal que hayas vivido referente al ego para que los estudiantes se abran y puedan compartir las suyas.

Asignación en la clase:

Hacer ejercicios de la página 37 y 38.

Tarea:

Asignación de la investigación de la página 39.

LA TRAMPA DE LA IDENTIDAD

Nuestro mecanismo de defensa, nuestro EGO.

El ego es un mecanismo de defensa que desarrolló el hombre desde su existencia, para protegerse del mundo exterior por creer que es una persona individual, separada del mundo y de Dios, (esa es la mentira que quiere venderle tu ego, que está tu sólo contra el mundo).

Cómo el ego cree que está separado se siente indefenso, y por ello necesita protegerse y defenderse.

Entre los sentimientos que percibe el ego se encuentran:

- **Reclamo y separación:** pensar que hay personas superiores e inferiores en el mundo.
- **El victimismo:** pensar que todo lo malo te pasa y que no eres responsable de nada.
- **El miedo:** Sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea.
- **La culpa:** Responsabilidad o causa de un suceso o de una acción negativa o perjudicial, que se atribuye a una persona o a una cosa.
- **Las acusaciones:** incriminación de algo a alguien o a algo, por algo.
- **La reactividad:** una actitud de defensa ante la vida, sin ningún motivo en específico.



35

- **La búsqueda de aprobación:** tener la necesidad de ser aceptado por un grupo o por alguien.
- **El vivir en automático:** hacer las cosas sin estar conscientes de que las estamos haciendo.
- **La búsqueda de cosas del exterior:** pensar que el dinero, la fama o el poder me harán feliz.
- **El apego:** la dependencia de algo o de alguien para ser feliz.

Imagínate vivir una vida sin ninguno de estos sentimientos! ¿Cómo crees que sería la vida? Créeme que es posible si eres consciente de tu ego y de la esencia de tu ser real.

¿Qué es lo que vive dentro de tu real identidad?

- **Amor:** la aceptación en amor a todo y todos.
- **La libertad responsable:** saber que somos responsables de nuestras decisiones y qué podemos tomar decisiones que afecten nuestro bienestar integral.
- **Perdón:** se manifiesta a través de la compasión, y cuando somos conscientes de lo que nos hace bien, podremos perdonar fácilmente.
- **Comprensión:** es una actitud de aceptación frente a las fallas de los demás.
- **Conexión contigo mismo:** es saber reconocer cómo te sientes, qué te hace bien y qué te hace mal.
- **La sabiduría:** es saber tomar buenas decisiones de manera consciente.
- **La consciencia de la vida:** es apreciar y valorar la vida en su máxima expresión sin importar ninguna condición o circunstancia.



36

Haz un ensayo de cómo vez que el mundo es afectado por el ego, y léelo la próxima clase.

37

Haz un ensayo de la verdadera identidad del ser humano, y cómo sería viviría con intención, y compártelo en la próxima clase.

38



¡Investiguemos sobre el EGO!

Investiguemos cómo podríamos eliminar el ego de nuestras vidas y discúltamelo en la próxima clase.

39

Materiales:

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



Capítulo 3

DECISIONES



Tiempo de la clase

15min	Presentación investigación
3min	Lectura comprensiva
10min	Asignación en la clase
12min	Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos estudiantes e iniciar con la lectura de la página 41, luego hacer los ejercicios de las páginas 42, 43 y 44.

Conversaciones profundas:

Luego de que terminen de pensar y reflexionar, compartir sus reflexiones con la clase.

DECISIONES: VALORES

La importancia de definir claramente los valores en tu vida consiste en los siguientes aspectos:

- ✓ En palabras de Viktor Frankl, psiquiatra y neurólogo, los valores son como una especie de semáforo. Nos indican por dónde ir o no. Son los que nos dicen: "¡no hagas eso!", "¡haz una pausa!" o "¡avanza!".
- ✓ Sirven de faros en medio de un mundo oscuro que prioriza el placer, poder y dinero.
- ✓ Nos ayudan a poner límites: "Ya basta", "no quiero" o "eso no es correcto".
- ✓ Evitan que vivamos una vida vacía, sin rumbo ni sentido.
- ✓ Son acciones concretas, no solo palabras bonitas.
- ✓ Nos motivan cuando estamos débiles o a punto de rendirnos.
- ✓ Nos permiten dejar un legado, una huella positiva en el mundo, algo que los demás recuerden y quieran imitar de ti.
- ✓ Nos ayudan a no perder el tiempo en la vida y enfocarnos en lo que realmente es importante.



41

Nuestras historias de vida no solo nos dirigen hacia nuestros propósitos, sino que Dios las usa para equiparnos y cumplir ese llamado.

Los fragmentos o etapas de tu vida más hermosas o dolorosas, pueden dar a luz a cambios, proyectos, o cualidades que jamás imaginaríamos.

Nada queda al azar en manos de Dios. Empieza a observar como cada circunstancia puede convertirse en algo mayor y lleno de propósito.

1. Identifica los momentos de tu vida en los que sentiste mucha satisfacción o alegría. ¿Qué hacías en esos momentos?

43

4. ¿En qué momento sientes que el tiempo pasa muy rápido? (que no sea durmiendo)

5. Menciona 4 personas que admiras y por qué:

6. ¿Qué actividades te salen de manera natural?

45

Responde las siguientes preguntas:

El requisito para completar este cuestionario es el siguiente: Ser sincero, el mayor beneficiado será tu mismo.

1. ¿Qué cosas te gustan hacer? Esto no incluye dormir, ni comer.

2. ¿Tienes algún hobby que otros desconocen?

3. ¿Cuáles son tus asignaturas favoritas y por qué?

42

2. Identifica 3 episodios que te generaron mucho sufrimiento.

3. Coloca las respuestas en esta línea de vida.



44

7. ¿Cuándo sueles estresarte más y por qué?

8. ¿Qué te duele del mundo (ej: la pobreza, los niños huérfanos, las enfermedades, el daño al medio ambiente, etc.)

9. Si mañana te toca partir al cielo, ¿Qué huella quisieras dejar en tu familia, tu país y el mundo?

46



Tiempo de la clase

10min	Comentar tarea
25min	Asignación en clase
11min	Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos y realizar las actividades de las páginas 47, 48 y 49.

Conversaciones profundas:

Incentivar a la reflexión y compartir:
¿Qué aprendiendieron al hacer estos ejercicios?
¿En qué nos ayuda en la vida a tener nuestros valores claros?
Compartir sus respuestas de los ejercicios realizados con la clase.

Presentar tu representación gráfica de tus valores a tus demás compañeros y describir tu dibujo.

De la siguiente lista de valores, elige los cuatro más importantes y significativos para ti. Explica por qué.

Fe - Servicio - Resiliencia - Conciencia - Belleza - Amor - Lealtad - Salud
Misericordia - Justicia - Respeto - Responsabilidad - Familia - Vida - Libertad - Empatía - Generosidad - Superación - Derechos Humanos Honestidad - Trabajo - Inspiración - Crecimiento - Cuidado al medio ambiente

Valor 1 _____
¿Por qué?

Valor 2 _____
¿Por qué?

Valor 3 _____
¿Por qué?

Valor 4 _____
¿Por qué?

47

Ve a la página 21 y escribe cómo se relacionan estos valores con las respuestas a las preguntas 5, 8 y 9:

Escribe y coloca los cuatro valores que escogiste en un lugar visible, ya sea en tu cuarto, monedero o libreta. Recuérdalos diariamente y conecta con ellos.

Los cuatro valores que elegiste están relacionados con tus talentos (aquellas cosas que haces bien) y a través de los cuales dejas una huella en la vida de los demás. Tu entorno no te recordará simplemente porque fuiste médico. Lo que resaltarán de ti son los valores y el impacto que generaste en los demás. Por ejemplo dirán: "Médico con gran vocación al servicio y amor a sus pacientes", "Ingeniero creativo y dedicado al cuidado del medio ambiente".

Tus valores dejan huellas. ¿Eres consciente de ello?

Finalmente, reflexiona a continuación: ¿Cómo quieres proyectar tus valores en los talentos que tienes? Te pondré mi ejemplo para ilustrarte: Mis cuatro valores son: fe, familia, amor y servicio. Como psicóloga deseo elevar a otros a través de su fe, mostrar la importancia de los valores familiares en una sociedad que prioriza otras cosas, desde una actitud amorosa y siempre abocada al servicio".

48

Escribe tus valores y haz una representación gráfica de ellos. Puedes dibujar, colorear y pintar.

49

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las decisiones que tomo en la vida.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

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



Capítulo 4

EJERCICIENDO UNA LIBERTAD RESPONSABLE



Tiempo de la clase

10min Lectura Comprensiva
15 min Ejercicios
12min Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos estudiantes y leer la página 54, luego contestar los ejercicios de las páginas 55, 56, 57 y 58.

Conversaciones profundas:

Que los estudiantes puedan compartir sus respuestas.

Profundizar en respuestas...

Para el maestro:

En caso de que los estudiantes no se incentiven en participar, recomendamos hacerles preguntas aleatorias a jóvenes en específico.

Tarea:

Que los estudiantes traingan la hoja completada de:
Mi nombre es:
Mis Valores son:
Quiero ser recordado cómo:

Crear un mural y pegarlo en una pared del curso.

LIBERTAD RESPONSABLE

Es común escuchar la frase: "Eres libre de elegir lo que desees". Esto es verdad hasta cierto punto. Dios nos ha dotado de voluntad para elegir. Sin embargo, a esa frase le falta algo que debo recordarte: "También eres responsable de lo que eliges".

Todo ser humano tiene una conciencia, que es como esa voz interna, a diferencia de los animales. Desde ella podemos tomar decisiones en las diferentes áreas de nuestras vidas y considerar lo que es correcto e incorrecto.

Evaluando lo anterior, es vital que comprendas desde temprana edad que cada decisión que elijas en tu vida, importa, y tendrá su consecuencia positiva o negativa. No puedes culpar a tus padres, a la sociedad, a tus amigos o familiares. Si bien ellos pueden influir en tu decisión, el responsable final eres tú.

Saber esto te ayuda a:
✓ No tomar ninguna decisión a la ligera.
✓ No actuar por impulso, rebeldía o sentimientos pasajeros, sino por valores que sigan a Dios.
✓ Actuar como responsable y no como víctima.
✓ Ser más firmes en tu sí y no.
✓ Asumir una actitud de esperanza ante los eventos traumáticos que te ocurran.
✓ Para trabajar este tema, te invito a reflexionar sobre esta frase de Viktor Frankl:

"Al ser humano se le puede quitar todo, menos su capacidad para elegir ante las circunstancias".



54

Cada decisión que tomes habla claramente sobre qué tipo de huella quieres dejar en tu paso por este mundo. Y la responsabilidad será tu aliada en el camino, ya que en vez de llevarte a la pérdida o indiferencia, te motivará a acciones con propósitos.

Piensa en esto: Si mañana llega tu hora de partir de este mundo, ¿Qué cualidades resaltarán otros de ti? ¿Estás satisfecho de los resultados que hasta ahora has creado en tu vida?

Escribe dos decisiones que quieras tomar desde hoy para darle un giro a tu vida:

56

3. ¿Cuáles serán tus próximos pasos a tomar en cuenta en tu vida académica?

4. ¿Cuáles son los pensamientos, las cualidades y las actitudes que deberías tener para alcanzar tus sueños?

58

¿Qué significa esta frase de Viktor Frankl para tu vida?

¿De cuáles decisiones o situaciones te sientes víctima y quién piensas que tiene la culpa?

a) ¿Qué cosas están bajo tu control cambiar o hacer sobre ese tema? b) ¿Qué acciones tomaría una persona responsable? c) ¿Cuáles de tus valores puedes aplicar en esta decisión?

55

Analizamos juntos esta frase:

"Haga más que leer; aplique.
Haga más que recibir; recompense.
Haga más que elegir; enfóquese".
John Mason

1. ¿Qué frases, afirmaciones o consejos has leído en esta guía que necesitas aplicar en tu vida personal desde hoy?

2. ¿De todos los intereses y actividades que tienes en mente, escribe dos áreas en las que necesitas enfocarte más?

57

Mi nombre es:

Mis valores son:

Quiero ser recordado como:



Capítulo 5

ATESORANDO MIS RELACIONES



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
10 min	Actividad grupal
10 min	Conversación profunda
20 min	Lectura comprensiva
10 min	Asignación en clase

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 61, luego hacer la actividad de la página 62.

Luego de terminar la actividad, continuamos con la lectura de la página 63 y los ejercicios de la página 64.

Conversaciones profundas:

En grupos de dos estudiantes seguimos con los ejercicios de la página 63 y 64. (Compartir entre los dos estudiantes las preguntas y respuestas).

Luego compartir en la clase las respuestas

NO JUZGUES A NADIE

La palabra juzgar significa formar un juicio o una opinión sobre una persona o una cosa.

La palabra juicio significa emitir una opinión razonada que alguien se forma sobre una persona o una cosa.

La palabra opinión también es el concepto que se tiene respecto a algo o alguien.

La palabra concepto es la representación mental de un objeto, hecho, cualidad, situación, etc.

Muchas veces nos juzgamos unos a otros, emitiendo opiniones o conceptos, que simplemente son pensamientos sobre otros, y que por lo general son negativos.

Dejemos de pensar de manera negativa sobre los demás. Esforcémonos en mejorar continuamente nuestras vidas, en ser compasivos, en perdonar, en no emitir opiniones negativas frente a nadie, eso es chisme.

Existe un versículo que dice:
Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan. Efesios 4:29.

Todo lo que sale de nuestra boca debe ser de bendición, edificante, es la manera en que tendremos vidas edificantes y de bendición.



61

Ejercicio:

Escribe el nombre de cada uno de tus compañeros de clase, y pon al lado de su nombre unas palabras edificantes para cada uno de ellos, luego complétalo con ellos en persona.

62

DA SIEMPRE LO MEJOR

Dar siempre lo mejor de ti, habla de ti.

La vida no es perfecta, lo sabemos, pero nuestra actitud frente a ella la hace perfecta. ¿Sabes por qué? Porque aprendemos a amar nuestras dificultades, nuestras debilidades y nuestras malas circunstancias porque encontramos un propósito en ellas.

Se está construyendo una gran historia a través de tu vida, y por ello te permite vivir situaciones que muchas veces no entiendes en el momento, pero más adelante comprenderás el porqué. Muchas veces nuestras circunstancias no nos permiten dar lo mejor, a veces nos sentimos frustrados, cansados, sin ganas de hacer nada, lo entiendo, yo también pasé por ahí, pero al contrario a ti, no tuve a nadie que me dijera todo esto.

Cuando das siempre lo mejor de ti, con la mejor actitud, siendo agradecido con lo que tienes, en vez de mirar lo que te falta, la vida te recompensa, pues somos resultados de nuestros pensamientos, y si tenemos una actitud positiva frente a la vida, grandes cosas pasará, sin embargo si tenemos una mala actitud, malas cosas pasarán.

Por ello, da siempre lo mejor, sin importar que sucada, cada siembra trae su cosecha y todo lo que siembres hoy eso cosecharás en el mañana.



63

Para pensar:

¿En qué áreas no doy lo mejor de mí?

¿Qué puedo mejorar y cómo? ¿Por qué me gustaría mejorar?

64

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las la importancia de cultivar nuestras relaciones.

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	Actividad grupal
10 min	Conversación profunda
10 min	Asignación en clase

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 65 y 66, luego hacer las actividades de la página 67 y 68.

Luego de terminar la actividad, continuamos con la lectura de la página 63 y los ejercicios de la página 64.

Conversaciones profundas:

En grupos de dos estudiantes seguimos con los ejercicios de la página 67 y 68. (Compartir entre los dos estudiantes las preguntas y respuestas).

Luego compartir en la clase las respuestas

Tarea:

Hacer actividad de la página 69.

CONSTRUIR RELACIONES SÓLIDAS Y ENRIQUECEDORAS PARA SER EXITOSO

Para la persona que tiene la intención de crecer y seguir avanzando en su camino al éxito, es primordial saber qué gran parte de los resultados obtenidos serán de construir relaciones sólidas y enriquecedoras. Formar un círculo íntimo fuerte y relacional, es parte de la mentalidad ganadora que se requiere para triunfar.

No es lo que sabes, tienes o haces. Es la gente que te rodea la que te hace exitoso.

No se trata de tener muchos contactos en tu agenda, sino que poseas relaciones fuertes y duraderas en el tiempo. Es que puedas disponer de una lista de personas que realmente te apoyen y te apoyen. Estas personas son necesarias en nuestra vida personal en forma de amigos y familiares y en la vida profesional en forma de colegas y aliados. Se trata de personas que nos gustan, que generalmente tienen intereses similares a los nuestros y en las que podemos confiar. Ahora la pregunta es: ¿Cómo las atraigo?

¿Cómo construir relaciones sólidas y enriquecedoras?

Una de las bases fundamentales del coaching es revisar lo que tenemos para construir con bases creadas. Es por ello que es preciso primero, revisar nuestras relaciones actuales, ver cómo las mantenemos y las mejoramos antes de enfocarnos en crear nuevas. Empecemos revisando la más importante, la conexión con nosotros mismos: ¿Qué relación tienes contigo mismo? ¿Te aceptas? ¿Te amas? ¿Eres demasiado autocrítico?

Ten en cuenta que, de una u otra forma, siempre terminamos expresando con palabras o con actos aquello que tenemos dentro. Nuestras actitudes y conversaciones reflejan cómo vemos el mundo que nos rodea y cómo nos vemos a nosotros mismos.

En segundo lugar, para realmente llegar otra persona y conectar con esta, debemos enfocarnos en ella y tener muy claro que no se trata de nosotros, se trata del otro.

65



La clave está en centrar nuestra atención en los demás, cuando nos relacionamos con ellos. John Maxwell, nos dice que cuando estamos enfrente de otra persona, generalmente se está haciendo estas tres preguntas:

• ¿Te interesas por mí?

• ¿Puedes ayudarme?

• ¿Puedo confiar en ti?

Nos dice que, si las respondemos de forma afirmativa, tenemos muchas más probabilidades de entablar relaciones profundas y duraderas.



Mantener el foco para construir relaciones

Después de ahondar en estas preguntas y en el impacto que podrían causar el cómo construimos mis relaciones, he encontrado una manera más sencilla y sobre todo, que nos da más probabilidades de éxito si lo hacemos de forma intencional y proactiva.

Adquirir la costumbre de entablar y mantener relaciones haciéndonos nosotros mismos estas preguntas en el momento en el que interactuamos con los demás.

• ¿Me importas?

• ¿Cómo puedo ayudarte?

• ¿Puedes confiar en mí?

• He añadido una que me parece primordial y es: ¿Te respeto?

Observa cómo dando la vuelta a las preguntas, se mantiene con el foco en el otro y se quita del centro de atención. De esta forma, nos será mucho más fácil construir relaciones sólidas y enriquecedoras.

66

Piensa: ¿Cuáles son las personas que más se interesan por ti?

¿Cómo te apoyan estas personas?

¿En quienes confías y por qué?

67

¿Cuáles son las personas que más te importan?

¿Cómo ayudas a esas personas?

¿Ellos pueden confiar en ti? ¿Los respetas? ¿Cómo les muestras tu respeto?

68



¡Haz un video!

Haz un video con las personas que más te importan y describe porque esas personas son importantes para ti desarrollando los conceptos que se describieron en la clase.

Súbelo en las RRSS de tus padres o tuyas y menciona nuestras cuentas @donacional y @mimari. Usa el hashtag #ElVideoMasCreativo EL VIDEO MÁS CREATIVO lo compartiremos en nuestras redes.

69



Capítulo 6

APRENDIENDO LOS PRINCIPIOS DEL ÉXITO 5.0



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
10 min	Película Walt Disney
20 min	Lectura comprensiva
10 min	Ejercicios en clase
1 min	Tarea

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 71.

En caso de que puedan ver la película en el salón verla. En caso de que no, dejarla de tarea.

Luego continuar con la lectura de la página 73 y continuar con los ejercicios de la página 74.

Compartir en clase las respuestas de los ejercicios de la página 74.

Para el maestro:

En caso de que los estudiantes no se incentiven en participar, recomendamos hacerles preguntas aleatorias a jóvenes en específico.

Tarea:

Ver película hasta el último hombre.

SUEÑA EN GRANDE

Todos tenemos un regalo hermoso, y es el regalo de soñar despiertos, cuando somos jóvenes siempre estamos soñando con las cosas que queremos lograr o alcanzar, y muchas veces, cuando vamos creciendo y vemos que la vida se nos complica un poco, empezamos a pensar que nuestros sueños no se harán realidad por X o Y circunstancia.

Algunas de las creencias que te limitan, son pensamientos externos que escuchas como por ejemplo:

- No tenemos dinero para lograr eso.
- En mi familia nadie pudo lograr eso y yo tampoco lo lograré.
- Mis padres dicen que eso es imposible.
- Es demasiado grande lo que quiero.
- Debemos ser realistas.

Todos estos pensamientos son mentiras. No las creas, todos los sueños se pueden hacer realidad, créeme soy la primera soñadora, y siempre me inspiré de hombres y mujeres que han soñado en grande y lo lograron, y si ellos lo lograron, ¡también nosotros podemos lograrlo!

Quiero que veas la película de Walt Disney, y respondamos las siguientes preguntas.

En caso de que no consigas la película investiga sobre su vida y responde las siguientes preguntas.

Ver tráiler escaneando este Código QR



71

SE ÍNTEGRO

La integridad es el fundamento de una vida de éxito, cuando eres íntegro nadie puede señalarte, pues tus acciones hablan más que tus palabras, una persona íntegra, tiene las siguientes características:

- Hace lo correcto aunque no lo estén viendo.
- Sus acciones son congruentes con sus palabras.
- Es humilde y sabe disculparse cuando comete un error.
- Su vida es un libro abierto, no oculta nada, ni siquiera en situaciones difíciles porque su identidad no depende de sus circunstancias sino de su persona.
- Tiene valores claros, y sus decisiones se rigen en base a sus valores.
- No miente, ya que no tiene la necesidad, de ocultar nada a nadie.

La integridad tiene grandes recompensas. Una vida íntegra es una vida en total libertad, en donde la verdad, la transparencia, la honestidad son los principales valores que rigen la vida de las personas íntegras.

Los seres humanos en su mayoría son esclavos: Esclavos de mentiras, del dinero, de deudas, de la aprobación de los demás. Estamos dispuestos para ser libres. Aljate de la esclavitud con integridad, vulnerabilidad, autenticidad y valores de éxito. Tu vida será recompensada en gran manera.



73



¡Veamos una película!

Ver la película Hackaw Ridge o en español Hasta el último hombre



Ver tráiler escaneando Código QR

Para reflexionar:

- ¿Qué fue lo que más admiraste del Soldado?
- ¿Cuáles fueron las dificultades que atravesó por ser íntegro?
- ¿Cuáles fueron sus recompensas?
- ¿Quién le dio la fortaleza para poder vivir en integridad?
- ¿Vivir en integridad es fácil en este mundo?
- ¿Vivir en integridad vale la pena?

75

¿Qué pudo lograr Walt Disney?

¿Qué dificultades se encontró en el camino?

¿Quiénes creyeron en él, y quiénes no?

¿Qué valores tuvo Walt Disney que les permitieron lograr sus sueños? ¿Soñó en grande? ¿Qué hubiese pasado si sus sueños hubiesen sido pequeños?

72

Responde a las siguientes preguntas con honestidad.
¿Sientes que eres una persona íntegra?

¿Cuáles son las consecuencias de una vida llena de mentiras?

¿Te gustaría obtener las recompensas de una vida íntegra?

¿Qué puedes hacer para ser más íntegro?

74

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Conocer cuales realmente son los principios que nos llevan al éxito.



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y compartir con la clase las reflexiones que les dejó la Película el último hombre, luego contestar las preguntas de la página 75.

Cuando terminen de debatir la tarea se continua la clase leyendo en voz alta páginas 76 y hacer el guión del video que van a grabar para presentarlo en la próxima clase.

Terminar la clase leyendo la página 78 y respondiendo las preguntas de la página 79, compartir tus reflexiones con el compañero del lado y luego con el resto de la clase.

APASIÓNATE

La pasión es otra característica de las personas con éxito. Toda persona exitosa es apasionada con lo que hace, es fundamental que primero seas apasionado con la vida, y luego con lo que haces.

La vida es un regalo de Dios, y lo que hago con mi vida es un regalo de mí parte para Dios, porque simplemente me siento agradecida.

Es hermoso vivir así, pues te impulsa, te da propósito, te da energía, te da pasión, te da amor y la confianza de que todo lo que está destinado para tu vida es bueno, agradable y perfecto.

Vivir apasionado, es darle todo. Es siempre dar más de lo que se te exige sin esperar nada a cambio, ya que amas lo que haces, porque sientes que fuiste diseñado para eso y te entregas con absoluta confianza.

¿Te imaginas si todos fuéramos apasionados? Que todos los seres humanos del mundo vivieran llenos de amor por lo que hacen, siempre dando la milla extra, y dando lo mejor sin esperar nada. El mundo necesita más apasionados. Más personas que creen cambios, que tengan soluciones a problemáticas mundiales, que sueñen en grande, creo que estaríamos en un mundo mejor.

¿Te gustaría unirte a ser parte de los apasionados? ¡Te invito! Es la garantía de vivir una vida exitosa.



76

REFLEXIONA

La reflexión es la capacidad que tiene un ser humano de pensar detenidamente en algo con la finalidad de sacar conclusiones.

Las personas de éxito reflexionan, se hacen preguntas, piensan, se autoanalizan.

Muchas veces cometemos errores, de eso no hay duda, no es que este mal. Lo que está mal es que siempre cometamos los mismos errores, que no reflexionemos en cómo podemos mejorar como personas, y seamos intencionales en nuestro crecimiento.

Las personas que no reflexionan se estancan, se duelen, se victimizan ante la vida por siempre tener los mismos resultados o culpan a todo el mundo de su falta de resultado.

Las personas exitosas se responsabilizan de su vida, no culpan a nadie, reflexionan, piensan cómo mejorar las áreas de su vida, son intencionales en su crecimiento, y siempre buscan la forma de mejorar cada día.

Es buen momento para reflexionar sobre tus creencias, tu pasado, lo que es correcto, lo que no es correcto, lo que trae bendición a tu vida, y aferrarte con todo tu corazón a todo lo que es justo, a todo lo que es bueno y a todo lo que Dios ama, agárrate de esto. Serás recompensado y obtendrás una vida bendecida.



78



¡Hagamos un video!

Haz un video de las cosas que amas hacer y explica el por qué. Descríbelo detalladamente. Cuéntale a tus compañeros de aula: ¿Cómo podrías cambiar el mundo con tu pasión?

77

Responde a las siguientes preguntas con honestidad.

¿Eres reflexivo y te cuestionas sobre tus comportamientos?

¿Cuáles son los beneficios de la reflexión?

¿Qué hábitos puedes desarrollar para estar en constante reflexión?

¿Qué puedes hacer para ser más reflexivo?

79

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico valores que nos llevan al éxito
- ✓ 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
10 min	Conversación profunda
20 min	Asignación en clase
5 min	Lectura comprensiva
10 min	Ejercicios en la clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y compartir con la clase las reflexiones de las página 80 y 81.

Luego hacer actividad de la página 81, puede ser un dibujo.

Conversación profunda:

¿Pueden compartir alguna experiencia que han tenido con la perseverancia?
¿Conoces personas perserverantes? ¿Qué han logrado?
¿En qué se te hace difícil perseverar y por qué?
¿Qué consejo le darías a alguien que quiere rendirse antes de llegar a una meta?

Para el maestro:

Si acaban las conversaciones profundas antes de iniciar la clase, pueden comenzar a ver la serie.

Tarea:

Ver serie Madam Walker y contestar las preguntas de la página 82.

PERSEVERA

Según Google la perseverancia es mantenerse constante en algo que ya se comenzó a pesar de que la situación se ponga complicada.

Algunos ejemplos son:

- Mantener un estilo de vida saludable.
- Hacer tus deberes cada día.
- Levantarse temprano todos los días.
- Hacer ejercicio diario.
- Ahorrar.
- Terminar algún proyecto.

Estos fueron algunos ejemplos de perseverancia. Ahora veremos más información sobre la palabra:

1. Sinónimo de perseverancia:

- Firmeza
- Persistencia
- Perduración
- Pjeza.



80

Frases de perseverancia:

- La paciencia y perseverancia tienen un efecto mágico ante el que las dificultades desaparecen y los obstáculos se desvanecen. John Quincy Adams.
- La perseverancia es el trabajo duro que haces después de cansarte del trabajo duro que ya hiciste. Newt Gingrich.
- La perseverancia es la base de todas las acciones. Lao Tzu.
- Si quieres triunfar en la vida, haz de la perseverancia tu amigo del alma, de la experiencia tu sabio consejero, de la advertencia tu hermano mayor y de la esperanza tu genio guardián. Joseph Addison.
- El conejo no es tener la fortaleza de seguir adelante; es seguir adelante cuando no tienes la fuerza. Theodore Roosevelt.
- Lo escrito sin esfuerzo es generalmente leído sin placer. Samuel Johnson.
- Nadie tiene éxito sin esfuerzo. Aquellos que tienen éxito se lo deben a la perseverancia. Ramana Maharshi.
- No importa lo lento que vayas mientras no pares. Confucio.
- Sin continuo crecimiento y perseverancia, palabras como mejora, logro y éxito no tienen significado. Benjamin Franklin.

Crea un arte con imágenes de cinco frases célebres sobre perseverancia y compártelas en clase.



81



¡Veamos una serie!

Ver la serie Madam Walker



Ver tráiler escaneando Código QR

Para reflexionar:

- ¿Qué retos tuvo que enfrentar Madam Walker?
- ¿Por qué se distinguió de su competencia?
- ¿Qué valores regían sus decisiones?
- ¿Por qué marcó la diferencia?

82

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer conciencia de que la perseverancia es lo que nos llevará al éxito.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

10 min Test sobre determinación
10 min Asignación en clase
10 min Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos y compartir con la clase las reflexiones de las página 83, 84 y 85.

Luego compartir la reflexión con tu compañero y luego con el resto de la clase.

Para el maestro:

Luego de que compartan las reflexiones pueden iniciar con la lectura del próximo capítulo.

TEST SOBRE DETERMINACIÓN

Encierra en un círculo tu respuesta.

1.- Las nuevas ideas y los nuevos proyectos muchas veces me distraen de los anteriores.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

2.- Los contratiempos no me desaniman. No me doy por vencido fácilmente.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

3.- Regularmente establezco una meta, pero más tarde elijo buscar una meta diferente.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

4.- Trabajo esforzadamente.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

83

5.- Tengo dificultad en mantener el enfoque en proyectos que toman más de un par de meses por completarse.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

6.- Termino todo lo que comienzo.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

7.- Mis intereses cambian de año a año.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

8.- Soy diligente. Nunca me doy por vencido.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

84

9.- He estado obsesionado con una cierta idea o proyecto por un corto tiempo pero más tarde pierdo interés.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

10.- He vencido los contratiempos para conquistar un reto importante.

5	4	3	2	1
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre

Para calcular tu puntuación total, suma todos los puntos de las casillas marcadas y luego lo divides entre 10.

La puntuación máxima de determinación es 5 (Soy altamente determinado) y la puntuación más baja es 1 (no soy nada determinado).

Para reflexionar:

¿Qué puedo hacer para mejorar cada una de las áreas antes mencionadas?

85

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia sobre los niveles de determinación de los estudiantes y cómo pueden elevarlo.

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 7

CONOCIENDO Y GESTIONANDO MIS EMOCIONES



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 páginas 87 y responder las preguntas de la página 88 y 89, compartir sus reflexiones con los compañeros de al lado y luego compartir con la clase.

Continuar con la página 90 y realizar los ejercicios de las páginas 91 y 92, luego compartir con la clase.

Lo que no de tiempo hacerlo en el salón se deja de tarea.

Objetivo del aprendizaje:

- ✓ Que puedan conocer y gestionar sus emociones.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los expertos señalan lo siguiente:

Tu coeficiente intelectual solo determina el 10% ó 20% del éxito. El 80% lo determinan otros factores, incluyendo tu inteligencia emocional, actitud y capacidad de resiliencia (cómo superar los retos y traumas en la vida).

Con este dato quiero compartirte algo:

No importa qué tan inteligente seas en el área académica. Si no inviertes en tu crecimiento emocional y espiritual, cambiarás de job y no podrás avanzar al ritmo que deseas. Quizás tus notas te abran puertas de trabajo, pero si las demás áreas no han crecido, es cuestión de tiempo que otros se enteren que no estás calificado para tu posición.

Dicho esto, bienvenido al capítulo de Inteligencia Emocional.

Su definición más práctica es la siguiente:

Capacidad para identificar y expresar mis emociones de manera asertiva, al tiempo que conecto con los demás.



87

Responde sí o no a las siguientes preguntas:

1. ¿Suelo reprimir, ignorar o expresar incorrectamente mis emociones?

2. Cuando hay un conflicto: ¿Trato de evadirlo, hacerme la víctima, culpar a otros o responder en forma de ataque?

3. ¿Sientes la necesidad de responder constantemente de forma impulsiva?

88

4. ¿Te sientes mal o incómodo cuando otros tienen la razón?

5. ¿Tienes a darte influenciar fácilmente por las emociones de los demás, sin mantener distancia?

6. ¿Se te hace muy fácil poner límites con amor a otras personas cuando están afectando tus valores?

89

Si has respondido que sí a algunas de las preguntas anteriores, necesitas fortalecer tu Inteligencia Emocional!

Empecamos...

Tus emociones son producto de un hecho, idea o recuerdo.

Hecho: Es un evento real que ha ocurrido.

Idea: Es la interpretación que tengo sobre un hecho.

Recordo: Es la experiencia pasada que estoy asociando con la persona o situación actual.

La mayor parte de tus emociones son producto de la idea o interpretación que le das a lo que te está ocurriendo, o al recuerdo que te activó el hecho.



Tomando en cuenta lo anterior:

-Eres responsable de la interpretación que le das a los hechos que te ocurren y a los recuerdos que se te activan. Ejemplo: Te fue mal en un examen. Ante esta situación puedes pensar: no sirvo para esto, soy un fracasado, o bien decirte a ti mismo, necesito esforzarme más para elevar mi índice.

-Deja de culpar a los demás (incluyendo a tus padres) de tus ideas o recuerdos.

-Si identificas experiencias pasadas que aún te causan dolor, busca ayuda, no ignores el sufrimiento.

-Si quieres resolver un conflicto en tu vida: ¡Desaházte del drama!



90

Ejercicio:

1. Describe una situación que te aconteció y te causó ira, tristeza o enojo.

2. Identifica si esas emociones fueron el resultado del hecho en sí, de lo que interpretaste o del recuerdo que ese hecho te activó (al vez te recordó una experiencia que viviste con tu madre o papá y que todavía te afecta mucho).

Enseñanza: Cuando te responsabilizas de tus emociones, aprendes a abordar las situaciones negativas de manera más inteligente y con menos drama.

91

Ejercicio:

1. ¿Cómo están afectando tus emociones tóxicas tu entorno familiar, académico, y otros?

2. ¿De qué forma puedes expresar esa emoción (ira, enojo, tristeza, etc.), antes de que se convierta en tóxica (efecto negativamente a los demás o a ti mismo)? Escribe ejemplos.

Enseñanza: Expresar tus emociones no es negativo, por el contrario, es sumamente necesario, si las ocultas solo activas una bomba que eventualmente explotará. El problema es cuando la expresas de forma negligente, irresponsable, sin empatía, con maltrato y ofensas.

92



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 la página 93.

Luego responder preguntas de las páginas 94 y 95 compartir en clase las respuestas.

Cuando terminemos de compartir las reflexiones leemos el cuadro de la página 96 y juguemos A DIVINALO COMO PUEDAS, con las instrucciones del juego que se encuentran en la página 97.

Cuando terminemos sacamos Un minuto para pensar y respondemos las preguntas de la página 97.

Competencia a desarrollar:

- ✓ Enriquecer el vocabulario emocional.

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, repensarse y hacerlo aún con el mismo miedo para superarlo. En este caso huir, solo emocionará 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. Este 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 establecer 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.

93

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?

95

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.

94

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

INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES	PELIZ	TRISTE	ENFADADO	ATEMORIZADO	AVERSO-VIZADO
ALTA	Estático Exultante Ecstasy Emocionado Dichoso Apasionado	Deprimido Apenado Solo Herido Rechazado Desesperado Aflicto Huelable	Furioso Belioso Indignado Alucado Torturado	Aterrado Hemorizado Muerto de miedo Hortificado Temeroso En pánico Frenético Comocionado	Afligido Cahernado Despreñado Debordado Mortificado Amenestado
MEDIA	Amenado Agradecido Alegría Aliviado Satisfecho Resentido Encantado	Descontentado Apenado Perdido Apatado Muestrado Infeliz	Disgustado Enojado A la defensiva Frustrado Apurado Desquizado Perdido	Apenado Aplazado Amenazado Inseguro Nervioso Intimidado Preocupado	Indigno Cajado Reservado Avergonzado
BAJA	Contento Agradado Tierno Comedido Afable	Malhumorado Aburrido Disgustado Desconocido Insatisfecho	Fatigado Amargado Reacio Inhibido Susceptible	Nervioso Preocupado Tiempo Indigno Ansioso	Ridículo Cajado Incomodo Amenado Apurado

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.

96

JUGUEMOS

A DIVINALO COMO PUEDAS. Escribe la lista de las emociones que vimos en la clase. Recórtala, 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 le tocará al grupo B hacer lo mismo. El grupo que más emociones adivine será el ganador.

Grupo A	Grupo B

97

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.

98



Capítulo 8

MONETIZANDO MIS TALENTOS CON INTERNET



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 la página 100.

Compartir con el compañero de al lado, la lista de mis habilidades.

Luego leer la página 101 y realizar los ejercicios de la página 102.

Luego continuar con la lectura de las siguientes páginas y que las lean en grupos de dos personas de manera personal.

Asignación en clase:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta la página 100.

Compartir con el compañero de al lado, la lista de mis habilidades.

Luego leer la página 101 y realizar los ejercicios de la página 102.

Continuar con la lectura de las siguientes páginas y que las lean en grupos de dos personas de manera personal.

CONOCIENDO MIS HABILIDADES

Es más fácil que nunca monetizar nuestros talentos con el internet y muchas plataformas digitales que están 100% a nuestro alcance.

Todos tenemos un talento o varios que nos hacen únicos, habilidades especiales o conocimientos concretos que resultan útiles, atractivos o interesantes para otras personas.

Existen habilidades específicas que tu tienes que muchas personas estarían dispuestas a pagar por ellas, sin embargo no siempre las personas saben que plataformas los ayudan a dar a conocer esas habilidades y cómo monetizarlas.

La idea de este capítulo es que crees conciencia en que cosas que eres bueno o buena, hagas una lista de las habilidades que ya tienes, y las habilidades que te gustaría aprender, de manera que con las herramientas que te presentaremos a continuación puedas monetizarlas y ganar dinero con ellas.

Primero crea una lista de las habilidades que piensas que puedes monetizar y compártelas con tu compañero de al lado.

100



INGRESOS ACTIVOS VS INGRESOS PASIVOS

Según la actividad que elijas o que consideres para tu proyecto de monetización online, hay dos maneras en las que podrás ganar dinero: con ingresos activos o pasivos.

Veamos sus diferencias:

Ingresos activos: son aquellos ingresos que recibes tras realizar una actividad como vender tus servicios en internet. Cuando creas un diseño, escribes un artículo de blog o desarrollas una página web para un cliente, recibirás un pago por el trabajo y el tiempo invertido. En este modelo, cuando no trabajas, no recibes ingresos.

Ingresos pasivos: son aquellos que se generan continuamente tras haber realizado una acción inicial, pero que no requieren de tu tiempo o dedicación para continuar recibiendo. Algunos ejemplos pueden ser crear un curso online, hacer marketing de afiliados o monetizar un sitio web con publicidad.

Te estaremos mostrando formas diferentes de ganar dinero por internet con ingresos activos y pasivos que realmente funcionan. Algunas implican la creación de tu propio sitio web, pero también encontrarás métodos que utilizan las audiencias de plataformas existentes. ¡Vamos a ello!

Si te gustaría aprender sobre cómo crear un patrimonio financiero próspero te invitamos a que leas Padre Rico, Padre Pobre de Robert Kiyosaki



101

Identifica según tus talentos, que habilidades podrías monetizar para recibir ingresos activos:

Identifica según tus talentos, que habilidades podrías monetizar para recibir ingresos pasivos:

102

DIFERENTES MANERAS DE GANAR DINERO POR INTERNET

Las formas de ganar dinero en internet son numerosas, pero hemos hecho una selección de las que entendemos que son las mejores para tu edad.

1. GANAR DINERO CON UN BLOG

Los blogs son una excelente forma de obtener una fuente de ingresos para los escritores apasionados. Mucha gente crea un blog como una forma de expresar sus puntos de vista o como una actividad creativa.

Puedes crear un blog sobre cualquier tema, como viajes, comida o libros. Buscar algunas de las ideas de blogs más populares puede ayudarte a encontrar un nicho rentable.

Recuerda que es importante tener una visión a largo plazo. No ganarás dinero de inmediato, pero a medida que tu escritura mejora, tus habilidades crecen y tu sitio capta más tráfico, es una posibilidad real.

Algunas formas habituales de ganar dinero con un blog son la publicidad, el marketing de afiliación, la promoción de marcas y la venta de productos.

Para tener un blog rentable, es esencial encontrar un nicho y crear una audiencia siendo constante con la publicación de contenidos. También es importante aplicar estrategias de marketing y optimización de motores de búsqueda (SEO).

¿Tienes algún blog que lees o que te guste?



103

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Conociendo diferentes maneras de monetizar los talentos.

Consejo para la enseñanza:

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

2. MARKETING DE AFILIADOS

Un sitio afiliado se basa en recomendar u opinar sobre ciertos productos. Luego, cuando un lector compre ese producto a través de tu enlace, recibirás una comisión.

Aunque no parezca un gran generador de ingresos, hay sitios multimillonarios basados solo en ingresos de afiliados.

Por ejemplo, [Wired](#) fue tan rentable que el New York Times compró el sitio por \$30 millones. También está [Lacoste](#), un sitio sobre reseñas de productos para bebés y [Quidocentral](#), un sitio sobre revisiones de equipos para exteriores.

Para iniciar tu propio sitio web de marketing de afiliación, únete a un programa de afiliados que se ajuste al nicho de tu sitio. Por ejemplo, si tienes un blog dedicado a computadoras y tecnologías, puedes convertirte en un [afiliado de iStock](#). También puedes unirse a una red de afiliados que ofrezca una amplia cantidad de programas como la [red de afiliados BuyAd](#).

3. CREAR UNA TIENDA ONLINE

Los sitios de [eCommerce](#) han estado explotando en popularidad en los últimos años. Con la prevalencia de plataformas como [Magento](#) y [WordPress](#), crear un sitio de comercio electrónico no podría ser más fácil.

Si prefieres tratar con productos físicos y vender algo tangible, entonces abrir una [tienda de comercio electrónico](#) podría ser una buena opción.

Hay dos métodos diferentes para poner en funcionamiento una [tienda online](#) exitosa:

Crear y vender un producto físico de nicho a un grupo específico de consumidores.

Comprar productos más baratos fabricados en países extranjeros, reempacarlos y venderlos a ganancia.



104

Si estás buscando crear un curso digital para ganar dinero por internet, pero no te has decidido por un tema, encuéntrate a tu audiencia es una buena idea. Ellos pueden decirte exactamente lo que les gustaría aprender y lo que estarían dispuestos a pagar.

Por ejemplo, el curso en línea [Learn Scrivener Fast](#) está completamente dedicado a ayudarle a los escritores a aprender los detalles del software Scrivener. El creador de este curso, Joseph Michael, descubrió la necesidad al leer los comentarios en el [blog de Michael Hyatt](#). IV desde entonces se ha convertido en un negocio de seis cifras.

5. VENDER ESPACIO PUBLICITARIO

Todos hemos visto los sitios que usan publicidad en todo su contenido. A veces los anuncios son intrusivos, pero otras veces se integran naturalmente con el contenido.

La monetización de tu sitio a través de publicidad generalmente se reserva para cuando tu sitio recibe un gran volumen de tráfico. Pero, si tu volumen de tráfico es alto y continúa creciendo, entonces esta opción podría valer la pena.

El monto que te pagarán dependerá de la red, pero generalmente se te pagará según el número de impresiones o clics.

Hay muchas redes publicitarias diferentes para elegir. [Google AdSense](#) es probablemente la red más conocida. Con [Google AdSense](#), envías tu aplicación y una vez que se aprueba, puedes comenzar a agregar anuncios a tu sitio. Por lo general, el pago de los anuncios de AdSense será excelente a menos que tu tráfico sea de millones de visitantes por mes.

Si no quieres trabajar con una red publicitaria, también tienes la posibilidad de vender publicidad directamente. Si tienes un público especializado, esta puede ser una opción bastante lucrativa. Supongamos que tienes un sitio dedicado a la mejora del sueño. En lugar de utilizar una de las redes publicitarias anteriores, podrías vender espacios publicitarios a grandes [empresas de suplementos](#).

Otra opción para ganar dinero por internet con tu sitio web es crear contenido patrocinado. Aquí es donde una empresa te pagará para crear contenido patrocinado y tu publicitarás el contenido en tu sitio. Sitios como [Buzzfeed](#) y [Vista](#) han optado por esta alternativa.



106

7. TRABAJAR COMO FREELANCER

Hay un montón de sitios de freelance llenos de clientes hambrientos que buscan a alguien con tus habilidades. La demanda de trabajadores independientes actualmente no tiene precedentes en la historia.

Algunos de los sitios de freelance más populares incluyen: [Upwork](#), [Freelancer](#), [Fiverr](#), [Snu](#).

Para tener éxito en estas plataformas, es importante definir un nicho. Lo peor que puedes hacer como profesional independiente es anunciarlo como generalista. Dado que la competencia es tan alta, quieres anunciarte como la única solución para un tipo específico de cliente.

No importa cuál sea tu nicho, es hora de crear tu perfil, crea un portafolio con trabajos relevantes que muestren tus habilidades y comienza a ofrecer tus servicios.

Si realmente quieres ganar dinero desde casa con plataformas como [Upwork](#), dedica un tiempo a explorar el sitio (en inglés) [Freelance to Win](#). Este sitio está dedicado a ayudarte a convertirte en un profesional independiente con alta remuneración.

8. CREAR UNA TIENDA DE DROPSHIPPING

El dropshipping es un modelo de negocio B2C en el que la gente vende productos a través de una tienda online con un proveedor externo que procesa y realiza el pedido.

Es una alternativa más fácil a la gestión de una tienda de comercio electrónico estándar, ya que una tienda de dropshipping no implica la molestia de tener que lidiar con el inventario y el envío.

Crear una tienda de dropshipping es similar a crear una tienda online típica e implica elegir un nicho y una plataforma para vender. La diferencia es que hay que encontrar al proveedor perfecto, ya que esta decisión puede determinar el éxito o el fracaso del negocio.



108

El primer enfoque puede ser muy exitoso, pero requiere una pasión por el producto y la voluntad de hacer un montón de investigación, desarrollo de productos y pruebas.

Sin embargo, el éxito masivo de tiendas como [SkinnyTea](#), [BareBare](#) y [Bala Coffee](#) demuestra que puedes alcanzar altos niveles de éxito con tu tienda de comercio electrónico.

Si el primer enfoque te parece un poco arriesgado para tu primer negocio en línea, entonces podrías considerar la segunda opción de reventa de productos populares traídos del extranjero. Este método implica obtener un producto popular de una plataforma como [AliExpress](#), reempacar el producto y venderlo a través de tu propia tienda.

Además de vender los productos correctos, también tienes que pensar en cómo va a enviar tus productos. Tu mismo puedes encargarte personalmente del envío y del despacho de pedidos. O bien, puedes emplear un método popular denominado [dropshipping](#), en el que el fabricante se encarga del envío.

4. CREAR UN CURSO ONLINE

Pareciera que los cursos online hoy en día están en todas partes. Por eso, si tienes un conocimiento valioso por el que alguien estaría dispuesto a pagar, esta podría ser una excelente opción.

Además de tener tus propios cursos, las plataformas de aprendizaje como [Blackboard](#) ofrecen la oportunidad de [convertirse en instructor](#). Es una oportunidad única para transmitir tus habilidades y experiencia a miles de personas deseadas de aprender sobre las nuevas tecnologías.

Los cursos digitales se pueden producir en muchos formatos diferentes, desde simples descargas de PDF hasta cursos de producción propia que contienen docenas de horas de contenido.

Al igual que la mayoría de los otros métodos en esta lista, los cursos digitales se pueden integrar en la mayoría de los estilos de sitios web, incluidos blogs, sitios de comercio electrónico e incluso sitios de afiliados.



105

6. CREAR UN CANAL DE YOUTUBE

[YouTube](#) es uno de los motores de búsqueda más grandes del mundo. Pero en lugar de buscar sitios web, las personas buscan videos entretenidos, divertidos o informativos.

Puedes monetizar tu canal de YouTube usando su sistema de publicidad o enviando a tus visitantes a un sitio web que has monetizado de otra manera.

Crear un canal de YouTube es parecido a crear un sitio web, excepto que estás creando video, no contenido escrito.

Si te sientes cómodo frente a una cámara y quieres probar suerte creando videos, entonces necesitarás definir la temática de tu canal. Normalmente, hay dos tipos de canales de YouTube (por lo menos los que son exitosos):

Contenido entretenido. Este estilo incluye cosas como series web, videos de comedia, bromas, reseñas, vloguejos y mucho más.

Contenido educativo. Este estilo está más orientado a las frases "cómo hacer". Si tienes habilidades útiles o información que quieras transmitir a través del video, entonces esta es una opción legítima para ti.

Cuando hayas decidido qué tipo de canal vas a iniciar, es hora de comenzar a crear. Primero, necesitarás crear un canal de YouTube y pensar en un nombre atractivo. Luego, ten en cuenta los siguientes consejos:

- ✓ Usa una cámara de alta calidad para grabar tus videos;
- ✓ Experimenta con diferentes estilos, formatos y técnicas de edición hasta que encuentres uno que te empiece a traer buenos resultados;
- ✓ Optimiza los títulos, las descripciones y las imágenes de tus videos para hacer que las personas hagan clic;
- ✓ Crea un calendario de publicación de videos, para que los seguidores sepan cuándo esperar tu contenido.



107

9. SER UN ASISTENTE VIRTUAL

Si eres excelente en planificación y organización, entonces convertirte en un asistente virtual podría funcionar para ti. Un asistente virtual podría ser responsable de una amplia gama de tareas. Por ejemplo, podría hacer contabilidad general, ingreso de datos, administración de correo electrónico, investigación y mucho más.

Convertirte en un asistente virtual puede ser una excelente manera de ganar dinero sin tener una profesión, sino también establecer contactos con personas importantes. No solo eso, sino que el mercado y la demanda de asistentes virtuales están teniendo un crecimiento acelerado.

Muchos propietarios de negocios recurren a asistentes virtuales, en lugar de contratar a un miembro del personal a tiempo completo.

Puedes encontrar trabajos para asistentes virtuales en sitios como [Elance](#), [Upwork](#), y [Bamboola](#).

10. ADMINISTRAR CUENTAS DE REDES SOCIALES

Todos nosotros estamos activos en las redes sociales actualmente. Pero, ¿sabías que podrías ganar la vida administrando cuentas de redes sociales?

Si ya eres un usuario avanzado de las redes sociales, entonces estás un paso adelante. Será mucho más fácil para ti transmitir tu experiencia y convencer a otros para administrar sus cuentas por una tarifa.

Si no lo eres, no te preocupes.

Hay un montón de recursos educativos como la [Academia Socialista](#), que te educará sobre todo lo que debes saber de las redes sociales.

Una vez que tus conocimientos estén al día, es hora de ir de nuevo a los sitios de freelance como [Upwork](#) y [Freelancer](#) para comenzar a aplicar a trabajos.

Si quieres aumentar tus posibilidades de atraer clientes, puedes usar lo que has aprendido para promocionar tu marca y hacer crecer tu compañía de administración de redes sociales.



109

Conversaciones:

Realizar actividad de la página 110



Tiempo de la clase

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

Para el maestro:

Recomendamos hacer esta clase en un salón de computos para que los estudiantes puedan explorar las plataformas que mencionamos.

Algunas están en inglés, en caso de que los estudiantes prefieran las páginas en español, descargar una aplicación de google chrome que se llama:

[google traductor extension - Translate the page](#)

Luego hacer el ejercicio de la página 114.



¡Explora!

Explora cuales de las opciones descritas anteriormente pueden adaptarse más a tu estilo, habilidades y fortalezas.

Y comparte en el salón de clases con tus compañeros cuál de las maneras que aprendiste es la que más te gusta y porque.

110

Angel.co

Un portal web dedicado a las StartUp. Aquí podrás encontrar una sección de ofertas de trabajo remoto en Startup de todo el mundo. Solo tienes que acceder, navegar por el listado de ofertas de empleo, conocer los requisitos, y si los cumples, solicitar dicho puesto.

Infojobs

El conocido portal web de ofertas de empleo español, también cuenta con una sección para localizar ofertas de trabajo remoto. Lo bueno de Infojobs, es que puedes encontrar oportunidades en empresas españolas que ofrecen este tipo de empleos.

Trabajaronomade

En [trabajaronomade.org](#) aparecen multitud de opciones para trabajar de forma remota desde casa o cualquier lugar del mundo. Estas oportunidades aparecen publicadas en la sección de [Jobs4Travel](#) así como en el apartado de [ofertas de empleo](#).

Worknancemads

En esta web también puedes encontrar un extenso listado de oportunidades de trabajo remoto para nóminas digitales. Empleos que puedes realizar desde tu casa o desde cualquier lugar del mundo.

Remote.co

Ofrece una importante lista de oportunidades para trabajar de forma remota. Desde trabajos de servicios para clientes, a trabajos de diseño, marketing, ingeniería, desarrollo, reclutador de recursos humanos, escritores...

SkpTheDrive

SkpTheDrive está dirigido a todos aquellos que buscan oportunidades de empleo a distancia. Trabajos referidos a menudo como teletrabajo, trabajo a distancia, trabajo online, virtual, o trabajar desde casa. Así lo comentan al inicio de su página web.

Remotive

En Remotive encontrarás un gran listado de oportunidades para trabajar desde cualquier lugar del mundo de forma remota. Además, también cuentan con un blog donde ofrecen información relevante para las personas que ya trabajan de este modo.

112



¡Exploremos!

Revisa las plataformas mencionadas y en base a lo que explorestes:

- ✓ Describe el trabajo de tus sueños.
- ✓ Describe la cantidad de dinero que te gustaría percibir mensualmente.
- ✓ Describe las habilidades que necesitas desarrollar para poder postularte a uno de esos trabajos.
- ✓ Explora plataformas educativas que te ayuden a desarrollar esas habilidades que necesitas.
- ✓ Crea el CV de tus sueños y preséntalo en la próxima clase. (Utiliza la página web [www.carva.com](#))

114

PLATAFORMAS PARA ENCONTRAR EMPLEO EN INTERNET

En el nuevo mundo digital en que vivimos puede ser una buena opción para ti podría ser encontrar un empleo remoto cuando termines tus estudios de secundaria así podrás tener tus primeras experiencias laborales, y ganar tu propio dinero.

Muchas de estas páginas pueden ser que estén en inglés, si ese es el caso, y tu inglés no es bueno te recomendamos que descargues una aplicación en Google Chrome para traducir la página a español.

A continuación te dejamos con un listado donde encontrarás las mejores páginas web para localizar trabajos remotos y poder trabajar desde casa o cualquier lugar del mundo.

Fleetside

Es una de las web más conocidas para buscar trabajos remotos. Puedes encontrar diferentes ofertas de empleo que van desde trabajos a tiempo completo a oportunidades de empleo independientes.

RemotoJob

RemotoJob es la mayor comunidad de profesionales que teletrabaja. Aquí podrás acceder a decenas de ofertas de empleo remoto. Se actualiza cada día.

Workremotely

Uno de los mejores portales web para encontrar ofertas de trabajo remoto. Una web muy sencilla donde encontrarás un listado en el que conocer todas las oportunidades.

Careerbuilder

Se trata de una conocida web para localizar ofertas de empleo en casi todo el mundo. El portal cuenta con una sección donde puedes acceder a ofertas de trabajo remoto.



111

Jobcrisp

Una web diseñada para nóminas digitales que deseen encontrar un trabajo remoto desde cualquier lugar del mundo. La web ofrece la opción de subir tu curriculum vitae para que las empresas puedan verlo.

Virtual vocations

Se trata de una pequeña compañía estadounidense que gira en torno al teletrabajo. En este portal web, además de encontrar información sobre las compañías que ofrecen este tipo de empleo, tienes acceso a un listado de ofertas de trabajo remoto.

Remotest

Un listado de ofertas de trabajo remoto. Puedes filtrar los empleos por reclutadores, nivel del trabajo, tipo de trabajo (ventas, marketing, diseño, desarrollo...), etc. Una página muy sencilla e intuitiva.

WFI

La web ofrece un listado de oportunidades empleo a distancia. Además, puedes conocer sobre compañías que ofrecen este tipo de empleos así como leer alguno de los artículos relacionados con la temática que aparecen en su blog.

Peopleperhour

Peopleperhour es una empresa inglesa fundada en 2007 que cuenta con una plataforma que conecta a empresas con freelance que desean trabajar online. A través de este portal web puedes encontrar multitud de proyectos dirigidos a profesionales de diferentes áreas.

Trabajar de forma remota con trabajos Freelance
Otra de las grandes opciones para encontrar oportunidades para trabajar desde casa o desde cualquier lugar del mundo, son los trabajos como freelance. Estos pasan perfectamente por trabajos remotos ya que los puedes llevar a cabo desde cualquier lugar.



113

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Conocer diferentes plataformas que le permitirán a los estudiantes monetizar sus talentos.



Capítulo 9

LO FÁCIL NO NECESARIAMENTE VALE LA PENA



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 las páginas 116 y 117.

Asignación en clase:

Realizar los ejercicios de las páginas 118 y 119 y compartir las respuestas con la clase.

HACERNOS CONSCIENTES

La mente consciente y la mente inconsciente

En nuestro cerebro existen dos mentes reflexivas la mente consciente que es la mente que piensa y la mente inconsciente que es la mente que actúa sin pensar.

Como por ejemplo para respirar, para sentir hambre, para dormir si tienes sueño, para cepillarte los dientes, para correr si ves peligro, no piensas, solo actúas.

La mente inconsciente es la que hace todas las tareas automáticas, aquellas de las que no nos damos cuenta y no pudiéramos vivir si no fuera gracias a ella. Por ejemplo, respirar, lo hacemos de forma inconsciente.

Nuestra mente inconsciente funciona por instintos.

Mientras que la mente consciente es la mente que nos permite tomar decisiones, tales como: llamar a una persona que te hace falta, decidir leer o no un libro, qué película quieres ver en un momento de entretenimiento, etc.

Podemos decidir todo lo que hay en nuestra mente consciente pero no sobre nuestra mente inconsciente.

Por ejemplo no le puedes decir a tu inconsciente que no te haga saber cuándo tienes hambre o cuándo tienes ganas de ir al baño.



116

En el inconsciente también se almacenan sentimientos negativos que nos llevan a tomar decisiones de manera consciente, tales como sentimientos de ira, de dolor, de frustración, de miedo, de rencor.

Al almacenar estos sentimientos negativos de forma inconsciente tomamos malas decisiones pues las estamos tomando en base a nuestros sentimientos.

Es por ello, que debes estar más consciente sobre tus decisiones y estar atento a que antes de tomar decisiones en tu vida te hagas las siguientes preguntas.

¿Esta decisión la estoy tomando impulsado por un sentimiento negativo o positivo?

¿Esta decisión me hace bien?

¿Esta decisión me da paz?

¿Por qué estoy tomando esta decisión?

¿Cómo me siento en este momento?

La reflexión es el instrumento más poderoso que tendrás para tomar buenas decisiones.



117

Escribe una lista de actividades que hacemos de manera inconsciente.

118

Escribe una lista de actividades que hacemos de manera consciente.

¿Qué malas decisiones has tomado en tu vida de manera inconsciente?

¿Qué buenas decisiones has tomado en tu vida de manera consciente?

119

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Crear consciencia de las cosas que hacemos de manera inconsciente.

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 la página 120.

Si hay las posibilidades, podemos iniciar ver la película JUST MERCY en el salón.

En caso que no se pueda ver en el salón dejar de tarea.

Y pasar a los ejercicios de las páginas 122 y 123.

Hacer que los jóvenes compartan sus respuestas con sus compañeros del lado.

LO FÁCIL NO NECESARIAMENTE VALE LA PENA

El mundo en que vivimos nos ha vendido la idea de que podemos obtener cosas fáciles y rápidas.

En las redes sociales buscamos aprobación instantánea, al microondas le das a unos botones y en pocos minutos ya tienes una comida caliente.

Manda un correo y ya sabes que con solo darle a enviar, inmediatamente la persona tiene la información que le remitiste. Igualmiente, lo enteras de lo que hacen los demás de manera fácil y rápida.

Es más fácil copiarle una tarea que hacerla, fiarte en un examen que estudiar y hacer trampa que no hacerla.

Es por ello que necesitamos definir bien qué queremos lograr con nuestra vida, y que valoremos nuestras decisiones.

Las personas que hacen grandes cosas en este mundo, dejan un legado, crean grandes empresas y sueñan en grande, no son muchos; al contrario, son muy pocas en comparación a la población mundial.

¿Por qué? Porque el camino es difícil, tienen que esforzarse, ser valientes, no tenerle miedo a los fracasos, decir la verdad en donde muchos mienten, reflexionan, son determinadas, apasionadas y siempre dan más de lo que se espera de ellas.

Aunque sea difícil este camino vale la pena, pues te reforzarás por dejar este mundo mejor de cómo lo encontraste. Esto es tener una vida de propósito, feito y trascendencia.

¿Y tú? ¿Qué camino quieres tomar?



120

Escribe ejemplo de decisiones difíciles ¿Por qué valen la pena?

Decisiones difíciles	¿Por qué valen la pena?

122



¡Veamos una película!

Ver la película JUST MERCY



Ver tráiler escaneando Código QR

Para reflexionar:

¿Qué retos tuvo que enfrentar el abogado?
¿Fue fácil todo lo que tuvo que vivir?
¿Qué valores regían sus decisiones?
¿Por qué marcó la diferencia?
¿Qué legado dejó en la historia del mundo?

121

Escribe ejemplos de decisiones fáciles ¿Por qué no valen la pena?

Decisiones fáciles	¿Por qué no valen la pena?

123

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico de que lo fácil no necesariamente vale la pena.
- ✓ 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
10 min	Conversación profunda
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta la página 124 y 125

Realizar en parejas los ejercicios de las páginas 126, 127, 128.

Conversaciones profundas:

¿Qué se aprende de las experiencias dolorosas que atravesamos?

HISTORIAS DE DOLOR

Todos hemos vivido en algún momento situaciones difíciles que tal vez, no hemos sabido canalizarlas correctamente.

Las siguientes herramientas emocionales te permitirán canalizar los momentos difíciles para convertirlos en aprendizajes que fortalecerán tu vida y de esta manera convertirte en una mejor persona.

SIENTE EL DOLOR

Somos seres humanos y sentimos dolor, nos ponemos tristes, nos enojamos, nos frustramos. Estos sentimientos son válidos y sirven para protegernos, pero no te quedes con ellos, porque puedes estancarte.

Si te sientes triste, llora si tienes que llorar. Siempre es bueno tener alguien de confianza para contarte nuestros retos, no ocultes tus emociones, no las invalides, siéntelas y luego si estas emociones no te llevan a un lugar positivo y sano, reflexiona sobre ellas y sigue los siguientes consejos que te ayudarán a superar el dolor.

PERDONA

Puede ser que alguien te haya hecho daño, tal vez tu dolor se ha desarrollado por una acción injusta de una persona hacia tu vida. Esas cosas pasan en el mundo en que vivimos.

Muchas personas hacen daño a otra, a veces sin querer y a veces queriendo. Son las personas heridas las que dañan, pues lo único que tienen dentro de sí es dolor, y lo único que tienen para dar es dolor.

En el siguiente punto te daremos algunas herramientas que te ayudarán a perdonar.



124

Escribe alguna historia de dolor que hayas tenido y comparte un aprendizaje de la misma.

126

Escribe una canción que ayude a las personas a superar el dolor.

Si no te gusta cantar, busca a alguien que la cante, graba un video y preséntalo en la próxima clase.

128

VE EL APRENDIZAJE

Cuando vemos los errores, el dolor, la angustia y el sufrimiento, lo sentimos, y luego nos detenemos un tiempo, y pensamos.

¿Qué aprendí de esta situación? ¿Cómo me hizo crecer ese dolor?

Y vemos el dolor desde otro punto de vista, no desde el punto de vista de la víctima, sino, el del responsable de cómo canalizar ese dolor.

Aprender desde el dolor es más fácil y nos levantamos más rápido.

Por eso te invito a que hagas este ejercicio, esto te puede permitir canalizar mejor esos sentimientos para dar paso al perdón.

TEN COMPASIÓN

Otra herramienta que necesitarás para perdonar es tener compasión.

Las personas que les hacen daño a otras son personas que han sido grandemente dañadas por alguien, lo único que tienen dentro de sí es dolor, y es lo único que saben dar.

Cuando somos compasivos y entendemos que los comportamientos de las personas tienen un porqué, se nos hace fácil perdonar.

Se tú el que perdona, el compasivo, el que está lleno de amor. ¡Este mundo necesita gente como tú!



125

Qué consejo le darías a un compañero que ha experimentado las siguientes situaciones:

Una pérdida de un ser querido.

Un accidente en el que perdió una parte de su cuerpo.

Una violación sexual sufrida.

127



Capítulo 11

PASOS PARA ENCONTRAR MI PROPÓSITO 5.0



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 130 y contestar las preguntas de las páginas 131 y 132.

Luego compartir con la clase.

Tarea:

Dividir el salón en 6 grupos.

3 Grupos investigarán sobre Carreras del nuevo mundo y las presentarán en la próxima clase.

Que cada grupo se asegure de no repetir las investigaciones.

Y 3 Grupos investigarán sobre profesiones que han sido reemplazadas por la tecnología

Que cada grupo se asegure de no repetir las investigaciones.

Y hacer una presentación de esas carreras la próxima clase.

ELIGIENDO MI CARRERA

Ya es tiempo de tomar decisiones importantes en tu vida, decisiones que determinarán tu futuro. La mayoría de las veces, no estamos listos para tomar esas decisiones que en ocasiones hacemos por presión de nuestros padres, presión social, presión del sistema en que vivimos, ten presente que:

No elijas una carrera a la ligera, porque es "obligatorio ir a la universidad". La universidad no va a determinar quién serás como ser humano, sino que te ayudará a construir el proyecto de vida que tú escojas.

LA UNIVERSIDAD NO DETERMINA NI TU ÉXITO, NI TU FRACASO, ES LA ACTITUD CON LA QUE ENFRENTAS LA VIDA QUE LO DETERMINA.

Por eso, te exhorto a que identifiques tu propósito de vida, tus sueños, tus talentos, lo que te duele del mundo, y el plan de vida del cual hemos hablado en esta guía. Todo esto te llevará a elegir correctamente lo que te permitirá cumplir ese propósito.

En la actualidad existen múltiples opciones para seguir desarrollando tus talentos, como cursos, certificaciones, carreras, especializaciones que incluso las puedes hacer de forma digital.

¡Así que investiga! NÚNETE de información importante que te permitirá elegir correctamente los conocimientos que te llevarán a construir tu proyecto de vida.



130

¿Cuál fue la institución académica que más llamó tu atención y por qué?

Si tus padres quieren que estudies algo que tú no quieres. ¿Con cuáles argumentos podrías hacerles ver tu punto de vista para que te apoyen en lo que tú sí quieres?

132

¿Qué plataformas digitales y presenciales te dan los conocimientos que quieres seguir desarrollando para tu vida?

¿Qué cursos de los que has visto te gustaría hacer?

131



PROFESIONES QUE HAN SIDO REEMPLAZADAS POR LA TECNOLOGÍA

Investiguen sobre profesiones que han sido reemplazadas por la tecnología y cuáles podrían ser reemplazadas en un futuro no muy lejano y presentenlo en la próxima clase.

118

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Conocer diferentes perspectivas de lo que está pasando en el mundo profesional.



Presentaciones en Power Point:



Clase 1

15 min **Presentación 1**
15 min **Presentación 2**
15 min **Presentación 3**



Clase 2

15 min **Presentación 1**
15 min **Presentación 2**
15 min **Presentación 3**



Tiempo de la clase

5 min Ver película
10 min Reflexionar

Inicio:

Ver película Enola Holmes y contestar las preguntas para reflexionar sobre lo aprendido con las preguntas de la página 135.

Para el maestro:

Recomendar a los estudiantes ver la Serie *The Future Of* que está en Netflix.

Y traer reflexiones sobre la misma en la próxima clase.



¡Veamos una película!

Ver la película ENOLA HOLMES



Ver tráiler escaneando
Código QR

Para reflexionar:

¿Qué retos tuvo que enfrentar el Enola?
¿Fue fácil todo lo que tuvo que vivir?
¿Qué valores regían sus decisiones?
¿Cómo encontró su propósito de vida?
¿Qué valores positivos te gustaría imitar de ella?

135

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Reflexionar sobre encontrar un propósito de vida con el ejemplo que visualizamos en la película.



Capítulo 12

TECNOLOGÍAS EXPONENCIALES 2.0



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Formar grupos de dos estudiantes e iniciar con la lectura de las páginas 137 y 138.

Reflexionar y contestar las preguntas de la página 138.

Luego ver video de la página 139 y contestar las preguntas y compartir las reflexiones del video con la clase.

PENSAMIENTO EXPONENCIAL

El ser humano piensa de forma lineal; así es como nuestro cerebro está programado. Nuestros antepasados necesitaban reconocer patrones de acontecimientos muy cercanos para, por ejemplo, predecir los cambios de estaciones. Fue este tipo de programación el que nos ayudó a sobrevivir, pero hoy nos está jugando en contra.

Pensamiento exponencial puede referirse a pensar fuera de lo convencional, de manera creativa o desde una nueva perspectiva, en otras palabras podría decirse en hacer algo imposible, algo posible.

Seguimos pensando de forma lineal; pensamos que las cosas avanzan a pasos parejos y lineales.

Sin embargo, la realidad es diferente ya que ésta avanza de forma exponencial. Desde el crecimiento poblacional hasta el calentamiento de la tierra, esos sucesos pasan de forma exponencial, pero tratamos de encajarlos en nuestros patrones lineales.

Estos conceptos se volvieron muchos más claros con la llegada de las tecnologías de la información. En 1975, una de las computadoras más potentes era la Cray-1, que costaba US\$8.66 millones y tenía una capacidad de procesamiento de 80 megaflops. Generalmente a esas computadoras las podías encontrar en grandes bancos y empresas líderes en tecnología. Basta comparar esa computadora con lo que tenemos en la actualidad. Después de 38 años ya contamos con el [iPhone 6S](#), que tiene un valor de US\$550 y supera los 115 gigaflops.

Es decir, los dispositivos que llevamos actualmente en nuestro bolsillo serían considerados como las mejores supercomputadoras hace tan sólo unas cuantas décadas. Eso se debe a que la tecnología sigue la Ley de Moore, la cual dice que aproximadamente cada dos años se duplica la velocidad de procesamiento, o también lo podemos interpretar como que se reduce su precio por la mitad. Por eso, hoy podemos comprar computadoras que tienen unas 1,400 veces más velocidad de procesamiento y que son unas 13,500 veces más baratas.

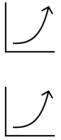


Es un problema pensar linealmente en un mundo que está regido por las tecnologías exponenciales.

Si no cambiamos nuestro paradigma mental, ese pensamiento nos va a jugar en contra. Seguramente han escuchado el caso de [Google](#) e [Instagram](#). Kodak se fundó en 1882 y llegó a valer US\$26,000 millones en 1996. Le tomó 104 años llegar a esa valorización. Mientras que Instagram, en tan sólo dos años y medio, creó algo desde cero que fue vendido a [Facebook](#), por US\$1,000 millones. ¿Cómo puede una empresa llegar a valer tanto en tan poco tiempo? Eso es gracias a que ahora las tecnologías están permitiendo crear valor de una manera más rápida. Es más, en el momento de la adquisición de Instagram, la empresa sólo contaba con trece empleados mientras que Kodak tenía 140,000 empleados. Ése es el poder de la tecnología.

Aún más interesante es cuando estas tecnologías exponenciales nos abren nuevas oportunidades para desarrollar [innovaciones](#) que antes no eran posibles. Un claro ejemplo de esto son los autos autónomos.

La tecnología base para esta innovación es la inteligencia artificial, una tecnología tan antigua como la computación misma. En 1950, Alan Turing publicó un artículo científico titulado "Computing Machinery and Intelligence", en el que propuso la pregunta "¿puede una máquina pensar?". Tan sólo seis años después se estableció la frase "inteligencia artificial" en Dartmouth College, y esta [tecnología](#) ha mejorado lentamente, pero de manera exponencial. La inteligencia artificial que conocemos hoy ha cambiado muchísimo, y esto se debe principalmente a dos motivos: mucha investigación y el incremento exponencial de la capacidad de procesamiento. Ahora que contamos con computadoras suficientemente veloces, de tamaño reducido y de módicos precios, podemos implementar ese poder de procesamiento en un auto y volverlo autónomo.



FILEDITE: <https://medium.com/@avon-nigal/pensamiento-exponencial-30d6e33d8f51>

¿Qué opinas sobre el pensamiento exponencial?
¿Crees que es importante pensar diferente? ¿Por qué?

1 minuto para pensar

137

138

TED

¡Veamos un video!

Peter Diamandis: Un futuro de abundancia



Ver video escaneando
Código QR

Para reflexionar:

- ¿Tiene Peter un pensamiento exponencial? ¿Por qué?
- ¿Habías visto el futuro del mundo de esta manera?
- ¿Qué normalmente habla la gente adulta cercana a ti sobre el futuro?
- ¿Este video cambió tu perspectiva sobre el futuro?
- ¿Cómo puedes tú tener un pensamiento exponencial?

139

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Conocer el concepto exponencial.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Formar grupos de dos estudiantes e iniciar con la lectura de las páginas 140, 141 y 142.

Asignación en clase:

Dividan el salón en grupos de 5 y hacer asignación de la página 143, lo que no logren hacer en el salón dejarlo de tarea.

LAS 6 FASES DEL CRECIMIENTO EXPONENCIAL

Las tecnologías exponenciales están impactando fuertemente en todas las industrias y trae consigo nuevas reglas de desarrollo para el mundo en que estamos viviendo, vemos con asombro cómo las máquinas están tomando actividades dentro de la fuerza laboral y cómo la inteligencia artificial está aumentando la productividad y eficacia de las empresas.

Peter Salem, autor del libro Organizaciones Exponenciales, la aplicación de las nuevas reglas en torno al uso de las nuevas tecnologías lleva a una organización a cambiar de un crecimiento lineal a un crecimiento exponencial, acortando un nuevo nombre para estas nuevas organizaciones que son 10 veces mejores, más rápidas y más económicas que las tradicionales y las llama Organizaciones Exponenciales.

Brevemente te explicaremos cuáles son las 6 fases que determinan un crecimiento exponencial en las tecnologías emergentes y organizaciones.

FASE 1: DIGITALIZACIÓN

La primera fase de un crecimiento exponencial se da por la digitalización de su creación y producto o servicio. La digitalización involucra traducir un modelo de negocio tradicional en un modelo digital. Tomemos como ejemplo la industria de los libros, la digitalización considera que el libro físico se transforma en uno digital, teniendo múltiples beneficios con este cambio, entre los cuales podemos resaltar que la operación de un negocio de libros digitales libera costo de la impresión y almacenamiento del libro, que ya no se necesita y el costo de producción se vuelve marginal, libera costo del espacio en almacenes que se puede tener al ofrecer un producto digital por lo tanto se reducen los costos y aumenta la productividad. Otro ejemplo de este tipo de desarrollos es el servicio de transporte de taxi, cambiando de un modelo tradicional a uno digital, no elimina totalmente el componente físico, pero si habilita la digitalización de la búsqueda, solicitud, ubicación, pago, pero especialmente aprovecha activos subutilizados de otras personas para apalancar la operación y el servicio.



140

FASE 4: DEMATERIALIZACIÓN

La siguiente fase dentro del crecimiento exponencial es la dematerialización del producto/servicio. El nivel de digitalización del producto/servicio llega a tal punto que se dematerializa. Un ejemplo muy bueno que muestra claramente cómo funciona esta fase son las cámaras de fotos, las cuales llegaron al punto que se dematerializaron del mundo físico. Hoy tenemos otros dispositivos físicos como los smartphones y dentro de ellos, como parte del kit de herramientas digitales está una cámara, pero el elemento físico ya no existe, solo una aplicación digital.



FASE 5: DESMONETIZACIÓN

Lo que sucede luego de los pasos anteriores, es la desmonetización, es decir la reducción de costos en forma constante debido a la mejora de la tecnología y la reducción de los costos físicos que se han suprimido, todo esto sin reducir la calidad, sino que incluso aumenta la misma. En este sentido todos los negocios exponenciales conllevan una reducción de costos, lo que hace el producto/servicio sea más accesible y por lo tanto tenga mayor demanda con la misma o mayor calidad. También la desmonetización de productos/servicios en otras industrias ayudan a mejorar los costos operativos de nuestro negocio.



FASE 6: DEMOCRATIZACIÓN

Este paso final es una consecuencia de los pasos anteriores en un crecimiento exponencial y en el desarrollo de organizaciones exponenciales. La democratización es la forma de expresar que gracias a todos los pasos anteriores, las personas tienen igual oportunidad de acceso para utilizar productos/servicios que antes estaban restringidos a ciertas personas. En este paso, la colaboración hace que todos unamos esfuerzos y seamos artífices de nuestras propias oportunidades. En este paso es cuando existen historias de personas que no eran conocidas, pero que utilizando herramientas digitales se transforman en personas reconocidas por sus talentos. Antes, lo que solo unos pocos podían hacer, con las organizaciones exponenciales, todos tenemos las mismas oportunidades para hacerlo.



© 2019 CIE. <https://www.organizacionesexponenciales.com/> / CIE 2019 / Todos los derechos reservados. organizacionesexponenciales@gmail.com

142

Una plataforma digital que habilita a quienes tengan autos para que puedan suscribirse y brindar servicios de transporte, lo que posibilita que los usuarios puedan solicitar el servicio mediante una aplicación que facilita la ubicación del pasajero, la unidad más cercana, la mejor atención y un pago online. Este tipo de cambios transforma al modelo y Uber es un buen ejemplo de ello.

FASE 2: DECEPCIÓN

La segunda fase es un estado emocional donde se siente frustración porque al inicio los resultados de un modelo de negocio exponencial tienen un crecimiento bajo frente a los negocios tradicionales, pero es el momento de mantener la operación y no tirar la toalla. La razón por la que se les han llamado organizaciones exponenciales es porque al graficar su crecimiento frente al tiempo muestran una curva exponencial, mientras que las organizaciones tradicionales muestran un crecimiento lineal. Por ejemplo Alibaba, el más grande retailer del mundo fundado por Jack Ma, sus tres primeros años de operación fueron muy complicados, pero es en ese momento donde se necesita más fuerza para mantener el curso.



FASE 3: DISRUPCIÓN

Una vez que se pasa a la fase de decepción, y se llega al punto de equilibrio frente al crecimiento de una organización lineal, entramos en el paso de la disrupción en la industria. Ya que el crecimiento de una organización exponencial genera una gran brecha en la industria frente a las organizaciones tradicionales, empieza a haber un gran cambio de reglas y una disrupción que rompe los moldes de lo establecido. No hay mejor ejemplo para mostrar este tipo de eventos que lo sucedido en la industria fotográfica, cuando el modelo digital se impuso en todo el mundo sobre el modelo analógico, los cambios en los negocios y las empresas que lideraban el mercado fueron tan rápidos que gigantes como Kodak no pudieron reaccionar hasta que fue demasiado tarde. Al haber de disrupción también vamos a ver como habrá mucha gente que desee mantener el status quo y esto generará tensiones en su desarrollo. En esta fase de crecimiento exponencial, si es que su negocio es lineal, la clave es adaptarse rápidamente al modelo digital que permita la sostenibilidad en el tiempo.



141

Dividan el salón en 5 grupos y discutan e investiguen cada paso en que las siguientes empresas pasaron por cada fase del crecimiento exponencial:

UBER

INSTAGRAM

NETFLIX

WHATSAPP

SPOTIFY

143

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Conocer las diferentes fases del crecimiento exponencial.

Consejo para la enseñanza:

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



Presentaciones en Power Point:



Investiga y presenta:

Dividan el curso en 10 grupos y divídanse las siguientes tecnologías exponenciales para investigarlas a profundidad y presentarlas en la próxima clase:

1. Internet of Things (IoT)
2. Inteligencia Artificial/Machine Learning
3. Computación Cuántica
4. Blockchain
5. Nanotecnología
6. Neurociencia
7. Transporte autónomo (coches, camiones, drones, etc.)
8. Realidad Virtual (VR)
9. Almacenaje de Energía
10. Impresión 3D

144

Dividir el salón en 10 grupos y asignarle un tema a cada grupo, luego en la próxima clase cada grupo debe de presentar su investigación con una presentación de power point o canva.com



Capítulo 13

EMPRENDIMIENTO Y LIDERAZGO 3.0



Tiempo de la clase

20 min	Vídeo de la plataforma
20 min	Asignación en clase
20 min	Conversación profunda

Inicio:

Darle la introducción al tema de este capítulo Emprendimiento y Liderazgo, decirle a los estudiantes que aprenderemos a poner nuestros negocios con este capítulo.

Ver video de la plataforma de la página 132 y luego responder las preguntas de reflexión.

Para el maestro:

Que los estudiantes hagan grupos de 4 y contesten lo que saben acerca de esos personajes que mencionamos en la página 133, lo que no saben, deben de investigarlo y contestar las reflexiones de la página 134.

Compartir sobre las reflexiones de lo que si saben con los demás miembros del salón de clases.

TED

¡Veamos este video!

The Golden Circle de Simon Sinek



Ver tráiler escaneando Código QR

Para reflexionar:
¿Qué fue lo que más te impactó del video?
¿Qué entendiste del cómo, el qué y el por qué?
¿Por qué los grandes líderes inspiran?
¿Cuál fue la historia de las que habló que más te impresionó?
¿Qué crees que es lo más importante a la hora de construir un proyecto?

146

Reflexionemos

Después de ver todas estas vidas.

¿Cuál ha sido la que más te ha impactado y por qué?

¿Qué tienen en común?

¿Qué valores han definido sus vidas?

¿Por cuál ideal te gustaría apasionarte?

148

ENCUENTRA UN POR QUÉ

Encontrar un por qué no es algo que encontrarás de la noche a la mañana, para ello tienes que apasionarte con una idea y hacerla tuya.

Por ejemplo, yo (Diana), me apasioné de la idea de apoyar a una nueva generación de líderes y emprendedores a que impacten el mundo con sus proyectos, y por ello estás leyendo un libro cómo este.

Ahora investiguemos de ideas que se han apasionado líderes que han revolucionado muchas industrias del mundo:

Por ejemplo:

- Walt Disney
- Jen Bezos
- Richard Branson
- Bill Gates
- Mark Zuckerberg
- Henry Ford
- Larry Page
- Andrew Carnegie
- JP Morgan
- Oprah Winfrey
- Jack Ma
- Fred Smith
- Howard Schultz
- Mary Kay Ash

Investiguemos los por qué de cada uno de estos personajes y compartámoslo en la próxima clase.



147

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Entender que el emprendimiento debe de estar conectado con una misión de vida.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de 5 estudiantes para que lean en grupos todo lo relacionado con la creación de una empresa que hablamos en este material, luego que hagan su propia empresa con las especificaciones de la página 149 y presentar sus propuestas la próxima clase.

Para el maestro:

Luego de que tengan sus ideas concretas y los pasos que describe la página 149 realizados.

Motivarlos a crear una presentación en Power Point para que nos presenten su plan de marketing digital.

Las especificaciones de como hacerlo están escritas en las páginas 150, 151, 152, 153, 154 y 155.

CREA TU EMPRESA

Hagamos un proyecto que pueda relacionarse con lo que hemos aprendido sobre tecnologías exponenciales y creemos una empresa con esa idea.

Recuerda que una idea empresarial es un problema que resolvemos con algún producto o servicio. Si aún no tienes una idea clara, únete a alguien que sí la tengan y trabajen en conjunto.

Definan los siguientes puntos y presenten su idea en la próxima clase.

1. Objetivo del proyecto.
2. Problemática que soluciona.
3. Nombre del proyecto.
4. ¿Qué es?
5. ¿Cómo se hará?
6. Necesidades del proyecto.
7. Beneficios del proyecto.

8. Modelo de negocio (Investiga el Modelo de Negocio CANVA y desarrolla un plan en base a ese modelo).

9. Equipo.

Elaboren una presentación en Power Point o en www.canva.com



MI PLAN DE MARKETING DIGITAL

¿Qué es un plan de marketing?

Un plan de marketing digital es un documento que recoge todos los estudios de mercado realizados por la empresa, incluye los objetivos de marketing que se quieren alcanzar y concreta las estrategias y planificación a implementar para conseguir los ejercicios propuestos.

¿Cualquier negocio necesita crear un plan de Marketing Digital?

Muchas personas piensan que solo las grandes empresas necesitan elaborar planes de Marketing Digital, esto no es así.

Dejando de lado el tamaño de tu proyecto o empresa, siempre será necesario trazar los pasos a seguir para conseguir tus objetivos.

Tener un plan de marketing es un must en toda regla, no una opción. Definir correctamente las acciones que llevaremos a cabo en el mundo online y celebraciones es indispensable para conseguir los objetivos marcados.

Imagina que estás en tu casa y que quieres llegar a la consulta del dentista (pero no sabes su dirección). En este caso puedes hacer dos cosas: salir de casa y andar perdido hasta conseguir encontrar la consulta, o salir de casa con las indicaciones bien marcadas para llegar al dentista ahorrando tiempo, esfuerzo y dinero.

Pues bien, estas indicaciones, esa ruta bien marcada, es en plan de marketing, y llegar a tu destino son tus objetivos empresariales.

La idea es que podamos compartirte como crear un plan de marketing digital para tu negocio y qué define un buen plan de marketing digital.

Pasos para crear un plan de marketing digital:

1. Establece tu misión como empresa
2. Analiza el mercado
3. Desarrolla tu Buyer Persona
4. Define los objetivos a conseguir
5. Pasa la estrategia a seguir y define los canales de actuación
6. Calendariza
7. Revisión del trabajo y optimización

1. Establece tu misión como empresa

El primer paso para empezar a desarrollar todo tu plan de marketing online es definir muy bien cuál es la misión empresarial de tu negocio.

Es muy importante hacer una declaración de intenciones como marca, y que todo el equipo la tenga muy clara para poder transmitir correctamente el mensaje.

Aquí te dejo con algunas de las misiones de las marcas más conocidas:

- «Google» organizar la información del mundo y hacerla universalmente accesible.
- «Nike» mejorar la vida diaria de muchos personas.
- «Amazon» ofrecer a la gente la posibilidad de construir comunidades y hacer que el mundo esté más unido.
- «CNN» brindar información e innovación a cada vñeta del mundo.

Antes de empezar a hacer nada más, define claramente cuál es tu misión, y apóyala en un lugar donde la puedas ver para tenerla siempre en cuenta.

2. Analiza el mercado

El segundo paso para empezar a definir tu plan de marketing es analizar el fondo el mercado en que se encuentra tu negocio. Saber en qué contexto está sumergida tu marca te dará una visión mucho más objetiva de tu estado, y de tu posición en relación a tus competidores.

¿Y por qué es tan útil conocer a tus competidores? Pues porque conocerlos te permitirá diferenciarte de ellos. Así verás cuáles son las oportunidades, y podrás actuar adecuadamente con el objetivo de destacar.

¿Qué aspectos tienes que tener en cuenta para estudiar correctamente el mercado?

Situación social, económica y política del sector del que tu negocio forma parte.
Lista de empresas competidoras.
Principales características de las empresas competidoras (positivas y negativas).

Principales características de tu negocio (positivas y negativas).

Un análisis con las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades de tu negocio para que puedas concretar qué aspectos de tu marca tienen que ser mejorados.

Una vez desarrollados todos estos puntos, también tendrás que centrarte en la definición y concreción de la Buyer Persona.

3. Define tu buyer persona

Un buyer persona es una representación ficticia (o semi-ficticia) de nuestro cliente potencial.

¿Cómo se construye esta representación?

Pues mediante su comportamiento, información demográfica, motivaciones o necesidades, por ejemplo.

Lo que tienes que hacer, básicamente, es estudiar cómo es tu público objetivo y sacar un posible retrato súper detallado que ejemplifique a un supuesto cliente de tu marca.

¿Conocerlo te permitirá entender cuáles son las necesidades y motivaciones de tu público potencial y poder enfocar mejor tu plan de marketing?

4. Define tus objetivos de empresa

El siguiente paso para poder diseñar un buen plan de marketing es establecer cuáles son tus objetivos de negocio. Los objetivos empresariales son las metas que tu negocio tiene que alcanzar para ser un negocio exitoso.

Cada una de las acciones que realices tienen que contribuir a alcanzar estos objetivos. Es por ello que es tan importante que los tengas en mente, porque de modo contrario irás definiendo un plan que te llevará a cualquier lugar, menos al que quieres llegar.

Es muy importante que estos objetivos sean SMART: específicos, medibles, alcanzables, relevantes y a tiempo.

1. **Specific (específico):** tiene que ser lo más concreto posible. Debe especificar exactamente el qué y el cómo.

2. **Measurable (medible):** ha de ser una meta cuantificable para que sea medible.

3. **Achievable (alcanzable):** queremos objetivos ambiciosos, que nos supongan un reto, por supuesto, pero tienen que ser posibles.

4. **Realistic (realista):** debemos establecer objetivos dentro de nuestras posibilidades, tanto por nuestros recursos disponibles como por nuestra motivación por lograrlos.

5. **Timely (definido en un plazo de tiempo):** todos los objetivos tienen que tener establecida una línea temporal ya que nos ayudará a marcar las distintas etapas que necesitamos completar para llegar a la meta propuesta.

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Saber algunas herramientas para que puedan crear sus propios proyectos empresariales.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

35 min Presentación plan
10 min Evaluación de la
 presentación

Para el maestro:

Invitar a otros maestros a ser espectadores de la presentación de los estudiantes y darles una retroalimentación.

¿Un ejemplo? Pues, por ejemplo, uno de tus objetivos SMART puede ser querer aumentar las visitas de tu página web un 15% en los próximos tres meses. O mejorar un 10% el alcance en las Redes Sociales en medio año. O doblar el número de canales de distribución en un año.

Te recomiendo que anotes todos los objetivos en tu plan de marketing, y que señales para cada uno de ellos una fecha límite para cumplirlos. De esta manera evitarás procrastinar.

5. Puesta las estrategias a seguir y define los canales de actuación

Una vez estudiado el mercado, definido nuestro buyer persona y marcados los objetivos a alcanzar, el siguiente paso es trazar cuál es el camino a seguir para poder llegar a cumplir estos objetivos.

Para ello, debemos definir todas las estrategias que deberemos llevar a cabo, y concretar los canales de actuación mediante los cuales las ejecutaremos.

Este apartado variará muchísimo en función del tipo de negocio que tengas, y de cuáles sean tus objetivos a corto y largo plazo.

Ten siempre en mente los objetivos que te has marcado, y piensa qué acciones tienes que llevar a cabo para poder conseguirlos.

Las acciones pueden ser limitadas, pero te dejo con unos cuantos ejemplos para que te hagas una idea de todo lo que puede conllevar tu plan de marketing:

- **Redes Sociales:** primero que todo debes valorar si a tu negocio, en función de su target y objetivos, le conviene tener presencia en Redes Sociales. Si consideras que es necesario, deberás estudiar qué tipo de contenido se tiene que publicar en cada una de las RRSS, con qué tono, con qué imagen y con qué frecuencia.
- **Web:** también es posible que te convenga realizar mejoras generales o específicas en la web con la finalidad de conseguir algunos de los objetivos propuestos al inicio del plan de marketing. Por ejemplo, imagina que tu objetivo es generar más ventas en la web. Puedes tener las acciones muy claras y enfocadas a conseguirlo, pero si la web no está correctamente optimizada y preparada para ello, todo el trabajo será en vano. Todas las modificaciones que se propongan tienen que estar orientadas a conseguir los objetivos de tu marca: ya sean generar más ventas, captar más la captación de datos, aumentar el tiempo de navegación de los usuarios, etc.
- **Blogging:** también puedes valorar si tu marca necesita una estrategia de marketing de contenidos para su blog, por ejemplo. Si es así, deberás definir qué estrategias implementar y el tipo de contenido a publicar para satisfacer las necesidades de los usuarios y captar nuevos clientes.

153

- **Email Marketing:** dependiendo de tus objetivos, también puede ser plantenable el definir acciones de email marketing, como newsletters, autoresponder...

- **Publicidad Online:** es posible que otra de las formas de conseguir tus objetivos sea el generar campañas de publicidad online. Durante tu plan de marketing deberás establecer en qué plataformas (Facebook Ads, Instagram Ads, Google Adwords...) deberás lanzar las campañas y definir los objetivos concretos a alcanzar. También puedes establecer la frecuencia de las campañas y definir el contenido de las mismas.

- **Influencers y medios online:** colaborar con influencers también puede ser una estrategia eficaz para generar notoriedad de marca, mejorar la lealtad de los usuarios e impulsar las ventas. Durante tu plan puedes valorar la posibilidad de realizar colaboraciones con influencers y otros medios online, y definir el tipo de influencer o portales con los que deberás trabajar para alcanzar los objetivos de marca.

Esto son solo algunos de los ejemplos de propuestas que puedes valorar para elaborar un completo plan de marketing digital para tu empresa.

Te recomiendo que, para empezar, te sientes delante de tus objetivos, y hagas una lluvia de ideas inicial para captar las primeras ideas. Una vez tengas las ideas generales, dale las vueltas que sea necesario para ver qué acciones son las más efectivas y más rentables para tu negocio.

¿Un ejemplo para que lo entiendas?

Imagina que quieres generar muchísimas visitas a tu web, pero que solo tienes 2 semanas para conseguirlo.

Como tienes tan poco tiempo, una de las mejores opciones posiblemente será realizar publicidad online para llegar a tu target de forma rápida, en lugar de optar por una estrategia más lenta como sería, por ejemplo, el marketing de contenidos.

Es decir:

1. Empezarías lanzando la campaña de publicidad paga para conseguir tráfico durante las primeras dos semanas.
2. Una vez cumplido el primer objetivo "urgente", seguirías con el resto de acciones que te ayudarían a conseguir tráfico a largo plazo: SEO, estrategia de contenidos, presencia activa en RRSS...

Este es un ejemplo muy básico para que entiendas que toda la estrategia de marketing digital estará siempre condicionada por tus objetivos empresariales.

154

6. Calendarios

Es muy importante que, además de saber qué acciones llevarás a cabo, las calendarices a lo largo de los próximos meses.

Para que todas las acciones tengan el máximo éxito posible, es imprescindible que las lleves a cabo en el momento y en el lugar oportunos. Tener un calendario siempre a mano con todas las acciones detalladas, te ayudará a garantizar que tu empresa ponga en marcha las campañas en el momento adecuado.

El calendario te ayudará a definir cuándo se lanzarán las acciones para que las tengas siempre en mente y lleves a cabo una comunicación coherente y bien organizada.

¿Qué tiene que incluir este calendario?

- El título del proyecto
- Las fechas en que se llevará a cabo la acción
- La persona que llevará a cabo el proyecto
- Todos los comentarios a tener en cuenta para la ejecución del proyecto

Tener toda la información calendarizada nos permitirá tener una imagen global de la comunicación de la empresa, y servirá para que no dejemos pasar nada por alto.

7. Revisión del trabajo y optimización

El último punto, y no por ello menos importante, es hacer revisiones puntuales del plan de marketing elaborado para ver cuáles van siendo sus resultados.

Es indispensable hacer un balance de la situación para comprobar si los objetivos que has fijado inicialmente son realistas.

Si ves que no estás alcanzando tus objetivos, deberás plantearte si las acciones que has calendarizado son las correctas para conseguirlos.

Revisa regularmente el plan para no desviarte de tus metas y prevenir o corregir errores.

Aunque puedas calcular los resultados aproximados de ciertas acciones, estos resultados no siempre serán 100% iguales a tus previsiones, por lo que es importantísimo ir revisándolos periódicamente y reajustar las acciones en caso de que sea necesario.

Si necesitas un ejemplo más completo busca ejemplos en google de empresas que han hecho su Plan de Marketing Digital, este puede ser que te ayude a realizar el tuyo

FUENTE: orkmgod.com/blog/online-plan-marketing-digital/

Ahora te toca a ti. Presenta el Plan de Marketing Digital de tu negocio en la próxima clase.

156

Competencias a desarrollar:

- ✓ Creatividad, resolución de problemas.
- ✓ Trabajo en equipo.
- ✓ Liderazgo
- ✓ Emprendimiento

Materiales:

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



Que cada grupo presente su empresa, y sea evaluada por un jurado que el maestro busque, el maestro puede contactar a parte del equipo de Aprendiendo a Soñar para invitarlo a esta presentación.



Tiempo de la clase

20 min Asignación en clase
20 min Conversación profunda

Inicio:

Compartir qué fue lo que más les gustó de la clase pasada, y concluir con una reflexión final sobre lo que aprendieron durante todo el programa.

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.

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

APRÉNDETE ESTO DE MEMORIA, Y TÓMALO COMO FILOSOFÍA DE VIDA.

En este tiempo he aprendido que todo el que practica la **gratitud** como un valor, tiene una vida feliz sin importar las circunstancias en la que se encuentra en su vida.

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.

Sé que lo fácil no necesariamente vale la pena, y que mi historia tiene un propósito.

También sé que según que debo honrar a mis padres, pues con esto traerá larga vida a mis días y por ello me irá bien.

Mi sueños son la brújula de mi viaje al éxito y **ESTE PROGRAMA APRENDIENDO A SOÑAR LO TOMARÉ COMO LA FILOSOFÍA QUE LLEVARÁ MI VIAJE AL ÉXITO MUCHO MÁS LLEVADERO.**

¡GRABATE DICIENDO ESTO EN UN VIDEO Y PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO! Súbelo en las RRSS de tus padres y menciona nuestras cuentas @aprendesonar y @piensard Usa el hashtag #filosofiadevidaap6 EL VIDEO MÁS CREATIVO GANARÁ RD\$2000 en efectivo.



@piensard



@piensard



@piensard



809-816-0764



@piensard