

APRENDIENDO A
SOÑAR



4TO DE SECUNDARIA
15-16 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	La gratitud como fundamento de vida	1
Capítulo 2	Identidad 3.0	10
Capítulo 3	Aprendiendo los principios del éxito 3.0	29
Capítulo 4	Placer Vs Sentido	40
Capítulo 5	Conociendo y gestionando mis emociones 4.0	47
Capítulo 6	¿Por qué necesitas ser resiliente?	63
Capítulo 7	¿Qué dice tu pasión?	74
Capítulo 8	Establecimiento de límites 2.0	83
Capítulo 9	Emprendimiento y Liderazgo 1.0	92
Capítulo 10	Pasos para encontrar mi propósito 4.0	100
Capítulo 11	Redes sociales y el mundo en que vivimos	110
Capítulo 12	Introducción a las Tecnologías Exponenciales	121

Estimado maestr@:

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

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

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

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

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

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

Con amor,
Diara Nadal

Indicadores de logro:

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

Modelo evaluativo:

<i>¿QUÉ EVALUO?</i>	<i>TOMAR EN CUENTA</i>	<i>PUNTACIÓN</i>
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	Presenta que tiene la capacidad de usar agilmente herramientas tecnológicas para la presentación de sus asignaciones.	10 puntos
<i>Total</i>		<i>100 puntos</i>



Capítulo 1

LA GRATITUD COMO FUNDAMENTO DE VIDA



Tiempo de la clase

2min	Lectura
10min	Opinión de la Lectura
20smin	Conversación profunda
10min	Ejercicios en clase
1min	Asignación de tarea

Inicio:

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

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

Luego iniciamos una lectura comprensiva y le asignamos un párrafo por estudiante.

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?

¿Qué podrían hacer para ser más agradecidos?

"ES MÁS FÁCIL"...

Es fácil decir: "Soy una persona agradecida". Creo que hasta cierto punto todos queremos afirmar que lo somos. Sin embargo, el solo expresarlo sin respaldarlo en acción, no nos garantiza nada.

La gratitud es la capacidad de elegir dar gracias por las cosas, personas y circunstancias que nos rodean. Esto no significa que no anhelemos alguna mejora en esas áreas, sino que aceptamos y abrazamos lo que Dios dispuso para nosotros en este tiempo, mientras construimos mejores oportunidades, actitudes o escenarios en nuestra vida.

Aceptar es parte de cultivar el valor de la gratitud. Si no podemos aceptar nuestro contexto actual no observaremos con atención las razones y pequeños detalles por los cuales estar agradecidos.

¿Qué cosas aún te cuestan aceptar en tu vida?

2



¿Qué enseñanzas podrías estar recibiendo a través de ellas? Divídelas por áreas o categorías.

EJERCICIO EN PAREJA: Elige a una o dos personas que te han regalado enseñanzas y lecciones valiosas, y escríbeles una nota de agradecimiento a cada una. Hazlo con intención y afecto genuino.



3

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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

Asignaciones en clase:

Formar grupos de dos estudiantes para hacer las actividades de las páginas 2, 3, 4 y 5.

Tarea:

Lo que no se pueda terminar en la clase de deja de tarea.

CONSTRUYE TU POEMA

EJERCICIO: Construye tu propio poema utilizando las siguientes palabras: valentía, humildad, aceptación y gratitud.



4

Comparte con alguien más: ¿Cómo te inspira este poema a cultivar la gratitud? ¿A quién deseas animar con estas palabras?

REFLEXIÓN: La gratitud sirve de puente para conectar, animar e influir positivamente en los demás. Ser conscientes que lo que hacemos y decimos impacta a otros, es aprender a tomar responsabilidad de nuestras decisiones.

En el contexto de crisis que vive la humanidad, nos es necesario salir de nuestra capta, extender las manos y conectar con los demás por las bendiciones y milagros que diariamente presenciamos. ¡Nos urge hacerlo! ¡Toma tú la iniciativa!

5

Competencias a desarrollar:	Materiales:
✓ Creatividad ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones a través de un video. ✓ Escritura.	✓ Una mascota para escribir. ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Damos inicio a la clase creando grupos de dos estudiantes, leer página 6 y hacer el ejercicio de la página 7, discutirlo con el compañero de al lado.

Luego leer la página 8 y hacer el ejercicio de:

Me he quejado por...
Lo cambiaré por...

Y compartir el ejercicio en la clase con los estudiantes.

Conversaciones profundas:

Motivamos conversaciones profundas con cada uno de los estudiantes presentes analizando sus quejas, y preguntar:

¿Qué sentimientos trae la queja a nuestra vida?
¿Conocen personas que se quejan mucho? ¿Qué le dirían?
¿Cómo te sientes respecto a tus quejas?
¿Crees que vale la pena cambiar las quejas por una actitud de gratitud? ¿Por qué?

PASOS PARA CULTIVAR LA GRATITUD

- 1. Observa:** Las ocupaciones y distracciones nos pueden robar nuestra capacidad para observar. No importa lo que estés haciendo, contempla con atención y detalle tu presente, los sonidos que escuchas, las expresiones de las personas, la calidad del ambiente, etc.
- 2. Asómbrate:** Cultiva tu habilidad para asombrarte de las pequeñas cosas: un standeeer, el dibujo de un amigo, las palabras amables de un maestro, la cena servida por mamá. No tomes nada de lo anterior por sentado.
- 3. Agradece:** Una vez que completes los dos pasos anteriores, elige agradecer lo que tienes en tus manos. Hazlo en voz alta, escríbelo o exprésalo a alguien cercano.
- 4. Ora:** ¿Hay algo que no te gusta y desees un cambio? Entrega a Dios en oración tu petición y ocupa te en hacer la parte que está bajo tu alcance.



6

APRENDIENDO A SER AGRADECIDOS

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

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

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

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

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

8

EJERCICIO: Elige una situación reciente de tu vida en la que no hayas expresado gratitud. Escribe qué hubieras hecho diferente aplicando estos 4 pasos.

--

7

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

9

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.



Capítulo 2

IDENTIDAD 3.0



Tiempo de la clase

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

Inicio:

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

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

Luego iniciamos una lectura comprensiva y le asignamos un párrafo por estudiante hasta terminar la página 12.

Hacemos grupos para llenar los ejercicios de las páginas 13 y 14.

Conversaciones profundas:

Después de terminar la lectura comprensiva hacer las siguientes preguntas:

¿Se han comparado alguna vez en la vida?

¿Cuál es la diferencia entre admiración y comparación?

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

MI IDENTIDAD ¿QUIÉN SOY?

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

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

1. TODOS QUEREMOS SER FELICES

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

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

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

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

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



11

2. TODOS TENEMOS UNA HISTORIA

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

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

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

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

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



3. TODOS TENEMOS DEBILIDADES Y FORTALEZAS

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

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

12

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

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

13

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

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

14

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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

Asignaciones en clase:

Seguir leyendo la página 15 y 16.

Comentar:
¿Qué opinan de esta lectura?

Tarea:

Hacer ejercicios página 17 y 18, si da el tiempo pueden comenzarlo en la clase.

Discutir lo aprendido en la próxima clase.

4. TODOS SOMOS IGUALES

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

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

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

5. TODOS NECESITAMOS DEFINIR NUESTROS VALORES

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

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

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

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

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

15



¿Cómo tomar decisiones correctas?

Hazte las siguientes preguntas antes de tomar esa decisión:

¿Esa decisión me dará paz?

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

¿Esa decisión va acorde con mis valores?

¿Esa decisión es justa?

¿Esa decisión es amable?

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

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



Define los valores que quieres que rijan tus decisiones.

16

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

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

17

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

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

18

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Desarrollar una identidad sólida.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

10min Compartir la tarea
3min Lectura comprensiva
10min Ejercicios en clase
25min Conversación profunda

Inicio:

Iniciar la clase leyendo los ejercicios de la tarea.

Hacer grupos de dos estudiantes y comenzar la lectura de la página 19 y hacer los ejercicios de las páginas 20 y 21.

Compartir las respuestas con la clase.

Conversaciones profundas:

¿Qué influencia tienen los influencers sobre la vida de la gente?
¿Las personas que siguen te agregan valor?
¿Las personas que sigues tienen valores?

¿POR QUÉ HABLAR DE IDENTIDAD?

Según los expertos, la identidad es el conjunto de rasgos y características que nos definen. Hoy día, escuchamos paradigmas y creencias, impulsadas por la sociedad, que motivan a los niños, jóvenes y adultos a definirse en base de lo que poseen o a las opiniones y comentarios de los demás.

Esto, va trayendo conflictos de valores, temores, actitudes y patrones negativos y una sensación general de insatisfacción ante la vida. A pesar de lograr tener ciertas cosas materiales o alcanzar algunas metas o deseos, permanecen en un estado de burocracia constante que solo les genera más tristeza.



EJERCICIO:

¿En qué momento te sientes más satisfecho contigo mismo?

19

EJERCICIO: Elige tus verdaderos "influencers" y por qué lo son.

Nombre del "influencer"	¿Por qué?

21

¿Qué cosas has hecho o dejado de hacer para ganar la aprobación de los demás?

¿A qué, quién o qué les has dado el poder para definir tu identidad y por qué?

REFLEXIÓN:

Escuchar la opinión que tienen los demás sobre nosotros es necesario. A través de ellos podemos identificar, evaluar y cambiar algunos comportamientos o actitudes que no habíamos notado, o bien, continuar cultivando otros para nuestro crecimiento.

Sin embargo, elegir qué y de quién recibes el consejo o la sugerencia es imprescindible. Tu círculo de influencia debe estar formado por aquellas personas cuya vida y valores sean coherentes, sabias en su proceder y que anhelan el bien de tu vida.

No todo llamado "influencer" debe considerarse una "autoridad o consejero" en tu vida.

20

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la influencia que externa que puede influir en nuestra 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

1min	Lectura
10min	Ejercicio pág 22
12min	Conversación profunda
1min	Lectura pág 23
10min	Ejercicio pág 23 y 24
13min	Conversación profunda

Inicio:

Leer entre todos la página 22 y definir en grupos de dos que más no somos según los ejemplos, luego compartir en clase.

Luego de terminar la página 23 hacer lo mismo con la página 23.

Conversaciones profundas:

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

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

Asignación en clase

Hacer ejercicio de la página 24 y compartir con la clase.

¿Qué NO SOY?

- o No soy mi color de piel
- o No soy una calificación
- o No soy un accidente o error
- o No soy mi discapacidad
- o No soy mi estilo de cabello
- o No soy mis ingresos
- o No soy una materia
- o No soy la ropa que tengo
- o No soy los libros que he leído
- o No soy los likes que me dan o la cantidad de seguidores que tengo.
- o No soy el colegio en donde estudio o el lugar en donde vivo

Escribe una canción de lo que no eres y de lo que si eres, cántala y preséntala en un video en la próxima clase.

22

¿Qué SI SOY?

Soy un ser humano, creado por Dios, hecho a Su imagen. Esto es lo que soy. Tengo talentos, habilidades y dones que puedo disponer al servicio de otros, y como soy diseño Suyo, mi propósito es exaltar el nombre de Dios a través de todo lo que soy y poseo.

Mis debilidades forman parte de mi personalidad, pero no definen mi valor. Ellas son mensajeras de cambios que debo realizar y aspectos de mi carácter a fortalecer, entre ellos, la humildad para continuar creciendo en cada ámbito de mi vida, porque cada día, con cada decisión que tome, estoy construyéndome.

Escribe una canción de lo que no eres y de lo que si eres, cántala y preséntala en un video en la próxima clase.

Sube en las redes de tus padres o Loox y mencióname en nuestros canales @laprendeser y @pensaraluso el hashtag #PensaralusoDesarrollo. VIDEO: MARIO CARRASCO GARCIA DE @CARRASCO en rectorio

23

Redacta una promesa hacia ti mismo (a), en donde te comprometas a cuidar tu identidad con intención.

24

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre ¿Quién si soy? y ¿Quién no soy?

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 compartida
12min	Conversación profunda
1min	Lectura
10min	Ejercicios
13min	Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos la lectura de la página 25 y 26, luego hacer el ensayo de la página 27 y compartirlo con la clase.

Tarea:

Actividad de la página 28, preparar investigación en grupos de 3 estudiantes.

UNA MENTIRA 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 venderte tu ego, que eres 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:

- **Racismo 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:** inculminación de algo a alguien o a algo, por algo.
- **La reactividad:** una actitud de defensa ante la vida, sin ningún motivo en específico.



25

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

27

- **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 que 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.



26



¡Investiguemos sobre el EGO!

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

28

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Entender el concepto del EGO que está dentro de nosotros.

Materiales:

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



Capítulo 3

APRENDIENDO LOS PRINCIPIOS DEL ÉXITO 3.0



Tiempo de la clase

10min	Presentación tarea
3min	Lectura comprensiva
20min	Conversación profunda
10min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos la lectura de la página 30 y realizar las preguntas de las páginas 31 y 32.

Compartir con el compañero de al lado y luego compartir una opinión del aprendizaje con la clase.

Conversaciones profundas:

Preguntar a los alumnos:
¿Cuáles son los diferentes tipos de actitudes con las cuales enfrentamos la vida?
¿Con cual me identifico más y por qué?

RECONOCIENDO MIS ACTITUDES

El poder del reconocimiento

No hay cambio sin reconocimiento. Esta es la primera puerta que necesitamos abrir para crecer, sanar y mejorar cualquier aspecto en nuestra vida.

Si no reconocimiento, daremos vueltas al azar sin rumbo específico. Buscaremos "culpables" de nuestra actitud negativa, o bien, disfraczaremos nuestro dolor con máscaras de felicidad que guardan cientos de lágrimas en silencio.

Reconocer es liberador. Estos son algunos pasos para hacerlo:

1. Valida tu emoción: ¿Te sientes triste, con ira o miedo? Evita esconderla y reconoce que está presente, sin juzgarla con prontitud.
2. Cuestiona: Pregúntate ¿A qué se debe esta emoción?
3. Cultiva una actitud de humildad: ¿Esta emoción me está sirviendo como mensaje para cambiar algo en mi vida? ¿Hay algo que estoy negando reconocer y que me está haciendo daño?
4. Busca consejo: Recurre a alguien más sabio para que te guíe sobre la decisión que tienes que tomar.



30

¿Qué actitudes suelo tener en mi diario vivir cuando las cosas no salen "a mi manera"?

¿Estoy satisfecho con estas actitudes? Explica por qué

31

¿Qué te han modelado tus padres sobre la importancia de reconocer la forma en que estamos viviendo?

¿Qué te gustaría imitar de ellos y qué no?

32

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

30min Ver Documental
15min Conversación profunda

Inicio:

Esta clase la dividiremos en dos sesiones, iniciaremos a ver un documental de Brené Brown sólo los primeros 30min.

(El Documental dura 1h por eso lo dividiremos en dos para poder profundizar en el)

Conversaciones profundas:

¿Qué ha sido lo que más les ha impactado de Brené Brown?

¿Por qué ella dice que la valentía y la vulnerabilidad son palabras similares?

¿Qué aprendemos de la sociedad de la vulnerabilidad?

¿De qué se pierden las personas por ser vulnerables?

EL VALOR DE LA VULNERABILIDAD

En nuestra sociedad, la vulnerabilidad no siempre está bien vista. Algunos la consideran como un síntoma de debilidad o como un elemento peligroso que puede hacernos sentir expuestos.

Sin embargo, mostrar vulnerabilidad es decirle sí a una vida auténtica, sin pantallas, ni pretensiones. Es elegir el camino donde reconocemos nuestra humanidad, valoramos conectar con otros y apreciamos la belleza de compartir no solo "lo lindo" de la vida, sino también los retos, las penas y luchas.

Vemos el valor de influir e inspirar a otros desde nuestras historias, honrando la vida que tenemos y experimentando las enseñanzas de cada capítulo vivido.



33

Reflexión sobre documental de Brené Brown: "La llamada de la valentía".



Escanear código QR para ver video

IDENTIFICA PALABRAS CLAVES DEL DOCUMENTAL

34

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la vulnerabilidad del ser humano.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.
- ✓ Buscar una cuenta de netflix para compartir el documental en la clase.



Tiempo de la clase

30min Ver Documental (Parte 2)
12min Ejercicios

Inicio:

En esta clase seguimos con el documental de Brené Brown sólo los últimos 30min.

Conversaciones profundas:

¿Qué ha sido lo que más les ha impactado del mensaje de la vulnerabilidad?
¿Cuáles fueron los puntos más relevantes del video?

Asignación en clase:

Hacer los ejercicios de las páginas 33, 34, 35 y 36.

Escribe 6 iniciativas que quisieras tomar, después de ver este documental:

35

Analiza la siguiente reflexión:

"La vulnerabilidad es un poder, una fuerza que está en cada uno de nosotros, que no tiene como objeto mostrar nuestras deficiencias o errores, sino la capacidad de reconocer con coraje quiénes somos realmente, así como reconocer la necesidad que tenemos de los demás, de estar conectados, de ser aceptados y comprendidos por otros". Psicopedía

Ejercicio: Comparte con un compañero sobre tu análisis y observación.

--

¿Cuáles mitos habías escuchado sobre la vulnerabilidad?

--

36

Competencias a desarrollar:

- ✓ Vulnerabilidad
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

5min	Lectura comprensiva
5min	Video
30min	Ejercicios

Inicio:

Hacemos grupos de dos estudiantes y leemos la lectura de la página 37.

Luego vemos el video escaneando el código QR o en la plataforma

Responder y compartir los ejercicios de la página 38 y 39.

Conversaciones profundas:

¿Qué ha sido lo que más les ha impactado de la vida de Viktor Frankl?

¿Cómo pudo el encontrar un propósito en medio de la adversidad?

EL OPTIMISMO TRÁGICO

Este concepto viene de la psicoterapia del sentido: Logoterapia. Su precursor, Viktor Frankl, afirmaba que las personas que reconocían el sufrimiento como un elemento inevitable en la existencia humana, podían vivir desde la esperanza, el amor y la fe. Decían sí a la vida, a pesar de cualquier situación difícil que atravesaran.

Cuando nos negamos a reconocer que el sufrimiento es parte intrínseca de la vida misma, y que en algún momento puede tocar nuestra puerta, construimos una especie de burbuja que más tarde puede terminar afectándonos.

Empezamos a sentirnos víctimas de las circunstancias "todo lo malo me pasa a mí", tenemos pensamientos fatalistas "nada sale como yo quiero", y también generalistas "nadie me entiende", siendo nosotros los más afectados.

Ver el siguiente video escaneando código QR



EJERCICIO:

¿Hasta qué punto reconoces que el sufrimiento es parte de la vida misma?

¿Cómo has manifestado una actitud de víctima ante algún evento negativo en tu vida?

¿Qué palabras o acciones son necesarias para cultivar la fe, el amor y la esperanza?

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Profundizar en la forma que asumimos las dificultades de la vida.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer grupos de dos estudiantes que discutan esto entre ellos y luego expongan sus pensamientos con toda la clase.
- ✓ Motivar a los estudiantes a buscar documentales de Viktor Frankl por motivación propia.



Capítulo 4

PLACER vs. SENTIDO



Tiempo de la clase

5min	Lectura Comprensiva
15 min	Ejercicio pág 42
10min	Lectura comprensiva
12min	Conversación profunda
1min	Tarea

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer la página 41, luego hacer ejercicios de la página 42. Leer la página 43 y compartir los ejercicios de la página 42 con el resto de la clase.

Conversaciones profundas:

Hacer estas preguntas para iniciar conversaciones profundas:

¿Cuál es la diferencia entre placer y sentido?

¿Qué a la gente le gusta hacer más? ¿Por qué?

¿Qué a la gente le da más satisfacción a la vida, el placer o el sentido? ¿Por qué?

Tarea:

Ver la serie de Michael Jordan hacer la investigación que nos cuenta la página 44.

Ayudar a los estudiantes que no tienen Netflix a conectar con compañeros que sí lo tengan.

PLACER

"Haz lo que te haga feliz".

Una frase tan aplaudida y anhelada por millones.

Una frase que al inicio parece inocente, pero que está cargada de muchos significados.

Una frase que solemos romantizar, ilusionados por ir tras de esa felicidad.

Sin embargo, aunque no es una afirmación negativa, no está completa.

Si, debemos hacer lo que nos haga felices, sin atentar contra nuestros valores.

Debemos hacer lo que nos haga felices, sin romantizar en el mal.

Debemos hacer lo que nos haga felices, sin usar cualquier medio para llegar a un fin.

Debemos hacer lo que nos haga felices, sin hacer daño a los demás ni a nosotros mismos.

Debemos hacer lo que nos haga felices, procurando actuar no solo desde nuestras emociones, sino desde nuestras convicciones.

Procurar la felicidad sin contemplar estos últimos aspectos, es vivir desde el placer, que es buscar lo cómodo, fácil y placentero, por encima de lo que tiene significado y guarda valor.



41

SENTIDO

El sentido es algo que posee significado para nosotros.

Apunta a la realización de valores sólidos (intelectuales, morales y espirituales) en nuestras vidas.

Vivir desde el sentido es aprender a tomar decisiones con sabiduría y para cumplir un propósito que agrade a Dios.

No consiste en vivir desde lo que me causa placer, sino de lo que tiene un valor más importante.

No es elegir por presión social, porque otros lo hacen, porque es la moda o por el deseo de pertenecer y ser aceptado.

Esto es todo un reto hoy día. Muchas veces sentirás que estás nadando en contra la corriente. Sin embargo, el resultado es el siguiente: sentirás que tu vida tiene sentido, que estás siendo coherente y leal a lo que para ti es importante.



43

REFLEXIONA: ¿Qué cosas has hecho por placer y cuáles beneficios o problemas te ha traído?

Elige una película reciente que hayas visto e identifica las decisiones por placer que tomaron algunos de los personajes. Elabora una reflexión. Y preséntala en la próxima clase

42



¡Veamos una Serie!

Película recomendada:
El último baile de Michael Jordan



Ver tráiler escaneando código QR

REFLEXIONEMOS:
¿Qué decisiones tomó Michael Jordan desde el sentido y no desde el placer?

INVESTIGA:
Selecciona la biografía de 1 o 2 personas que admiras y evalúa en qué momento de sus vidas tomaron decisiones con sentido, no desde el placer.

Haz un video presentando esta reflexión y preséntalo en la próxima clase

44

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las distintas definiciones de placer y sentido de la vida.

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

15min	Comentar Serie Tarea
5 min	Lectura Comprensiva
25 min	Juego
12 min	Conversación profunda

Inicio:

Comentar tarea de la Serie de Michael Jordan

Conversaciones profundas:

Hacer estas preguntas para iniciar conversaciones profundas:

- ¿Qué valores regían la vida de Michael Jordan?
- ¿Qué actitudes fueron determinantes para su éxito?
- ¿Qué habilidades sobre liderazgo tuvo que desarrollar?
- ¿Cómo enfrentaba sus retos?
- ¿Qué les gustaría imitar de Michael Jordan?
- ¿Qué no olvidarían de Michael Jordan?

Hacer grupos de dos estudiantes y leer la página 45.

Y hacer el juego que explica la página 46.

ELIGE

CUENTO-TERAPIA

¿Cuán libre soy?
Preguntó el hombre a Su Creador.

Yo no puedo rechazar mi cuerpo.
Yo no puedo renegar de mis ancestros.
Yo no puedo desaparecer de mi entorno.
Yo no puedo escapar de mi tiempo.

Tú no eres libre
de tus condiciones.

El te contestó:

Pero tú eres libre de elegir una actitud
ante tus condiciones.

Y eso es lo máximo que jamás
he concedido.



45

ROLE PLAYING

Elige a un compañero que tenga alguna preocupación. Redacta con detalle un consejo sólido basado en este cuento y compártelo con él o ella. Pide que te retroalimente de la experiencia.

46

Competencias a desarrollar:

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

Materiales:

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



Capítulo 5

CONOCIENDO Y GESTIONANDO MIS EMOCIONES



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
20 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 48 y 49.

Luego hacer los ejercicios de la página 50 y 51.

Y que el compañero de ejercicios comparta con la clase cuales sentimientos fueron más memorables de su compañero de ejercicios.

MIS EMOCIONES

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

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

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

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

Por eso es importante conocerlas y entenderlas.

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

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

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

48



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.

50

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, exponerse y hacerlo aún con el mismo miedo para superarlo. En este caso huir, solo empeorará y aumentará el temor.

Ira: La ira, rabia o enojo es la manera en que enfrentamos las injusticias y las faltas a nuestra integridad personal. Por lo que la defensa es el acto más acorde. Sin embargo hay muchas situaciones, donde la expresión de la ira en forma de defensa, no es justificada. No obstante, con una disposición hacia el autoconocimiento y la autoreflexión, 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 medio por el cual nos hacemos vulnerables. A través de esta emoción podemos obtener una respuesta a favor propio y del otro. Bien sea que nos ayude a restablecer o reflexionar ante un hecho cometido hacia otra persona, llevándonos al arrepentimiento (cambio de mentalidad).

Tristeza: Puede darse cuando nuestras expectativas hacia nosotros mismos, hacia ciertas situaciones o hacia otras personas no se cumplen o son interrumpidas. También ante la pérdida de algo que consideramos de valor. Esa sensación de tranquilidad nos invade, para poder reflexionar lo ocurrido y experimentar el dolor necesario por el daño. Al final debe llevar a la sanidad y el consuelo, cuando sea canalizada 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.

49

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?

51

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

35 min Juguemos
10 min Reflexión

JUGUEMOS

Enriquecer nuestro vocabulario emocional con las palabras de la página 52.

Leerlo de manera personal para luego jugar Adivinalo CÓMO PUEDES.

ADIVÍNALO CÓMO PUEDES.
Las instrucciones están en la página 53.

Reflexionemos:

Después de jugar adivinalo cómo puedas vamos a reflexionar en las preguntas de la página 54.

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

INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES	FELIZ	TRISTE	ENFADADO	ATEMORIZADO	AVERSIONADO
ALTA	Eufórico Excitado Exposición de alegría Emocionado Dichoso Apasionado	Deprimido Aguerrido Solo Indignado Rechazado Desperado Afligido Miserable	Furioso Rabieta Indignado Atacado Tracónado	Aterrado Horrorizado Muerto de miedo Perifoneo Teneroso En pánico Frénético Conmocionado	Afligido Calumniado Despreciado Deshonrado Mortificado Amenazado
MEDIA	Animado Agradecido Alegre Aliviado Satisfecho Resplandeciente Encantado	Desconsolado Apagado Perdido Apesadumbrado Melancólico Infeliz	Disgustado Enojado A la defensiva Frustrado Apagado Desperado Perturbado	Aprensivo Asustado Amenazado Inseguro Molesto Intimidado Preocupado	Indigno Culpa Acorralado Reservado Avergonzado
BAJA	Contento Agradable Tierno Complacido Afiado	Malhumorado Aburrido Disgustado Decepcionado Insatisfecho	Festivo Amanado Reacio Infiado Susceptible	Nervioso Preocupado Temido Indeciso Ansioso	Ridículo Apremiado Incomodo Ahorado Apladado

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.

52

JUGUEMOS

ADIVINALO COMO PUEDES. 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
---------	---------

53

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.

54

Competencias a desarrollar:

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

Materiales:

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



Tiempo de la clase

10 min Video 1
10 min Video 2
10 min Reflexión

Asignaciones en clase:

Ver el video asignado de la página 55 y en grupos de dos responder las preguntas de la página 56 con un compañero y luego con la clase.

Conversaciones profundas:

¿Qué podemos hacer para gestionar nuestras emociones?

¿Qué emociones son las que más afectan nuestras vidas?

¿Cuáles son las emociones que más debemos de cultivar? ¿Y por qué?

55

56

Competencias a desarrollar:

- ✓ Consciencia sobre cultivar una sana inteligencia emocional

Materiales:

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



Tiempo de la clase

10 min	Ejercicios
20 min	Conversación profunda
10 min	Tarea

Inicio:

Hacer grupos de dos y hacer los ejercicios de la página 57 y 58.

Las emociones que pueden identificar son:

Miedo
Ira
Resentimiento
Orgullo
Celos
Frustración
Desección
Culpa

Que los estudiantes evalúen cómo reaccionan a cada uno de esos sentimientos

Conversaciones profundas:

¿Qué relación tienen las emociones con nuestros pensamientos?

¿Cómo podemos tener emociones sanas?

¿Cómo Dios puede ayudarnos a sentirnos mejor?

¿Cómo he salido de emociones que no son sanas?

IDENTIFIQUEMOS

Elabora una lista de al menos 6 emociones en la casilla de la izquierda. Escribe del lado derecho de qué forma sueles mostrar cada una de ellas. Ejemplo: Ira, hablando alto o encerrándome.

--	--

57

REFORMULA

Ahora ubica del lado izquierdo las formas en las que respondes a cada una de esas emociones. Del lado derecho, evalúa de qué manera pudieses responder diferente.

--	--

58

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

10 min	Lectura comprensiva
20 min	Conversación profunda
10 min	Tarea

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer la página 59 luego contestar con tu compañero de al lado las preguntas de la página 60 y 61

Tarea:

Hacer actividad de la página 62, y con tu compañero de ejercicio, dale seguimiento por toda la semana del registro de sus emociones. Compartelo en la clase.

CAMBIANDO MI DISCURSO

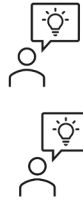
El siguiente es un diálogo interno elaborado por un adolescente. Identifica qué te llama la atención de sus palabras, qué tipo de emociones está manifestando y cómo responde ante las circunstancias:

Ya me levanté y me siento cansado de todo. Me acosté a las 3:00 a.m. y ahora mami me está despertando para tomar las clases. Ella no entiende lo molesto que me pongo cuando me despiertan. De verdad que no soporto el colegio.

Encima, tengo una tarea que presentar y la he postergado 10 veces. Total, no me interesa tampoco elegir una carrera muy difícil.

Le pediré a un amigo que me pase las respuestas, total, da lo mismo. La profesora ni siquiera ve las tareas.

Además, quiero terminar esto rápido para ponerme a ver series o jugar. Tengo cosas más interesantes que ponerme a estudiar. Lo que quiero después es ser youtuber y ya.



59

¿De qué se está excusando?

¿Dónde manifiesta una respuesta de víctima?

61

¿Qué tipo de actitud está mostrando este adolescente en general?

¿Qué emociones ves presentes?

¿Desde dónde está eligiendo, desde el placer o el sentido?

60

RETO DE ESTA SEMANA:

1. Lleva un diario durante una semana. Registra tus emociones y cada respuesta a ellas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

2. Al finalizar la semana, rinde cuentas con un amigo sobre cómo te fue y qué cosas pudiste haber hecho diferente.

62

Competencias a desarrollar:

- ✓ Comunicación interna sana.
- ✓ Pensamiento crítico y aprender a relacionarnos

Materiales:

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



Capítulo 6

¿POR QUÉ NECESITAS SER RESILIENTE?



Tiempo de la clase

10min Presentar investigación
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 75.

Luego hacer los ejercicios de las páginas 76 y 77.

Reflexionar y compartir acerca de esas preguntas con la clase.

Tarea:

Hacer ejercicios de la página 78, 79 y 80.

LA RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de afrontar retos y adversidades, superarlas y ser transformados y fortalecidos a través de ellas.

Lo interesante de esto es que si bien, todos queremos ser resilientes, ninguno queremos pasar por períodos difíciles o llenos de sufrimiento. Sin embargo, no hay victoria sin guerra, ni resiliencia sin dolor previo.

La resiliencia la resumimos en estos puntos:

1. Acepta la realidad tal cual es.
2. No es optimismo idealizado.
3. Es hacerse cargo de lo que nos toca.
4. Es dejarse transformar y no destruir.
5. Es ser vulnerable y vivir el dolor con dignidad y propósito.
6. Es levantarse 100 veces.
7. Es aceptar tus emociones y duelo, y continuar avanzando con lágrimas en los ojos.
8. No es creernos fuertes o aparentar que todo está bien.

Ahora, agrega 1 ó 2 definiciones más que consideres importante destacar:



75

4. ¿A quién o a quiénes conoces con cualidades similares?

5. ¿Qué enseñanzas quisieras aplicar a tu vida personal?

77

**El mundo rompe a todos,
y después, algunos son
fuertes en los lugares
rotos.**

Ernest Hemingway

¿Qué quiere decir esta frase?

79

EJERCICIO:

Mira el documental de Michael Jordan en Netflix y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué aspectos de resiliencia muestra MJ a lo largo de su carrera y descríbelo con ejemplo?

2. ¿Qué lenguaje utiliza para hablar de sus luchas?

3. ¿Qué fue lo más difícil para él y cómo lo superó?

76

EXPERIENCIAS DE VIDAS RESILIENTES

Investiga sobre la vida de Barack Obama y responde las siguientes preguntas:

¿Cómo fue su niñez y adolescencia?

¿Cuáles eventos dolorosos tuvo que atravesar?

78

ENTREVISTANDO VIDAS RESILIENTES

En este ejercicio deberás entrevistar a 3 personas de tu círculo social (pueden ser tus padres también), y deberás grabar un video entrevistándolos. Estas son algunas preguntas básicas para realizar tu entrevista y a las que puedes agregar cualquier otra.

1. ¿Qué es ser resiliente para ti?

2. ¿Te consideras resiliente? Explica

80



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Dar inicio a la clase hablando y reflexionando sobre la vida de Barack Obama.

¿Qué ha sido lo más impresionante de su vida?

¿Qué retos tuvo que atravesar?

¿Cómo los enfrentó?

¿Qué pensamientos o conversaciones internas tuvo para enfrentar esos retos?

Luego presentar video de la plataforma de la página 81.

Hacer grupos de dos y contestar las preguntas de la página 81, luego compartir esas reflexiones con la clase.



¡Veamos el siguiente video!

LA VIDA DE TONY MELENDEZ



Ver video
escaneando código
QR

PARA REFLEXIONAR:

¿Crees que fue fácil la niñez de Tony?

¿Crees que fue una persona resiliente?

¿Qué valores de vida pudo adquirir para seguir hacia delante?

¿Pudo lograr sus metas a pesar de sus dificultades?

¿Entiendes que su vida tiene propósito y significado?

¿Por qué?

¿Entiendes que le da esperanza a otras personas?

¿Qué hubieras hecho tú en su lugar?

70

Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia sobre la importancia de desarrollar el valor de la resiliencia.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 71, 72 y 73.

Conversaciones profundas:

Hacer las siguientes preguntas a los estudiantes para generar reflexión y conciencia en sus vidas:

- ¿Alguna vez me ha tocado ser resiliente en algún momento de mi vida?
- ¿Según lo que he aprendido sobre resiliencia, que necesito mejorar en mi vida para lograr un mejor desempeño en este tema?
- ¿Con qué actitudes debo enfrentar las dificultades de la vida?
- ¿Cómo podría ayudar a otros a ser resilientes?

LA PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA: ¿CÓMO PODEMOS SER MÁS RESILIENTES?

La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un "buen carácter". La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.

¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

Las personas que practican la resiliencia:

1. **Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden tratarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlos.

2. **Son creativas.** La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pagar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.

71

8. **No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.** Una de las principales fuentes de tensión y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas con capacidad de resiliencia saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.

9. **Son flexibles ante los cambios.** A pesar de que las personas resilientes tienen una autogestión muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.

10. **Son tenaces en sus propósitos.** El hecho de que los resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo les distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan al sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.

11. **Afrontan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

12. **Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.** Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.

FUENTE: www.estrategiasdecooperativayresiliencia.com

73

3. **Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo los caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguros de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.

4. **Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos demuestran, pero las personas con un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto?

5. **Practican el mindfulness o conciencia plena.** Aun sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y de tener una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad y zozobra mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarle el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.

6. **Ven la vida con objetividad,** pero siempre a través de un prisma optimista. Las personas resilientes son muy objetivas, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimismo, y están convencidas de que por muy oscuro que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.

7. **Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.** Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.

72

Competencias a desarrollar:

- ✓ La conciencia sobre cómo podemos ser más resilientes.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Sofar impresa.
- ✓ Acceso a la plataforma.



Capítulo 7

¿QUÉ DICE TU PASIÓN?



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 75 y 76, y luego ver el video asignado en la página 77 y en grupos de dos hacer el ejercicio de la página 78.

Conversación profunda:

¿Qué opinan de lo que dice Pepe Mojica?
¿Cuál es la percepción principal para el de la vida?
¿Qué enseñanzas te gustaría implementar en tu vida?

Asignación en la clase:

Elabora un discurso con las especificaciones de la página 78.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Es aquello que te hace sentir en movimiento, inspirado, conectado. Aquel lugar o tarea donde el tiempo se va sin pensarlo mucho, que puestas hacerlo gratis y que otros destaquen como algo que te sale "natural".

Ahora bien, esto no es algo a lo que tendremos respuesta inmediata. Si fuese así, no existirían tantos autores hablando de este tema hoy día.

Es un proceso que toma tiempo e intención. Tiempo para conocerte, saber escuchar tus intereses, para investigar, hacer preguntas, cuestionar una y otra vez. Necesitas intención para mantenerte enfocado, para explorar decisiones, crecer, pedir apoyo y evaluar el medio por el cual queremos aportar a nuestra sociedad.

La pasión no es simplemente encontrar algo que te haga feliz, sino también que beneficie a los demás. No se trata de llenarnos de títulos, sino de apoyar, bendecir, animar, influir e inspirar a otros que necesiten de nuestros talentos. Es uno de los medios que Dios utiliza para que seamos luz en este mundo que tanto necesita de esperanza.



75

DESCUBRIENDO MI PASIÓN

Las siguientes 10 preguntas, propuestas por Euge Olier te ayudarán a descubrir tu pasión:

1. ¿Estás yendo tu vida como quieres o simplemente te estás dejando llevar?
2. ¿Qué actividad estarías dispuesto a hacer sin cobrar nada a cambio?
3. ¿Qué actividad haces que se te pasa el tiempo volando?
4. Si pudieras elegir, ¿qué cosa harías por el resto de tu vida?
5. ¿Qué tipo de lectura prefieres leer y no te causa aburrimiento? o ¿Qué haces durante tu tiempo libre?
6. ¿Cuáles son tus héroes? ¿Por qué los admiras?
7. Si viajaras en el tiempo, ¿Cambiarías lo que estás haciendo ahora?
8. ¿Qué cosas despiertan tu creatividad?
9. ¿Qué cosas haces mejor que la media?
10. ¿Cuáles actividades haces que te quitan el sueño?



76



¡Mira este discurso!

EL VALOR DE LA VIDA DE PEPE
MOJICA 40.º Presidente de Uruguay



Ver video
escaneando código
QR

77

ELABORA TU DISCURSO:
Basado en las respuestas a las 10 preguntas anteriores, elabora un discurso que justifique por qué te apasiona eso que identificaste.

Empty box for writing the discourse.

78

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de reconocer nuestras pasiones y sobre la felicidad.

Consejo para la enseñanza:

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

Tarea:

Graba el discurso que escribiste para presentarlo en la próxima clase.

Y responde las preguntas de las páginas 80 y 81.

Ver película de la página 82 y contesta las preguntas asignadas.



¡Ahora graba tu discurso!

Dramatiza y graba un video del discurso que escribiste en el ejercicio anterior.

¡GRÁBATE DICHIENDO ESTO EN UN VIDEO Y PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO! Sube en las REDES de las películas y menciona nuestras cuentas @aprendesonar y @piensar Usa el hashtag #filosofíadevidaa4 EL VIDEO MÁS CREATIVO lo subiremos a nuestra cuenta.

79

EXPLORA

De esa pasión que elegiste, ¿Cuál o cuáles posibles carreras están vinculadas?

Investiga en qué universidades las ofrecen y ¿Cuáles son sus propuestas de currículum?

¿De qué forma te gustaría apoyar a otros a través de esas carreras?

Elige 1 ó 2 acciones concretas que deberías hacer para seguir explorando esta área de interés:

80

Identifica los pro de esa posible carrera

Identifica los contra de esa posible carrera

81



¡Veamos una película!

Película recomendada:
Peaceful Warrior



Ver tráiler
escaneando código QR

REFLEXIONEMOS:
¿Qué decisiones tomé? Dan para lograr su meta?
¿Su pasión fue suficiente?
¿Qué aprendiste de la película que te gustaría aplicar a tu vida?

82

Competencias a desarrollar:

✓ Creando conciencia de lo que es encontrar una pasión.

Materiales:

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



Capítulo 8

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta la página 84.

Responder preguntas de la página 85 y compartir con la clase.

Leer ejemplos de la página 86 y contestar las preguntas de la página 87.

Juguemos:

¡Aprendamos a decir que no!
En grupos de dos presentamos una situación ante la clase, y con los ejemplos aprendidos que un estudiante presente propuestas y que el otro le diga que no de una forma educada y empática.

¿QUÉ SON LOS LÍMITES?

Es nuestra capacidad para decir "No, hasta aquí, no de esta manera, elijo no hacerlo, para, etc."

Los límites nos ayudan a cuidar de nuestras vidas, a velar por el respeto y amor propio, además de que favorecen la construcción de relaciones sanas.

El no poner límites puede generar que otros abusen de ti, que atiendan en contra de tu dignidad y que te subestimen. Muchos no lo practican por varias razones, entre ellas: Falta de información o herramientas, miedo al rechazo, búsqueda de aprobación, normalización del abuso, etc.

Comienza a poner límites siguiendo estas recomendaciones:

- Empieza poniendo límites a las cosas a tu alrededor: La forma en que manejas tu tiempo, las cosas que compras y/o acumulas en casa, etc.
- Evalúa qué área de tu vida carece de límites.
- Luego que identifiques el área o las áreas que carecen de límites, aplica al menos un límite en cada una de ellas y reflexiona para qué lo estás haciendo, cuál es tu motor.
- Mantente firme. Será difícil pero lo puedes lograr.

84



EJEMPLOS DE LÍMITES

1. Puedo ayudarte en ese proyecto, pero no hoy. El lunes en la mañana me desocupo.

2. No me agrada la forma en que me hablas. Te pido que no lo hagas, de lo contrario me retiraré hasta que conversemos con respeto.

3. ¿Podrías expresarte de otra manera hacia mí?

4. Para, lo que estás intentando hacer no lo voy a permitir.

5. Me encantaría ayudarte con la tarea, pero debo primero terminar mis responsabilidades.

6. Eso que deseas que haga va en contra de mis valores, aunque quisiera hacerlo, elijo respetar lo que para mí es más importante.

7. Juan, en caso de que los chismes y comentarios negativos a mis espaldas continúen, pediré a un adulto que intervenga. Por favor, para.

86



Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de aprender a establecer límites saludables.

PREGUNTAS:

¿Sobre qué aspectos y cómo se ponen límites en tu hogar?

Del 1 al 10, ¿Qué tanto practicas el hábito de poner límites?

¿En cuáles áreas de tu vida te sientes incómodo, maltratado/abusado, manipulado o no tomado en cuenta?

Identifica las consecuencias que han traído a tu vida:

85

Escribe: ¿Cuáles límites has puesto recientemente y cuáles otros quisieras integrar en esta semana?

87

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 88.

Contestar las preguntas de la página 89 y luego hacer grupos para planificar el Tik Tok que van a hacer que explica la página 91.

Tarea:

Explicar a los estudiantes que pueden usar la serie que ya han visto de Michael Jordan y contestar las preguntas de la página 90.

LO OPUESTO A LOS LÍMITES

La PERMISIVIDAD.

Ser permisivos es como tener una pista de aterrizaje donde todo el mundo puede entrar y salir cuando quiere, marcar las pausas o reglas que deseen sin considerarse a la persona involucrada.

Ser permisivos destruye nuestra autoestima. Hace que perdamos nuestra voz y nos ahogamos en el miedo. Por fuera podremos parecer estar bien, pero por dentro, cada palabra, cada acto dañino o negativo que permitimos a los demás (o de mi mismo) va desintegrando nuestra vida.

Hoy día la permisividad puede verse como "fluir", "no exagerar", "ir con la corriente", "no ser dramática o fanática", "no pelear tanto", "imitar a los demás (un filtrar) para que te acepten", etc.

Empiezas a decir si a lo que quieres decirte no, y le dices no a lo que debes decir que si. Tu voz se apaga y la de tu alrededor es exaltada.

Sabes que estás siendo permisivo cuando:

Otros deciden por ti.

No filtrar tus decisiones por tus valores.

Haces lo que sea por encajar.

Hablas, vienes y actúas similar a tu círculo social.

Te sientes manipulada.

No sabes ya quién eres o qué quieres.

Empiezas a sufrir consecuencias a nivel académico, psicoemocional, social, familiar, etc.

Practicar los límites requiere decisión, valentía, firmeza, herramientas y apoyo. Es un hábito que aportará enormes beneficios a tu vida si lo cultivas.

En algunos escenarios podrás recibir rechazo, cuestionamientos o burla, sin embargo, cuando mires atrás te habrás dado cuenta que el camino de hacer las cosas bien es estrecho y no todos alcanzan, pero será uno de tus mejores decisiones!



88

¿En qué momentos de tu vida has sido permisivo(a)? ¿Y por qué?

¿En qué te beneficia actuar de esta manera? ¿Qué cambios podrías hacer?

89

PERSONAJES

Elige uno de tus documentales o series favoritas, e identifica 5 escenarios donde algún personaje estableció límites, y 5 donde no lo hicieron.

Pregúntate:

¿Cuáles fueron las consecuencias de sus decisiones, a corto y mediano plazo?

¿A quiénes impactó?

¿Qué hubieses hecho diferente en cada escenario?

90



¡Hagamos un Tik Tok!

Crea un Tik Tok o Reel de Instagram con un amigo o compañero donde uno de los dos simule establecer un límite sobre algún tema o situación que no le agrade.

Súbelo en las RRSS de tus padres o tuyas y menciona nuestras cuentas: @aprendiendoa soñar y @soñareducando. EL VOTO MÁS CREATIVO GANARÁ lo subiremos a nuestras cuentas.

91

Competencias a desarrollar:

- ✓ Establecimiento de límites.

Materiales:

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



Capítulo 9

EMPRENDIMIENTO Y LIDERAZGO 1.0



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 93 y 94.

Hacer ejercicios de la página 95 y 96.

Para el maestro:

Si tienen herramientas tecnológicas para la investigación de las definiciones de la página 95 y 96 la pueden hacer en el aula, hacerla, en caso de que no, dejarlo de tarea.

Conversaciones profundas:

¿Qué problemas han solucionado algunos emprendedores que nos apoyan en nuestra vida cotidiana? (Podemos dar ejemplos de algunos inventos, por ejemplo, la lavadora ¿Qué problema soluciona?

¿QUÉ ES EMPRENDER?

Emprender es lanzarse a ejecutar y monetizar una idea que no sabes si va a funcionar, y la única forma de saberlo es actuando y viendo si el mercado esta dispuesto a comprar tu idea.

Para emprender tenemos que ser valientes porque nos lanzamos a todo lo que el ser humano le teme, a fracasar, a la incertidumbre, al rechazo, a enfrentar nuestros miedos, a salir de una zona de confort.

Aunque muchas personas piensen que esto es malo, ¡NO ES ASÍ! la vida se trata de retos, de crecer, de arriesgarnos, de cometer errores y aprender de ellos, de enfrentar nuestros miedos, cuando aprendemos todo esto somos imparables, porque nos convertimos en seres humanos capaces de aceptar nuestros errores, aprender de ellos y darnos una nueva oportunidad cada día para volver a empezar.

[Y de esto se trata emprender! De arriesgarte a luchar por un ideal, aunque nadie crea en él, a que no te importe que la gente piense de ti, a estar seguro de ti mismo y de lo que piensas, a entregarte a una misión de vida, y que puedas dejar este mundo un lugar mejor del que lo encontraste.

El emprendimiento es el motor de la economía de un país, pues gracias a las empresas existen los empleos, el pago de impuestos y la comercialización de productos y servicios que hacen más fácil la vida de las personas.

¿Conoces algún emprendedor cerca de ti? ¡Hablemos sobre lo que has escuchado acerca del emprendimiento!



93

¿QUÉ VE UN EMPRENDEDOR?

Un emprendedor es una persona con visión. Hay una frase que impactó mi vida, que dice: **LA VISTA PROVIENE DE LOS OJOS, PERO LA VISIÓN PROVIENE DEL CORAZÓN.**

La visión tiene que ver con la imaginación, con las cosas que aún nadie ha visto, y que solo tú puedes ver, y esta relacionado con algo muy grande que puede parecer irreal en este momento, pero cree me que todos los emprendedores que han revolucionado el mundo con sus inventos y descubrimientos en cada época, muchos pudieron pensar que era imposible hasta que ellos lo lograron, algunos ejemplos pueden ser:

- ✓ Lograr que todo el mundo este conectado a través del internet.
- ✓ Que podamos tener videollamadas, no todas las personas de hace 100 años imaginaban que esto podría ser posible.
- ✓ La electricidad.
- ✓ La movilidad aérea y terrestre.

En resumen, ¿qué ve un emprendedor?

1. Cómo solucionar problemas
2. Cómo facilitar la vida a la gente
3. Cómo entrenar a la gente
4. Cómo se pueden hacer mejor las cosas
5. Cómo se puede cambiar el mundo

Discutamos sobre emprendimientos que sabemos que existen en cada una de las facetas que acabamos de mencionar. Por ejemplo: ¿Qué emprendimiento conoces que soluciona un problema?



94

CUALIDADES QUE NECESITA UN EMPRENDEDOR

Busca el significado de las siguientes palabras y describe por qué entiendes que los emprendedores necesitan estas cualidades:

Atrevido

Ve oportunidades

Intuitivo

Amigable

95

Resiliente

Coraje

Actitud

Carácter

Pasión

96

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Habilidades de emprendimiento y liderazgo

Consejo para la enseñanza:

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

Tarea:

Ejercicio de la página 97 y coordinemos con los estudiantes a los emprendedores que elijan investigar para que no se repitan las investigaciones y la exponamos en la próxima clase.

Pueden ser emprendedores famosos cómo:

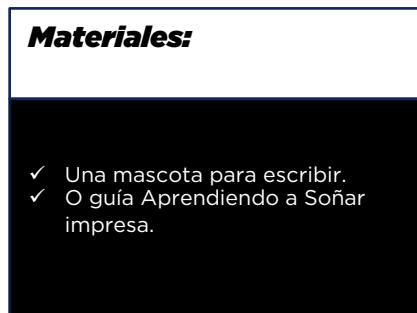
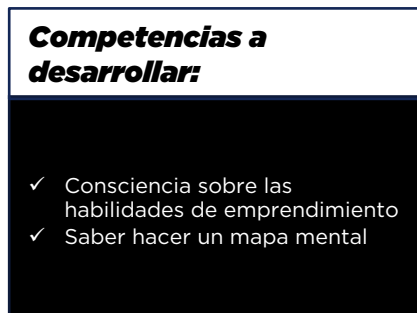
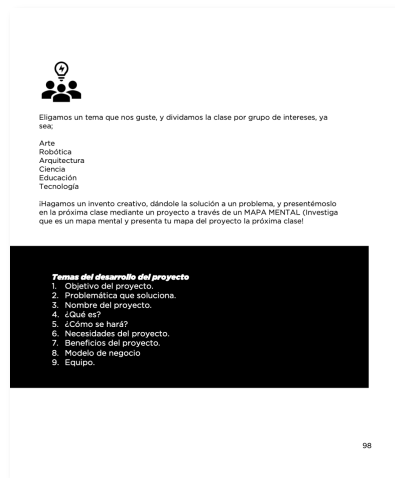
Steve Jobs
Bill Gate
Elon Musk
Jeff Bezos

Dividir el salón en grupos de 4 o 5 estudiantes y hacer el ejercicio de la página 98.

Para el maestro:

Enseñar a sus estudiantes a crear mapas mentales para que realicen un mapa mental del proyecto asignado de la página 98.

Video recomendado escanea el siguiente código QR.





Capítulo 10

PASOS PARA ENCONTRAR MI PROPÓSITO 4.0



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 100 y 102 hacer ejercicios de las páginas 101 y 103.

Y compartir con los demás tus reflexiones.

Conversaciones profundas:

¿Qué pensabas que eras tener un propósito en la vida antes de leer estas reflexiones?

¿Entiendes que saber cuál es nuestro propósito es importante y por qué?

¿Crees que todo el mundo descubre su propósito en la vida?

¿Cómo sería vivir una vida sin propósito?

HABLEMOS DE PROPÓSITO

Tener un propósito de vida es reconocer que nuestra existencia no es un accidente ni casualidad. Nuestra vida es un regalo y cada individuo, desde sus talentos, capacidades y contexto, tiene una historia que contar y una misión que cumplir.

El propósito es más que simplemente elegir una carrera que nos da dinero o fama. Es servir, inspirar vidas e impactar a otros. Cada alegría, tristeza o suceso de dolor va formando nuestro carácter y enriqueciendo nuestro propósito.

De allí la importancia de ser muy intencionales en elegir un círculo de amistad que te rete a crecer, que te inspire, confronte y apoye en las áreas que necesites.

No te conformes a conversaciones vacías, a una vida sin sueños y a un corazón que no late. Busca, pregunta, crece, cuestiona, habla con personas sabias, aprende, cae, levántate, pero nunca dejes de avanzar.



100

TU VALOR

Fuimos diseñados por amor de parte de nuestro Creador, para amar y ser amados.

Aunque atraveses dificultades, temores, escasez o rechazo, tu valor como ser humano no se marchita. Somos mucho más que lo que hacemos, que nuestras notas, dinero, fama, poder o apellido.

Estos son elementos que nos traen satisfacción pero no deberían ser los que midan nuestro valor. Si en algún momento de tu vida sientes que nadie te ama por lo que realmente eres, corre a Dios, pues no importa qué tan lejos corras de Él, no encontrarás a nadie que supere el amor por ti.

Para disfrutar de una vida con propósito, las decisiones que tomes diariamente deben respetar los valores que son relevantes en tu vida. Estos valores sirven como semáforos y faros que nos ayudan a elegir correctamente y alumbrar los caminos oscuros.



102

Elige 1 o 2 personas que admires y que hayan atravesado por dificultades que más tarde formaron parte de su propósito. Escribe sobre tus reflexiones.

101

EJERCICIOS:

Identifica 4 valores columnas por medio de los cuales quieres dirigir tu vida y explica por qué los eliges.

Responde ¿Cómo muestras estos valores en tu vida diaria. Ves coherencia en ellos o no?

Sobre las pasiones que elegiste anteriormente, ¿Cómo se vinculan tus valores a ellas?

103

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia de lo que es tener un propósito en la vida.

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
20 min	Asignación en clase
20 min	Exposición

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 104 y hacer ejercicios de la página 105.

Luego exponer tu discurso con la clase.

DISEÑO PARA UNA MISIÓN

Lo sepas o no, estés claro o no, fuiste diseñado para una misión.

Cada día de tu vida deberás ser intencional en observar esos elementos que te ayudarán a construirla.

Para lograrlo, necesitas:

- Escuchar y sentir cuándo se anima tu corazón.
- Compartir con otros tus talentos.
- Servir a los que lo necesitan.
- Alimentar tu alma, mente y espíritu apropiadamente.
- Leer y conocer historias inspiradoras.
- Conversar con mentores, consejeros, psicólogos o personas de confianza a quienes puedas abrir tu corazón.
- Prestar atención a tu historia de vida.
- Hablar con Dios.



104

Elabora un discurso para exponerlo durante 10 minutos, acerca de tu propósito de vida abordando los siguientes aspectos: Valores (fundamento), pasión (motor) y el para qué (propósito).

105

Competencias a desarrollar:

- ✓ Consciencia sobre que hemos sido diseñados para una misión.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 106 y 107 y hacer ejercicios de las páginas 108 y 109.

Y compartir con los demás tus reflexiones.

PASOS QUE NECESITO DAR PARA EMPEZAR A DESCRUBRIR MI PROPÓSITO DE VIDA

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

El autoconocimiento: Lo mencionamos superficialmente en el área de las emociones, es esencial para ir uniendo el rompecabezas del propósito de vida.

Explorar actividades artísticas, deportivas, sociales, académicas, tecnológicas, pueden ayudarte a descartar o despertar intereses que antes no conocías de ti o a potenciar alguno que ya tengas.

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

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

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



106

EJERCICIO:

¿Cuál área de tu vida debería ser fortalecida y por qué?

¿Cuál serán tus próximos pasos para fortalecerla?

108

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia de lo que es tener un propósito en la vida.

¿Por qué es importante descubrir un propósito?

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

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

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

¿Qué es una vida con propósito?

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

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

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

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

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

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

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

107

Desde hoy, ¿A qué cosas, situaciones, personas, experiencias debes empezar a decir que SÍ o NO?

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

109

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 11

REDES SOCIALES Y EL MUNDO EN QUE VIVIMOS



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 111 y hacer ejercicios de las páginas 112, 113 y 114.

Reflexión:

Compartir los ejercicios con la clase.

Tarea:

Hacer actividad de la página 115 y 116.

REDES SOCIALES

Las redes sociales han venido a cambiar la forma en la que interactuamos en el mundo. Abren puertas a nuevas y viejas relaciones, crean puentes con otros continentes, promueven la expansión de pequeños y grandes negocios, y generan tendencias que buscan crear cambios socioculturales importantes.

Sin embargo, las redes sociales también han traído preocupación. La fuerte necesidad de "mostrar" algo para que "otros vean o te agraden", o bien, las constantes comparaciones, falta de límites en su uso, exposición a posible abuso, el aumento del cyberbullying y pérdida de la identidad, son algunos de los cientos efectos negativos que se siguen generando.

Sí. Las necesitamos. Son parte de nuestras nuevas formas de vida. Sin embargo, tenemos que recordar un elemento importante: Las redes sociales son una HERRAMIENTA, y el dueño de la herramienta eres tú, soy yo. Nosotros somos quienes decidimos cuándo, cómo y para qué usarlas.



111

¿A quiénes sigues?

¿Qué tan capaz te sientes de ponerle límites al uso de tus redes sociales?

EJERCICIO: Comparte las respuestas con un amigo en clase. Conversan cuáles son los principales retos o dilemas que tienen sobre el tema.

113

¿En qué áreas o formas de pensar en tu vida viste cambios, después de abrir tus cuentas en las redes sociales?

¿Cuánto tiempo aproximado pasas en las redes sociales diariamente? Si interactúas en la parte de configuración hay una opción que te muestra las horas que pasas en esa app. Búscala y complétalas.

¿Qué sueles ver más a menudo?

112

Describe los aspectos positivos y negativos que tienen las redes sociales según tu percepción.

POSITIVOS		NEGATIVOS	

114

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia sobre el uso correcto de las Redes Sociales.

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 Compartir tarea
20 min Asignación en clase
20 min Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos y compartir tarea sobre los influencers.

Asignación en clase:

Hacer actividad de la página 117 junto con un compañero de ejercicios.

Ver videos de la página 118 y reflexionar sobre lo aprendido.

Conversaciones profundas:

¿Qué impacto causó el video en sus vidas?
¿Cuál fue el aprendizaje más impactante?

Compartir respuestas en clase.

Busca influencers positivos y comparte contenidos que hayan impactado tu vida y explica por qué, muéstralos sus RSS en la próxima clase.

INFLUENCER O YOUTUBER FAVORITO	¿POR QUÉ TE GUSTAN Y QUÉ HAS APRENDIDO DE ELLOS?

115

DESCRIBE EPISODIOS DE CYBERBULLYING QUE HAS VIVIDO O QUE OTROS CERCANOS HAN EXPERIMENTADO. ¿QUÉ HICISTE EN ESOS CASOS Y CÓMO TE SENTISTE?

Al finalizar, comparten con todo el aula, el dolor y angustia que deben experimentar aquellos que han vivido cyberbullying. Luego cada uno deberá compartir en congresos frente al tema, si "No volveré a padecerme cuando me digan que estoy acosado". "Dopé de compartir videos donde expongo la vida privada de alguien más".

116

Imagina que eres un padre o una madre. Tu rol será investigar sobre los efectos a corto y largo plazo que tiene el mal uso de las redes sociales. Luego de investigar, construye una reflexión que quieras externalizar a tu hijo adolescente. ¿Qué le recomendarías y por qué? Escribe el consejo.

Haz role playing con tu amigo en el aula: tú assumes el rol de padre o madre y tu amigo el rol de hijo (a).

117



¡Analicemos los siguientes videos!

Analiza los siguientes videos y luego, elabora un ensayo personal donde compartas tu reflexión.



VIDEO 1



VIDEO 2

118

Competencias a desarrollar:

- ✓ Consciencia sobre el uso de las Redes Sociales.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

5 min	Ejercicios
20 min	Asignación en clase
20 min	Conversación profunda

Para el maestro:

En caso de que de el tiempo Pueden ver el documental en La clase, en caso de que no, ponerlo de tarea.

Y reflexionar en las preguntas de la página 119.



¡Veamos un documental!

EL DILEMA DE LAS REDES SOCIALES



Ver tráiler
escaneando código QR

Para reflexionar:

¿Qué fue lo que más te impactó del documental?
¿Qué te gustaría aplicar en tu vida de lo aprendido?

120

Escribe una carta para ti mismo, donde estableces los límites que quisieras implementar a partir de hoy en el uso de tus redes, en términos de tiempo, personas, contenido, etc. Habla con un amigo al respecto.

119

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia sobre el uso correcto de las Redes Sociales.

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 12

INTRODUCCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS EXPONENCIALES



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta las páginas 122 y 123.

Conversaciones profundas:

¿Qué impacto han tenido en el mundo las tecnologías exponenciales?
¿Por qué debemos de conocer sobre tecnología sin importar lo que quiero estudiar cuando termine la secundaria?
¿Qué beneficios nos dan las tecnologías exponenciales?

Ver el video asignado en la página 124, contestar las preguntas y discutir las en la clase.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER SOBRE TECNOLOGÍAS EXPONECIALES?

El mundo cambia de manera constante y rápida, y las tecnologías protagonizan un papel fundamental en ese cambio. Es por ello que es determinante aprender el papel que está jugando la tecnología en el mundo, pues ellas diseñan nuestro futuro.

Necesitamos conocerlas, aprender a utilizarlas y visualizar el futuro con ellas, pues muchas tecnologías reemplazarán puestos de empleo, son una extensión que le facilita la vida al humano y está protagonizando la evolución de la humanidad.

¿Qué es que es la tecnología?

"Tecnología" viene del griego *τέχνη* (se pronuncia "táchné") y quiere decir arte, oficio o destreza. Por lo tanto, la tecnología no es una cosa sino un proceso, una capacidad de transformar o combinar algo ya existente para construir algo nuevo o bien darle otra función.

La Tecnología es la combinación de conocimientos y saberes científicos (ciencia) y habilidades (técnica) que aplicados de forma ordenada permiten al ser humano satisfacer sus necesidades o resolver sus problemas. Pero, ¿cómo se obtiene con la tecnología? La tecnología sirve para fabricar "productos tecnológicos".

La tecnología aporta grandes beneficios a la humanidad, su papel principal es crear mejores herramientas útiles para simplificar el ahorro de tiempo y esfuerzo de trabajo.

Menciona las diferentes tecnologías que hay en tu casa o que puedes reconocer fácilmente y comparte que problema solucionan.



122

Ahora hablemos de la palabra **exponencial**.

-Exponencial, en segundo lugar, también deriva del latín. Significa "crecimiento que se incrementa de forma cada vez más rápida".

Carl Benedikt Frey y Michael E. Osborne, dos investigadores de Oxford Martin School. Nos cuentan que a diferencia de avances tecnológicos pasados, la tecnología ahora está avanzando de manera exponencial, cada vez más acelerada. Según la llamada Ley de Moore (basada en un artículo de Gordon Moore, el cofundador de Intel, de 1965), la capacidad de computadores aumenta 100% cada 18 meses, lo que significa que el poder de las computadoras aumentará alrededor de 10,000% en 10 años. Y eso cambiará el mundo mucho más que en las últimas décadas, entre otras cosas, porque la aceleración tecnológica ocurrirá no sólo en el campo de la computación, sino también en el de la biotecnología, la robótica y la nanotecnología.

LOS TRABAJOS QUE SOBREVIVIRÁN SON DIFÍCILES DE

EXPLICAR

Osborne cuenta que la probabilidad de automatización de los trabajos está muy relacionada al nivel de habilidades y de estudios de las personas. Las personas con altos niveles de habilidades y de estudios podrán moverse a los trabajos que surjan en los próximos años.

En la formación académica y las habilidades como la creatividad, la originalidad, la inteligencia social y emocional serán claves para las profesiones del futuro.

La formación académica tendrá que ir mucho más allá de la memorización de contenidos, y deberán incluir capacidades tecnológicas, habilidades de razonamiento crítico, resolución de problemas y trato interpersonal.



123



¡Vemos este video!

¿Qué son las Tecnologías Exponenciales? 6D's de Peter Diamandis



Ver video
escaneando código
QR

Para reflexionar:

¿Por qué es importante saber de estos temas?
¿Cuáles son las 6 D de Peter Diamandis?
¿Qué te impresionó de esta información?

124

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia sobre el uso correcto de las Redes Sociales.

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	Lectura comprensiva
20 min	Asignación en clase
20 min	Conversación profunda

Asignación en clase:

Aprenderse de memoria lo que dice en la página 125, tienen 20min, el que lo logre vamos a darle 5 puntos en la nota adicional.

Discutir lo que más le impactó del programa Aprendiendo a Soñar.

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

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

En este tiempo he aprendido tener una actitud de gratitud cómo fundamento de vida, con lo bueno y también con lo que no ha sido tan bueno.

Ahora soy más seguro de mí mismo, pues sé quién soy y lo que hay dentro de mí que es amor, perdón, comprensión y sabiduría.

Más que lo cómodo y lo fácil, siempre buscaré lo que guarda sentido y valor, para construir mi éxito y mi legado en el mundo.

Tengo la capacidad de afrontar los retos y las adversidades con pasión y establezco los límites necesarios que me mantendrán a salvo del mundo que me rodea.

Sé que emprender es un reto que estoy dispuesto a asumirlo si así lo deseo, y sé que gestionar mis emociones me ayudarán a ello.

También aprendí que el autoconocimiento, el servicio y la paciencia me ayudarán a encontrar mi **propósito de vida**.

¡GRÁBATE DICIENDO ESTO EN UN VIDEO Y PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO! Súbelo en las RRSS de tus padres y menciona nuestras cuentas en @aprendesonar y @piensard Usa el hashtag #filosofiadevidaap4 EL VIDEO MÁS CREATIVO lo compartiremos en nuestra cuenta.



@piensard



@piensard



@piensard



809-816-0764



@piensard