



APRENDIENDO A

SOÑAR

3RO DE SECUNDARIA
14-15 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 principio de una vida feliz	2
Capítulo 2	Identidad 2.0	24
Capítulo 3	Establecimiento de metas	40
Capítulo 4	Aprendiendo los principios del éxito 3.0	55
Capítulo 5	Conociendo y gestionando mis emociones 3.0	67
Capítulo 6	Aprendiendo a perdonar	79
Capítulo 7	Ser intencional	93
Capítulo 8	Trabajo en equipo	104
Capítulo 9	Mis primeros pasos sobre el dinero	115
Capítulo 10	Creatividad y Resolución de Problemas	124
Capítulo 11	Pasos para encontrar mi propósito 3.0	133

Estimado maestr@:

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

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

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

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

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

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

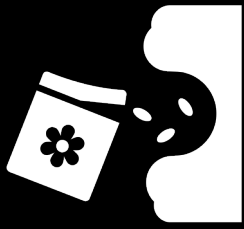
Con amor,
Diara Nadal

Indicadores de logro:

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

Modelo evaluativo:

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



Capítulo 1

LA GRATITUD COMO PRINCIPIO DE UNA VIDA FELIZ



Tiempo de la clase

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

Inicio:

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

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

Luego hacemos grupos de dos estudiantes para que lean y respondan las preguntas de las páginas 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

Compartir sus respuestas el salón de clases.

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?

CLAVES PARA VIVIR UNA VIDA MÁS FELIZ

El hábito más simple y fácil para que tengas una vida más feliz, es concentrarte unos minutos cada día en agradecer realmente, la vida que te tocó vivir.

Esto te puede ayudar a:

1. Levantar tu estado de ánimo y aumentar tu impulso por hacer las cosas.
2. Detectar las cosas de tu vida en la que pones más energía y le dedicas más tiempo.
3. No dar las cosas por sentadas; y encontrar alegría, incluso en los momentos más difíciles.

Es simplemente un hábito increíble para cultivar y que requiere poco esfuerzo.

Existen 5 claves que puedes aplicar en tu vida para sentir en ti la gratitud y la felicidad duradera:

1. Haz una pausa y mira a tu alrededor

Es fácil. Detente por un momento cada día, y preguntate:
 «¿Qué cosas en mi vida me producen placer, satisfacción, orgullo, tranquilidad, bienestar y/o una sonrisa en el rostro?»

3



2. Mira tu interior

No te limites en mirar al exterior. Echa un vistazo dentro de ti mismo. El hábito de ser agradecido contigo mismo y con quien eres, no solo te hace más feliz, sino que también contribuye con tu autoestima.

Pregúntate:

«¿Qué sentimientos hay dentro de mí que me permitan estar tranquilo? ¿Cuáles sentimientos son buenos para compartir con los demás (como por ejemplo la empatía o ser servicial)?»

«¿Qué habilidades tengo que puedo aprovechar para mí mismo o para ayudar a otros?»

«¿En cuál habilidad me destaco? (Por ejemplo: ¿Te gusta conversar con las personas o te gusta escribir en tus momentos de soledad?)»

Cuando sabes que posees pequeños detalles que pueden ser útiles, o que te permiten impartir alegría a otros, eso también es motivo para agradecer porque esas cualidades forman parte de tu vida.

El auto-reconocimiento no tiene que darse solamente cuando te gradúas o cuando concluyes un proyecto. Todos los días existen motivos para sentirte orgulloso de quien eres; la clave está en detectarlos y agradecer diariamente por ellos.

5

«¿Qué persona o personas me hacen la vida más amena?»



«¿Cuál es el motor que me impulsa a continuar y a llegar cada vez más lejos?»



No importa si en algún momento estas preguntas parecen no tener respuesta. ¡Intenta más tarde.

Algún motivo encontrarás en tu vida por lo cual agradecer, como estar vivo por ejemplo.

Repite este ejercicio con frecuencia, y más aún, cuando te sientas en un callejón sin salida o cuando sientes que una situación es muy difícil de resolver.

4

3. Pílate en lo que estás dando por sentado

No pierdes únicamente en las grandes pausas de tu vida para sentirte agradecido.

Claro, es mucho más fácil cuando logras cosas grandes para sentir agradecimiento y felicidad. Sin embargo, el truco está en valorar lo pequeño por igual que lo grande.

¿Te parece demasiado común tener un plato de comida en tu mesa cada mediodía?

Pues, para mí, esto es un gran motivo de agradecimiento.

¿Es muy normal acostarte a dormir en la noche y cerrar la puerta con seguro para estar tranquilo?

La tranquilidad es algo invaluable, así que poder estar en un lugar asegurado es algo suficiente para sentirse satisfecho y agradecido.

¿Ves?

Cosas simples, que hacen parte de tu día a día de forma cotidiana, en realidad son algo súper valioso que siempre han estado ahí, pero que nunca has apreciado verdaderamente.

6

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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

Asignaciones en clase:

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

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

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

¿Con cuales acciones manifestamos nuestra gratitud?

Tarea:

Que en grupos de dos los estudiantes hagan el guión del Tik Tok de deben de hacer de tarea, que nos muestra la página 9.

4. Hazlo temprano o tarde

Me imagino que te preguntaras cómo puedes convertir el agradecimiento en un hábito y que no pase como otras cosas que se te olvidan con el tiempo.

Dos asuntos que he encontrado efectivos para esto son:

• Toma 1 minuto en la mañana para conseguir un buen comienzo en tu día, pensando únicamente en 3 cosas o personas por las cuales sonreír.

Para esto, coloca una pequeña nota cerca de la cama para que la veas en cuanto vayas por tu desayuno, que diga:

¿Cuáles son las 3 cosas/personas por las que tengo que agradecer, (escribe los nombres aquí)?



• Toma 1 ó 2 minutos en la noche y anota en una libreta 3 ó 5 cosas por las cuales te sientas agradecido de ti mismo o de lo que aconteció alrededor tuyo durante el día.

• Haz esto durante toda la semana y comparte en la clase con tus compañeros el resultado de tus emociones y tus agradecimientos.

Mantén la libreta visible cerca de tu cama para que hagas el ejercicio antes de acostarte.

Haz esto durante toda una semana y comparte en la clase con tus compañeros el resultado de tus emociones y tus agradecimientos.

7

5. Expresa tu gratitud

El último paso es exteriorizar la gratitud que has estado sintiendo durante los ejercicios de las claves anteriores. Exprésalo a tus compañeros de clase.

Haz que otra persona se sienta feliz también, manifestándole lo mucho que estás agradecido porque forme parte de tu vida.

No necesitas escribir un poema para ello, o una canción. Una pequeña frase puede tener un gran impacto en el día de esa persona, en la semana o incluso en su vida entera.

No des por sentado que todos a tu alrededor saben cuánto los aprecias, y cuán importante es para ti contar con ellos. Díselos. Nunca será excesivo repetírselos.

¿A quién es tan agradecido en tu salón de clases? EXPRESALO

Igualmente, expresa tu agradecimiento a los animales o cosas que integran tu vida, que aunque no se lo puedas manifestar con palabras sí puedes decirlo con gestos.

Por ejemplo, si tienes una mascota, dedícale tiempo, cuida, sídale a pasear, mantente pendiente de su salud y ajóndale a brindarle lo que necesita para estar bien.

De la misma manera, si te sientes agradecido por tu celular, por tu casa, por el televisor que te brinda diversión, por la cama que te permite descansar, o por una planta; cuidalos y trátalos de manera que permanezcan en buen estado.

Ellos te agradecerán el cuidado con mayor durabilidad a tu lado para brindarte comodidad y satisfacción.

7/2/2022 11:42 AM

8



¡Hagamos un Tik Tok!

Haz un Tik Tok o Reel de Instagram con un baile y una canción que exprese tu agradecimiento hacia las personas, animales o cosas que integran tu vida. Preséntalo en la próxima clase.

Subelo en las RRSS de tus padres o tías y menciona nuestras cuentas @condicionador y @sonar. Los al hashtags #gratitudedando y EL VIDEO MAS CREATIVO GANARÁ RD\$2,000 en efectivo.

9

Competencias a desarrollar:

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

Materiales:

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

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

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

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

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

Luego continuamos con la lectura de la página 10 en grupos de dos estudiantes.

Y hacemos los ejercicios de la página 12 y 13.

Ver en la plataforma el video que dice la página 13.

Compartimos las respuestas con los demás.

Conversaciones profundas:

¿Piensan que en el mundo en que vivimos las personas disfrutan del momento presente? ¿Por qué?

VIVIR EN EL MOMENTO PRESENTE

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

En general, muchas personas están tristes por cosas del pasado y ansiosas por lo que traerá el futuro.

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

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

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

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



Cinco formas de disfrutar y vivir el presente

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

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

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

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

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

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



11

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

1. Simplemente abriendo tus ojos para vivir el presente

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

¿Que es lo que más te gusta apreciar de la naturaleza? ¿En qué momentos puedes vivirlos diariamente?



2. Da un paseo a un parque o a algún otro lugar al aire libre que te guste, te reconozco apagar el móvil un instante.

Siéntate cómodamente y nota cómo es el aire ¿Es frío, caliente o templado? Pon atención a todos los olores que percibes. Escucha todos los sonidos que llenan tu atención. Observa todo lo que te rodea y piensa cómo es y cómo te sientes.

¿Cómo piensas que te sentirías después de hacer esto?



3. Date un baño y pon atención en ello

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

¿Cómo piensas que te sentirías después de hacer esto?

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

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

5. Vivir el presente y trabajar en la actitud.

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

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

Vemos el siguiente video escaneando este código QR: Y responder las preguntas que indica el maestro.



13

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes entiendan que apreciar el presente es parte de su gratitud.

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:

Leer la página 14 y hacer la meditación con el video que se encuentrta en la plataforma de la GUÍA 3, pág. 14.

Compartir cómo se sintieron después de hacer esta meditación.

Para hacer la meditación se necesita los siguiente:

- Apagar las luces del salón de clases.
- ✓ Que todos se sienten en el piso con los pies cruzados en forma de círculo.
 - ✓ Cerrar los ojos, y escuchar el video.
 - ✓ Hacer todo lo que dice el video.

Hablar de cómo se sienten después de hacer esta meditación y si les gustaría tener este espacio de tiempo más a menudo en sus vidas.

Decirles que sigan el canal de youtube mindful science, y hacer varias meditaciones diferentes esta semana.

Tarea:

Hacer actividad de la página 15.

Si da espacio de tiempo, pueden iniciar la tarea en el salón.

¡Hagamos una meditación!

La meditación es una práctica que permite dominar la mente y al mismo tiempo alcanzar un estado de conciencia plena. Consiste en realizar ejercicios de respiración consciente y relajación que reduce el estrés y aumenta el bienestar general.

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

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

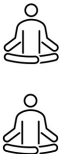
El Mindfulness es una disciplina, alejada de toda vinculación espiritual, que se basa en el método científico, es decir, en la observación sistemática, la medición y la experimentación.

Es una forma de practicar el momento presente.

Debes colocarte en una posición cómoda, sin distracciones

Escuchemos el siguiente audio:

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



Escanea este código QR

Sin

14

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

ACTIVIDADES EN AUTOMÁTICO	ACTIVIDADES EN PRESENTE

15

Competencias a desarrollar:

- ✓ Entendiendo la meditación y el mindfulness

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Seguir canal de youtube Mindful Science.



Tiempo de la clase

5min	Conversar sobre la Tarea
5 min	Lectura
15min	Conversación profunda
10min	Ejercicios en clase
3min	Asignación de tarea

Inicio:

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

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

Le motivamos a presentar la tarea pasada de las actividades en automático que hacemos y qué plan tenemos para disfrutar más esas tareas.

Hacer grupos de dos estudiantes y leer las páginas 16 y 17.

Y hacer las actividades de la página 18 y 19.

Compartir en la clase sus pensamientos y leer lo que escribieron en la página 19.

LA QUEJA, LO CONTRARIO DE LA GRATITUD

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

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

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

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

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

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



16

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

18

Quejarse evita la responsabilidad

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

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

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

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

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

Deja de quejarte y actúa

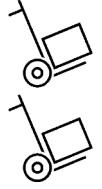
Al quejarnos manifestamos que las cosas no han salido como pensábamos o que el otro no ha actuado como queríamos, solicitando que sean resueltas. Pero la queja, no se resuelve desde fuera, sino desde uno mismo, en nuestro interior.

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

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

NOTA: Este contenido pertenece a la propiedad de la autora.

17



EJERCICIO. AGRADECIDO DE SER QUIEN SOY. Escribe un listado de motivos por los que das las gracias de ser quien eres. Tus cualidades, talentos y actitudes por los cuales estás agradecido.

Haz un video y muéstralo en la próxima clase, expresando lo que escribiste.

19

Objetivos del aprendizaje:

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

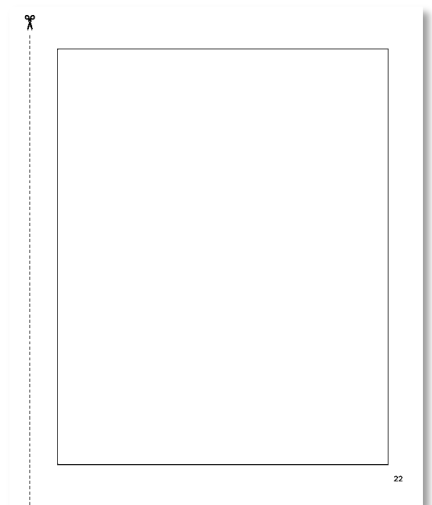
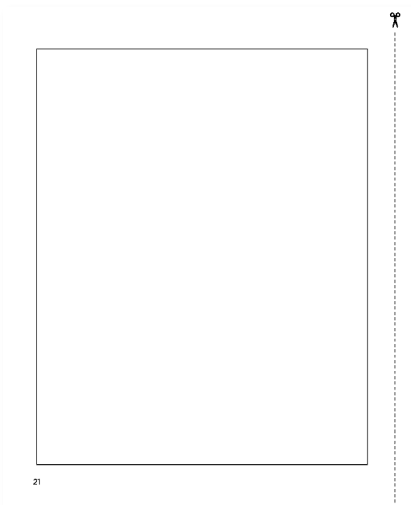
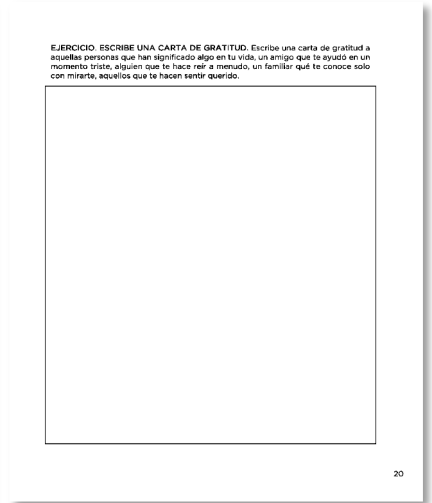
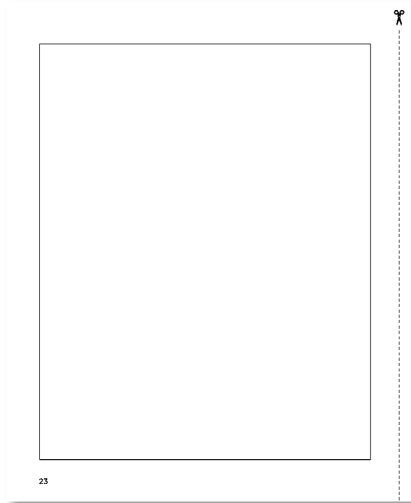
Consejo para la enseñanza:

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

Tarea:

Hacer actividad de la página 20.

Hablar de esa actividad en la próxima clase y expresar lo que sintieron al hacer las cartas.

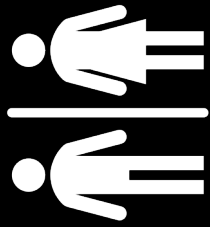


Competencias a desarrollar:

- ✓ Desarrollar la habilidad de expresar gratitud a las personas que lo rodean.

Materiales:

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



Capítulo 2

IDENTIDAD 2.0



Tiempo de la clase

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

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 autoestima?

Luego iniciamos una lectura comprensiva en grupos de dos estuditantes respondiendo y compartiendo los ejercicios de las páginas 25, 26 y 27..

Conversaciones profundas:

Responder las preguntas de la página 27 y debatir esas preguntas en clase.

AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser negativa o positiva dependiendo de la actitud que tengas hacia ti. La autoestima abarca creencias (como por ejemplo: "Soy una persona valiosa") y emociones (como El orgullo, la armonía, y la felicidad). El nivel de autoestima depende de factores tales como: El respeto hacia uno mismo, la personalidad, la identidad, el conocimiento y de la confianza que tienes de ti mismo. El siguiente ejercicio te va a ayudar a valorar tu autoestima. Responde las siguientes preguntas y compártelas con tus compañeros de clase:

¿Qué tanto te respetas a ti mismo? ¿Te aceptas como eres?

¿Cómo es tu personalidad? ¿Qué te hace diferente a los demás? (Identidad personal)

¿Cuánto conoces sobre ti mismo? ¿Puedes anticiparte a tus emociones? ¿Sabes cuándo vas a sentir enojo, alegría o tristeza?



25

La autoestima es clave para vivir una vida mejor.

Nada es más importante en tu vida que la manera en cómo te sientes y lo que piensas acerca de ti mismo.

Una buena opinión sobre ti mismo, acerca de lo que eres y lo que haces, es algo que suele perderse fácilmente. Es muy poco común en la sociedad de hoy en día, reconocer a alguien que se ama tal y como es.

¿Por qué es tan importante construir y mantener saludable una buena autoestima?

Es importante por varias razones:

1. Porque la vida se vuelve más sencilla y fácil de llevar: Cuando amas algo, es mucho más sencillo convivir con ello. Con amor, no te vas a rendir fácilmente, ni te dejarás mover por las dificultades.
2. Porque vas a tener más estabilidad emocional: La gente sin amor, es como una montaña rusa de emociones. Mantenerse equilibrado te hace más capaz de disfrutar la vida y de lograr tus sueños.
3. Porque eliminarás el auto-sabotaje: El trato hacia ti mismo será excepcional si realmente te amas. No tendrás por qué herirte, o creerte inferior o incapaz, no tendrás límites y te lo recordarás constantemente.
4. Porque tendrás mejores relaciones con los demás: Al no buscar en ellos el amor, la seguridad y la protección que tú mismo te estás dando, serás más propenso a dar que a necesitar de otros. Mantendrás relaciones sanas.
5. Porque serás más feliz: Es igual a cuando estás en una relación de pareja llena de amor... Sin duda eres muy feliz. En este caso, esa felicidad no depende de nadie más que de ti, y puede durar para toda la vida sin duda alguna.

Así que estos son algunos de los porqués más importantes.

REFLEXIONEMOS:

- ¿Qué áreas de nuestras vidas podemos mejorar adquiriendo una autoestima sana?
- ¿Por qué hay personas que no tienen una autoestima sana?
- ¿Qué sabes hacer para cultivar tu autoestima?

27

¿Cuánto influyen las opiniones y sentimientos de otras personas en ti?

¿Cuál es tu nivel de confianza en ti mismo? ¿Cuánto confías en tus capacidades?

CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA

Para mejorar tu autoestima paso a paso, es necesario que mejores tu relación contigo mismo y actualices varias cosas en tu vida. Creencias, sentimientos, pensamientos y mentalidad. Así como es fundamental adquirir una serie de hábitos que automáticamente mejoran tu relación contigo mismo.

Los beneficios de tener una autoestima alta han sido verificados científicamente y van desde tener una mayor claridad mental y ser más feliz, hasta sentirse más motivado, estar menos propenso al estrés y a ansiedad, y tener una mayor inteligencia emocional.

26

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan consciencia de su nivel de autoestima 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.



Tiempo de la clase

10min	Lectura comprensiva
10min	Ejercicios
25min	Conversación profunda

Inicio:

Leer en grupo de dos estudiantes las páginas 28 y 29.

Hacer ejercicio y compartir conversaciones profundas en la clase de lo que aprendieron de la lectura.

Asignación en la clase:

Hacer un guión para hacer un video en tik tok y presentarlo en la próxima clase.

Sobre una dramatización de una persona perfeccionista y sus desventajas ante la vida.

Conversaciones profundas:

¿Por qué a veces nos criticamos tanto a nosotros mismos?
 ¿Por qué simplemente no amamos lo que somos?
 ¿Cómo podemos ser más conscientes de nuestras críticas?

¿CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA DE MANERA PRÁCTICA?

Los siguientes pasos te ayudarán a mejorar tu autoestima:

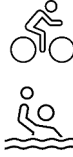
1. Detén tu crítica interna.
 Cuando aparezca esa vozcita que te diga: "Eres un inútil", "No vas a ser capaz", "Nunca vas a lograrlo", "Esto no es para tí", etc. Gritale a tu mente "¡DETENTE!". No permitas que te subestime ni tampoco la creas, porque eso es únicamente el miedo hablandote en voz alta y tú puedes vencerlo.

2. Adopta hábitos saludables de motivación.

Para debilitar cada vez más esa vozcita de crítica interna, empieza a practicar estos hábitos:

1. Recuerdarte a ti mismo los beneficios que obtienes cuando realizas lo que te propones, de allí la importancia de que establezcas metas, ya que esto te mantendrá entusiasmado para alcanzar tus sueños. Acuéstate de ellas cada día. Coloca tus metas visibles en algún lugar, esto te ayudará a tenerlas siempre presentes.

2. Céntrate en lo que más disfrutes hacer, ya sea un deporte, música, arte o en desarrollar un nuevo talento. Es muy difícil esforzarnos a hacer algo que no queremos y a la vez tener éxito. Dale la oportunidad de hacer cosas que te gusten y comenzarás a hacerte sentir bien contigo mismo.



28

3. Anota las cosas que aprecias de ti mismo en un papel. Es posible que notes 2 ó 3 cosas por noche, hasta que consideres que has concluido tu lista. Tener claro lo que valores de ti mismo y recordarlo en los momentos difíciles, mantendrá tu autoestima saludable. Acuérdate que son cosas que amas de ti, no de otros, y no cosas que dependan de situaciones, sino que formen parte de tu ser de manera permanente.

Escribe y comparte 3 cosas que te gustan de ti.



4. Reemplaza el perfeccionismo
 El deseo de ser perfecto puede ser destructivo. Nunca estarás satisfecho de los logros conseguidos y esto puede hacer que sientas que has fracasado, ocasionando una pérdida de autoconfianza y por consiguiente una baja autoestima. El perfeccionismo te detiene de hacer las cosas bien, porque no las ves perfectas; te paraliza para tomar acciones, te frena cuando quieres terminar un objetivo.

¿Cómo puedes superar el perfeccionismo?
 Lo primero que debes hacer es rebajar tu nivel de exigencia: revisa tus expectativas. Piensa en hacer las cosas lo suficientemente bien, reduce el tiempo que pasas revisando una misma tarea, convérsate contigo mismo como lo harías con algún amigo y dale ánimo, repítete: "Todo está bien". Intenta ser comprensivo contigo mismo.

¿Te consideras una persona perfeccionista?
 ¿Qué es para ti una persona perfeccionista?



29



¡Hagamos un Tik Tok!

Haz un Tik Tok o Reel de Instagram, elabora un pequeño guion y representa una persona perfeccionista. Y preséntalo en la próxima clase.

Subelo en las RRSS de tus padres o tues y menciona nuestras cuentas @aprendesora y @aprendetodo o hashtag #tiktokeraprendesora. Su VIDEO MAS CREATIVO GANARA RD\$2.000 en efectivo.

30

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre mejorar nuestra autoestima de manera práctica.

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	Presentación de videos
10min	Lectura
12min	Conversación profunda
1min	Lectura pág 32
10min	Ejercicio pág 32
13min	Conversación profunda

Inicio:

Iniciar haciendo grupos de dos estudiantes con la lectura de la página 31 y buscar cada significado de cada palabra que mencionamos.

Responder la pregunta ¿Has experimentado alguna de estas emociones en algún momento?

El maestro debe de iniciar creando un ambiente de conexión compartiendo una historia de su vida referente a estos sentimientos.

Tarea:

Hacer memes con fotos de los mismos estudiantes de las emociones que manifiestan cuando se tiene problemas de identidad.

Pueden buscar ejemplos en google y crear sus propias ideas.

IDENTIFICANDO PROBLEMAS DE IDENTIDAD

Una crisis de identidad es un periodo en que la persona experimenta profundas dudas sobre sí misma, dudas sobre el sentido de la existencia acompañada de sentimientos de vacío y de soledad. Esto le produce una sensación de ansiedad al tratar de definir o redefinir quiénes somos y en qué momento vital estamos.

La crisis de identidad ocurre, por lo general, durante un periodo específico de nuestra vida.

Es frecuente que aparezca en la adolescencia y alrededor de los 40 años.

Los síntomas más frecuentes a los que se enfrenta una persona que padece una crisis de identidad son:

- Ansiedad
- Desorientación
- Sentimiento de vacío
- Astenia
- Despersonalización

COMPARTIENDO SIGNIFICADOS:

Investiga el significado de: Ansiedad, desorientación, sentimiento de vacío, astenia y despersonalización. Comparte en el salón de clase.
Responde: ¿has experimentado alguna de estas emociones en algún momento? Comparte en el salón de clases

31



¡Hagamos un MEME!

Crea un meme con cada de las emociones que se manifiestan cuando existen problemas de identidad.

Compártelo en tu salón de clases.

32

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Reconocer emociones tóxicas y profundizar que nos hace mal y que nos hace bien.

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	Ver tarea pasada
10min	Lectura comprensiva
12min	Conversación profunda
5min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos estudiantes y leer las páginas 33, 34 y 35.

Reflexionar sobre la lectura y compartir su reflexión con su compañero de al lado.

Luego compartir si alguien que conoce ha tenido una crisis y que consejos le podrían dar.

Conversación profunda:

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 guión de la actividad de la página 35 donde tienen que hacer un video.

CRISIS DE IDENTIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Te animo a que leas el siguiente artículo, cuando yo lo lei, ¡Wow! quedó impresionado. Ahora entiendo muchas cosas sobre la crisis de identidad, y por ello quiero compartirlo contigo, para que tengas conciencia de lo que el proceso biológico de crecimiento hace en ti durante este hermoso periodo que es la adolescencia. En el presente artículo te enterarás si estás pasando por alguna etapa y el motivo de ello, también si estás en buen camino o no tan bueno.

Crisis de identidad en la adolescencia
Por Manuel Escudero, Psicólogo Clínico

El desarrollo de la identidad en la adolescencia pasa por diferentes etapas, entre las cuales es inevitable y necesaria la crisis de identidad. Gracias a ella, los adolescentes desarrollan fuertes convicciones y lealtades hacia una causa, ya que les aporta el sentido de pertenencia que buscan. No obstante, la crisis de identidad puede también llevar a los adolescentes a tomar decisiones que los perjudican en esa etapa tan vulnerable.

Qué ocurre durante la crisis de identidad en la adolescencia. Los cambios de la adolescencia no son solo físicos. Es más, los de mayor relevancia y notoriedad son los psíquicos. Entre ellos, se encuentra la crisis de identidad. En esta etapa, el joven se da cuenta de que tiene opciones, por lo que puede y necesita elegir las que prefiere.

El foco de atención del adolescente pasa de ser sus padres, su familia y el hogar, para centrarse en sus amigos, en sus ideales y en sus causas. Por esta razón es que los adolescentes modifican su apariencia física, ya que su estilo es parte de la identidad que comienzan a buscar. A su vez, surgen nuevas conductas, tales como hacerse vegano, convertirse en voluntario de un refugio o formar parte de un grupo, tal como una tribu urbana.

33



La crisis de identidad es un proceso necesario para que el adolescente comience a encontrar su lugar en el mundo, para que desarrolle su vocación, para que afiance sus convicciones y para que se conozca a sí mismo.

El desafío más grande de los adolescentes, es lograr que, en vez de poner la confianza de ellos a otras personas, el joven comience a confiar en sí mismo por sobre todas las cosas.

Etapas del desarrollo de la identidad según James Marcia

Con el propósito de arrojar luz sobre el proceso de desarrollo de la identidad, el psicólogo James Marcia ha estudiado las etapas por las que debe pasar la personalidad para conformarse y las ha dividido en cuatro:

Identidad difusa: Es cuando la persona no ha evaluado sus opciones aún, por lo que la crisis de personalidad no ha tenido lugar. Se responde de forma positiva ante la autoridad y los planes a los que la persona responde pertenecen a los que le son impuestos desde afuera. Es decir, no pertenece a nada en las que cree, sino que se ocupa de las que le dicen que debe seguir. Al ser altamente dependientes, sus niveles de ansiedad son bajos.

Moratoria: Cuando el adolescente evalúa sus opciones y comienza a perseguir aquellas en las que cree, comienza a transitar por esta etapa de la personalidad. La crisis se hace presente de forma contundente, por lo que el joven comienza a aborrazar causas hasta el momento desconocidas o ignoradas por él. El razonamiento se vuelve moral y el desarrollo de yo se reestructura.

Identidad de logro: es el momento en el que la crisis rema para dejar las consecuencias a su peso. El adolescente ha logrado elegir entre sus opciones y ahora actúa en base al control interno, regido por sus propias convicciones. Ha logrado la seguridad en sí mismo y su autonomía no se ve vulnerada por opiniones externas. Es capaz de expresar sus desacuerdos de manera constructiva y colabora con su entorno.

34

Confusión de la identidad: Después de haberse percatado de que tenía opciones, el adolescente puede evaluárselas o no. Ya sea que lo haya hecho o que las haya ignorado, está en la etapa resultante de no haberse comprometido. Es decir, después de la moratoria, el joven puede derivar en identidad de logro o en confusión de la identidad. Si esta última es su opción, el resultado es una personalidad carente de compromiso y superficial. Ota por no cooperar con nada y, por ende, resulta cayendo en la exclusión y en la soledad.

Dividir el salón de clases en 4 grupos. A cada grupo le tocará una etapa del desarrollo de la identidad en la adolescencia y crearán un video en formato cortometraje de 2 o 3 minutos de duración. En el que actuarán expresando cada una de las diferentes etapas de la identidad.



35

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Identificar si tienen o han tenido alguna crisis de identidad y pensar en cómo pueden salir de esa crisis.

Materiales:

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

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

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



Tiempo de la clase

15min	Ver tarea pasada
10min	Ejercicio pág 31
12min	Conversación profunda
1min	Lectura pág 32
10min	Ejercicio pág 31
13min	Conversación profunda

Inicio:

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

Luego leer y hacer los ejercicios d ela página 34 y 35 y compartir en clase las respuestas.

Conversaciones profundas:

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

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

Tarea:

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

CÓMO SUPERAR UNA CRISIS EXISTENCIAL

Todos en algún momento de nuestra vida hemos tenido una crisis. Ya sea con la familia o personal y en ocasiones esto abarca a todo lo que tiene relación con nuestra existencia, nos preguntamos qué estamos haciendo con nuestra vida, o qué queremos hacer y nos sentimos perdidos y en ocasiones, si no sabemos cómo superar una crisis existencial, podemos llegar a sentirnos realmente deprimidos. No subestimemos la importancia de una crisis existencial. Veamos a continuación qué es y cómo la podemos superar.

Si te levantas por la mañana de mal humor, sintiendo que no encuentras el significado de tus acciones, de tus relaciones, e incluso de la vida misma, estás pasando seguramente por un proceso de duda o crisis existencial.

A veces empezamos cuestionando un aspecto de nuestra vida, cambiamos de ciudad, cambiamos de colegio, y luego nos encontramos frente al espejo y mirando tenemos la sensación de no reconocer a la persona que vemos reflejada... estamos en una crisis existencial y tenemos que comenzar a hacer algo para poder superarla y evitar que derive en algo más serio.

Pasos para superar una crisis existencial.

1. Reconoce que tienes una crisis: Por supuesto, el primer paso para superar una crisis existencial es reconocer honestamente que estamos enfrentando un período de crisis. A veces escondemos la verdad, consuélanos con expresiones como «pasará». Si es cierto, pasará, pero pasará guiándonos a una transformación solo si reconocemos lo que nos está sucediendo y tenemos el valor de enfrentarlo.

Cualquiera que sea la estrategia que decidamos seguir, tenemos que comprender nuestra responsabilidad en la situación que vivimos y de este modo disminuirá la probabilidad de volver a cometer el mismo error en el futuro. Algunas veces también tendemos que disculparnos, y quizás enmendar la situación. Pero esto nos hará más fuertes. Solo aquellos que no lo hacen están equivocados.

6. Potencia la energía: según las circunstancias, hay diferentes actividades que se pueden practicar para superar una crisis existencial que, por su especificidad, facilita un contacto profundo con nosotros mismos y, por lo tanto, una mejor elaboración de la situación. Las actividades físicas tales como deportes, o caminar, la meditación o actividades creativas como la pintura o las terapias psicológicas y psicofísicas, pueden ser una herramienta útil para hacer frente a una crisis existencial.

7. Actúa con consciencia: ahora que nos hemos mirado con atención y aceptación solo tenemos que incorporar esta mayor consciencia en nuestra vida: ya sea una actitud diferente en el colegio o en las relaciones, o elecciones de mayor compromiso social o cualquier campo involucrado a la crisis existencial. Nuestros comportamientos deben estar en consonancia con los valores que estamos dando a nuestra existencia y a los valores que queremos perseguir.

Al enfrentar una crisis existencial también debemos prestar atención a los peligros de volver a caer en ella. Siempre es mejor que seas consciente del momento en el que estás o el que vivas, que pienses en positivo y te rodees de personas y situaciones que te sumen y nunca que te resten.

REFLEXIONEMOS:

¿Has superado alguna crisis? ¿Cuántas?
¿Cómo se sintió durante con una crisis existencial?
¿Cómo crees que le podrías ayudar con lo aprendido en el día de hoy?



36

2. Se amable y comprensivo contigo mismo: A menudo en situaciones de crisis, solemos sentirnos culpables. Un poco por las circunstancias que han generado las crisis, un poco por el hecho de sentir emociones y sentimientos negativos. Es cierto que reconocer las propias responsabilidades es un paso importante, pero una cosa es reconocer y la otra es culparnos. Tenemos que aprender a mirarnos a nosotros mismos con una mirada amorosa a la hora de afrontar nuestra crisis existencial. Es evidente que si no nos aceptamos y comprendemos, la crisis no podrá ser superada y no ocurrirá una verdadera transformación. Pienso que tu crisis es un proceso como parte de la vida y simplemente sigue el curso. No te castigues.

3. Reconoce las áreas en las que se manifiesta la crisis: ¿Tiene que ver con las emociones y sentimientos que sientes? ¿En los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos y la forma en que tratamos con la vida? ¿En los comportamientos que tenemos en el colegio o con familiares y amigos? ¿Está en el cuerpo? ¿Tenemos malos pensamientos que señalan que algo va mal?

Probablemente en una crisis existencial encontramos varios de estos aspectos involucrados. Tomar consciencia de ello es un aspecto muy importante para superar la crisis transformada.

4. Reconoce el origen de la crisis: ¿Qué aspectos de nuestras vidas estamos cuestionando? ¿En qué área nos encontramos a gusto? ¿Cuáles son los valores que estamos traicionando o cuáles son los valores en los que ya no reconocemos?

5. Reconocer la responsabilidad de uno: Muchas veces queremos dejar la responsabilidad de nuestros problemas y situaciones a alguien más. Pues es más fácil que alguien se haga cargo de nuestros problemas que nosotros hacernos responsables de nuestros problemas y enfrentarlos con una buena actitud, es parte de asumir la responsabilidad de mi propia vida.



37

Escribe un consejo. ¿Estás conversando con alguien que has identificado que tiene crisis de identidad ¿Qué le podrías aconsejar?

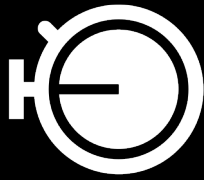
39

Consejo para la enseñanza:

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

Materiales:

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



Capítulo 3

ESTABLECIMIENTO DE METAS



Tiempo de la clase

10min	Lectura comprensiva
12min	Conversación profunda
10min	Ejercicios
2 min	Tarea

Inicio:

Hacer grupos de dos e iniciar lectura de la página 41, 42, 43, 44 y 45.

Hacer ejercicio de la página 43.

Compartir la rueda de la vida de cada estudiante.

Conversaciones profundas:

¿Qué podríamos hacer para mejorar cada área de nuestra vida?

Tarea:

Hacer páginas 42, 43 y 44.

MIRANDO LAS DIFERENTES ÁREAS DE LA VIDA

Una meta es el resultado que se desea lograr en un determinado tiempo de la vida.

Es importante que cada año nos fijemos metas, pues estas nos motivan a lograr cosas para nuestro bien. Normalmente cuando nos convertimos en adultos, fijamos metas, generalmente está asociada a obtener cosas materiales, sin embargo, esto no debería ser así ya que debemos ser personas integrales y prestar atención a cada área de nuestra vida para lograr un equilibrio adecuado.

Esta son algunas áreas de nuestra vida que aunque son sumamente importantes a veces pueden pasar desapercibidas.

Mi vida interior (emociones y sentimientos)
Mis relaciones personales
Mis estudios
Mi salud
Mi mente y desarrollo personal
Mi familia
Mi sueños
Mi vida espiritual
Mis finanzas
Mi diversión



REFLEXIONEMOS:

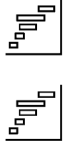
Del uno al diez, ¿Cómo te sientes en cada área de la vida que acabamos de mencionar?

41

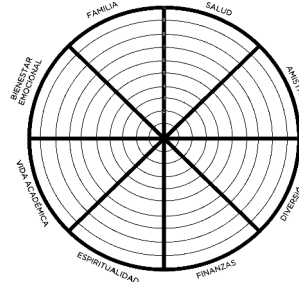
LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es una técnica de autoanálisis de las diversas áreas que componen nuestra vida, favoreciendo una toma de consciencia acerca del momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción. Esta herramienta es útil para:

- ✓ Obtener una mayor percepción y perspectiva respecto a las esferas que conforman nuestro día a día.
- ✓ Identificación de la importancia que otorgamos a los diferentes ámbitos vitales y cuáles precisan de un mayor trabajo ya que no nos resultan tan satisfactorias como nos gustaría.
- ✓ Evaluación del nivel de satisfacción tanto global como parcial o por aspectos.
- ✓ Facilita el proceso de toma de decisiones respecto a qué áreas debemos mejorar debido a la clarificación mental.
- ✓ Estimula la acción debido a que clarifica la dirección en la que debemos focalizar las energías y esfuerzo.
- ✓ Promueve la motivación debido a que proporciona un enfoque ya que fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación.
- ✓ Permite la visualización de los progresos realizados en el tiempo o se elabora de forma regular.
- ✓ Puede ser aplicada en diferentes contextos, como el laboral, empresarial o el escolar.



42



43

Cómo hacer la rueda de la vida

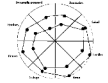
A continuación te mostramos los pasos para la elaboración de la rueda de la vida:

1. Representar las áreas en un círculo

En primer lugar es necesario dibujar un círculo y dividirlo en diferentes segmentos o porciones, que representen las diferentes esferas vitales. El nombre de las áreas se escribirá fuera del círculo. No existe un número establecido y fijo respecto a las divisiones que debe poseer, puedes modificarlo y añadir y quitar según tu criterio.

Aun así, normalmente se analizan ocho áreas:

- Crecimiento personal
- Familia
- Salud
- Amistad
- Trabajo o estudios
- Economía
- Relaciones de pareja
- Ocio



Existen aplicaciones móviles como La rueda de la vida APK y Life Wheel que permite realizarla desde la propia app. Asimismo, en Internet hay disponibles varios modelos de plantillas de la rueda de la vida para descargar.

2. Puntuar cada área

¿Cómo puntuar en la rueda de la vida? Se elige una puntuación para cada uno de los aspectos trazados de acuerdo con el grado de satisfacción que sentimos respecto a ellos. El rango va del número 1 al 10, siendo 10 la máxima puntuación. Cuanto más baja es la puntuación se sitúa más hacia el centro y cuanto más elevada más cercana al borde, al nombre del área, o directamente en el borde si obtiene la calificación más alta.

3. Unir los puntos

La siguiente fase implica la unión de los puntos o puntuaciones y la observación de la forma que ha adquirido nuestra rueda de la vida.

44

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las diferentes áreas 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.

4. Analizar
¿Cómo utilizar la rueda de la vida? En cuanto al análisis de esta herramienta, si el dibujo o forma resultante de las líneas es armónico y se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra vida. Por otro lado, la forma irregular, con diversos picos y abismos, revela aquellas áreas en las que es necesario trabajar para aumentar los niveles de satisfacción. Lo normal o habitual es obtener una rueda con aspectos desiguales y con forma angular que indique que el esfuerzo y tiempo invertidos en estos hasta el momento no está siendo del todo efectivo.

5. Reflexionar
Una vez identificadas aquellas esferas con las que no te encuentras completamente satisfecho, es recomendable preguntarte si es realmente importante la mejora de satisfacción en esta área concreta o estás siendo demasiado exigente y perfeccionista. Si la respuesta es que sí, que realmente tiene una importancia para ti, entonces es necesario cambiar el abordaje o enfoque adoptado hasta el momento.

6. Decidir por dónde empezar
Después de esto, debes decidir en qué área, de todas aquellas a mejorar, vas a comenzar a trabajar. No siempre es necesario empezar por aquella que tiene una puntuación más baja, ya que dependiendo del momento vital en el que te encuentres es más recomendable darle prioridad a una que no tenga la calificación menor. Asimismo, es importante que analices las relaciones o vínculos entre las diferentes ámbitos, ya que esto también puede ayudarte a tomar una decisión al respecto.

7. Trazar un plan
El último paso es establecer un plan de mejora y de trabajo de aquellas áreas que lo requieren. Para ello, reflexiona acerca de la metodología empleada hasta el momento, cuál has usado en aquellas áreas en las que obtienes satisfacción y qué aspectos podrían aplicarse o transferirse a estos otros aspectos. Realiza una lluvia de ideas de posibles estrategias a seguir, establece objetivos específicos y a corto plazo para llegar a la meta u objetivo final. En base a estos pasos elabora una planificación mediante listas, horarios y esquemas visuales. Finalmente, realiza una revisión de forma semanal de los objetivos y su consecución para realizar ajustes si fuera necesario.

Figura 7.6: rueda de la vida

45



Elige 3 áreas de la rueda de la vida en las que te gustaría trabajar este año y define qué vas hacer para mejorar cada una de esas áreas:

1. _____

2. _____

3. _____

46



Escribe las tareas o actividades que realizarás para mejorar cada área y asignale una hora establecida.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

COMPORTE:
En esta día a las 8:00 horas tu plan para mejorar cada una de las áreas que has elegido. Y en la próxima clase habrá sobre tu experiencia de seguir lo que te propusiste para mejorar esas áreas.

47

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico sobre cómo organizar sus metas de cada área de la vida.

Materiales:

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

Asignación en clase:

Hacer actividades de las páginas 46 y 47 y compartir.



Tiempo de la clase

10min	Lectura comprensiva
10min	Conversación profunda
15min	Ejercicios

METODO SMART

El método SMART te llevará a conseguir los objetivos que te propongas tanto en lo personal como en lo profesional. Un método muy efectivo con el que vas a alcanzar todos tus metas.

Si alguna vez has comenzado algo y lo has dejado a medias, o ves que no tienes energía o fuerzas para continuar, conociendo este método podrás finalizar cualquier cosa que te propongas sin problemas.

Uno de los ejemplos más claros son los propósitos que la mayoría hacemos en año nuevo: Estudiar un idioma, leer más, comenzar un proyecto, hacer un blog, hacer dietas, hacer ejercicio a diario... propósitos que en la mayoría suelen expirar muy pronto.

Y si supieses como fijar objetivos para alcanzar cualquier meta y que no se quedes tan solo en un propósito de año nuevo.

Como dijo Séneca...

No hay viento favorable para quien no sabe dónde va.

¿Qué es el método Smart?

El método SMART es una metodología con la que diseñar un camino para alcanzar tus metas. Un método usado por los profesionales de éxito para lograr todo lo que se proponen.

SMART es un acrónimo de las palabras en inglés:

- Specific (Específico).
- Measurable w/Measurement (Medible).
- Achievable (Alcanzables).
- Relevant (Relevante).
- Time-Oriented (Limitados en el Tiempo).

La palabra SMART también significa Inteligente.



¿Cómo usar el método SMART?

En muchas ocasiones establecemos unos objetivos demasiado ambiciosos, e incluso en ocasiones, demasiado ambiguos. Todo ello lleva a que en la mayoría de las ocasiones no se lleguen a cumplir los objetivos.

Con el método SMART puedes establecer metas y seguiras de la siguiente forma.

Específico (Specific)

Establecer objetivos específicos será el primer paso del método SMART. Debes comenzar por metas simples y claras.

Cuando una meta es muy ambigua, será difícil de alcanzar y acabarás dándola.

Para establecer este punto, puedes hacerte varias preguntas como:

•¿Qué quieres?

•¿Dónde?

•¿Cómo?

Por ejemplo:

No es lo mismo aprender idiomas (ambiguo) que estudiar inglés en una academia online (objetivo establecido).

Medible (Measurable)

Cualquier objetivo que marques debe ser medible. De esta manera podrás llevar el control y saber con certeza si estás alcanzando tu objetivo.

Por ejemplo:

•Quiero leer más (no medible).

•Leer 20 páginas al día o leer 30 minutos antes de dormir.

Este ejemplo sí es medible.

Puedes medir tus objetivos planteados llevando un calendario, un blog, o una libreta donde puedas ver el proceso semanal, mensual y general para alcanzar tu objetivo.



Inicio:

Iniciar en grupos de dos la lectura comprensiva de las páginas 48, 49 y 50.

Asignación en la clase:

Hacer ejercicio de la página 51 y compartirlo con el resto de la clase.

Alcanzable (Achievable)

No sirve de nada establecer objetivos que no puedas lograr. Plantearse metas imposibles no te llevarán a ninguna parte.

Por ejemplo:

•Este año quiero viajar a Marte. (Aún quedan unos cuantos años para poder hacer este viaje).

•Este año quiero viajar a tres países de Europa. (Opciones para ganar dinero mientras viajas).

•Estudiar unas oposiciones en una semana será un objetivo poco alcanzable. Sin embargo, estudiar unas oposiciones en 6 meses, es un objetivo alcanzable.

Relevante (Relevant)

Muchas veces ponemos metas que las mismas personas no saben muy bien para qué puede servir. Debe haber una buena razón para conseguir tu objetivo, una meta orientada a resultados.

La motivación es fundamental para alcanzar una meta.

Limitado en el Tiempo (Time-Oriented)

Tiene que tener una fecha de finalización. Cuando pones fecha de finalización te comprometes a hacer todo lo posible para lograrlo.

Es como cuando había examen o tenía que entregar un proyecto en una fecha establecida, hay que cumplir con el plazo y entregarlo en la fecha. La tensión que se crea en esta situación de tener que terminar en una fecha hace que los resultados sean significativos.



De las 3 áreas que elegiste trabajar en la rueda de la vida, defínelas utilizando el método Smart:

1. _____

2. _____

3. _____

51

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Aprender a utilizar la metodología smart para nuestra vida personal.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

10min	Lectura comprensiva
18 min	Hacer ejercicio
15min	Compartir el ejercicio

Inicio:

Reunir el salón en grupo de dos y hacer lectura en voz alta de las páginas 52 y 53.

Luego hacer ejercicio de la página 54 y compartirlo con la clase.

METAS A CORTO MEDIANO Y LARGO PLAZO

Se entiende por metas los objetivos que una persona, organización o institución humana se traza de cara al porvenir, es decir, lo que desea realizar o los pasos que pretende dar en el futuro.

Estos objetivos son, de manera fundamental, las proyecciones que hacemos acerca de cuáles deseamos ser, qué deseamos hacer o dónde deseamos estar en un tiempo venidero, de manera que rigen también los pasos que damos para conseguir que esos deseos se vuelvan realidad. A este tipo de planificación se las conoce como proyecto de vida.

Objetivos a corto, mediano o largo plazo
Dependiendo de la proximidad de la realización en el tiempo en que estén estos objetivos, podremos hablar de:

1. Metas a corto plazo: Son aquellas que están más próximas al presente, cuya realización exige un menor tiempo de espera y por lo tanto pueden (o deben) ser realizadas primero. Típicamente se considera un "corto plazo" los días o semanas por venir.

2. Metas a mediano plazo: Aquellas cuya realización se encuentra en un futuro próximo, pero más lejano que el de las metas de corto plazo, como pueden ser los meses por venir. Se trata de metas a emprender prontamente, pero que requieren de un esfuerzo sostenido en el tiempo, que puede a su vez desglosarse en metas a corto plazo.

3. Metas a largo plazo: Aquellas cuya realización es lejana en el tiempo, y cuya consecución depende, usualmente, del cumplimiento sostenido durante años de las metas a corto y mediano plazo. Suele considerarse el punto de llegada de un emprendimiento humano. Esta clasificación, no obstante, dependerá de los tiempos y las perspectivas específicas de la empresa o el individuo, por lo que un mismo criterio no puede aplicarse para discernir todas las metas a corto, mediano y largo plazo de todo el mundo.



52

Ejemplos de metas a corto plazo

Aprender poesía y arte.
Aprender sobre la creación de páginas web.
Ahorrar 1,000 pesos semanales.
Evaluar acerca de certificaciones y carreras que me gustaría hacer.
Estudiar con constancia y llevar a cabo mis asignaciones con responsabilidad con el objetivo de conseguir una beca estudiantil.
Evaluar sobre experiencias que me gustaría vivir y ver cuánto cuestan.
Elegir la ropa que ya no usamos y obsequiarla a la beneficencia.
Comprar un termo de un litro de agua para beber más agua.
Comprar pintura, brocha y rodillos para decorar mi habitación.

Ejemplos de metas a mediano plazo

Escribir poesía.
Crear mi página web y vender algún producto.
Vender algún producto que me permita ahorrar 1,000 pesos semanales.
Empezar a hacer cursos gratis online para vivir experiencias que me permitan definir mejor qué quiero estudiar.
Ahorrar con el objetivo de comprarme un carro cuando me gradúe del colegio.
Reconocer mi habitación.
Conseguir una beca para entrar a una universidad internacional.
Rentar mi habitación.
Trotar regularmente todas las semanas.
Comer dulces una sola vez por semana.

Ejemplos de metas a largo plazo

Publicar libros sobre poesía.
Llevar una vida más activa físicamente.
Ser un emprendedor exitoso.
Construir un vehículo.
Conseguir una beca universitaria.
Ser un poeta reconocido y leído en muchos países.
Obtener un título profesional universitario.
Solucionar problemáticas sociales.
Renovar totalmente el guarderropo.
Decorar mi habitación por completo.
Tomar más agua y hacer ejercicios para llevar una vida más sana.

Nota: La lista de metas es solo un ejemplo y no debe ser tomada como una guía.

53

Escribe cuáles son tus metas a corto, mediano y largo plazo y compártelas en tu salón de clases:

Corto plazo

Mediano plazo

Largo plazo

54

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la visualización de metas a corto, mediano y largo plazo
- ✓ Creatividad

Materiales:

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



Capítulo 4

APRENDIENDO LOS PRINCIPIOS DEL ÉXITO 3.0



Tiempo de la clase

10min Lectura Comprensiva
10min Reflexionemos
12min Juguemos

Inicio:

Vamos en grupos de dos a leer la página 56 y 57 por párrafos, y vamos a reflexionar con nuestro compañero en las preguntas de la página 57. Le das 5min a los estudiantes para que discutan sus respuestas

Asignación en clase:

Pasamos a las páginas 58, leemos las actitudes en voz alta y vemos el video asignado de la página 59.

Juguemos:

Actividad de la página 58,
ADIVINA QUÉ ACTITUD ES.

¿CUÁN LEJOS PUEDO LLEGAR?

Tu actitud determina tu actitud. Cuando tu actitud supera tus habilidades, aún lo imposible se hace posible. Esto quiere decir, que el poder de un sueño debe estar unido a la actitud positiva. Si tienes una y te falta la otra, no podrás llegar muy lejos en tu viaje. El sueño sin una actitud positiva es el resultado de alguien que sueña despierto y una actitud positiva sin un sueño, resulta en una persona que no puede progresar.

Un sueño con una actitud positiva resulta en una persona con posibilidades y potencial ilimitados.

¿Cuán lejos y dónde te encuentras en este momento, es el resultado de tu actitud.

Tu actitud no solo dirige tu futuro sino que también afecta tu presente. Esta determina tus acciones, y tus acciones determinan tus logros. Tu actitud de hoy es una decisión. No culpes a nada ni a nadie por tu actitud, esa responsabilidad es solo tuya. Tu actitud no debe estar basada en:

Las circunstancias.
La crianza.
Las limitaciones.
Los demás.

No importa en dónde estabas ayer o cuán negativas hayan sido tus actitudes en el pasado, hoy puedes ser positivo. Tu actitud decide tu viaje al éxito.

¿Sabes qué? Tú puedes cambiar.



56

ENTENDIENDO EL CONCEPTO DE ACTITUD

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

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

Para lograr tener mejores actitudes frente a la vida, primero debemos reconocerlas y enseñarlas para poder mejorarlas.

La mayoría de nosotros hemos aprendido de nuestro entorno actitudes positivas y negativas.

Ejercicio 1. APRENDE SOBRE LAS ACTITUDES. Divide al grupo en dos grupos: grupo A y grupo B. El grupo A imitará las actitudes negativas sin hablar, al grupo B las activará. Posteriormente, el grupo B imitará las actitudes positivas sin hablar y el grupo A las activará. El grupo que active más actitudes es el grupo ganador. Cada grupo tiene 10 segundos para activar el tipo de actitud. (Este ejercicio se debe hacer con el libro cerrado)

Algunas actitudes negativas son:

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

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

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

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



58

Tu actitud hacia la vida determina la actitud de la vida hacia ti. Tu modo de pensar afecta poderosamente tu camino al éxito.

Si esperas lo peor, eso recibirás. Si esperas lo mejor, aun cuando tropieces con situaciones negativas, obtendrás lo mejor, ya que tu actitud positiva sacará lo mejor de ello y hará que sigas avanzando.

Mientras mejor sea tu actitud más lejos llegarás.

Tu actitud establece la diferencia entre el éxito y el fracaso.

¡Siente señales de una gran actitud!

- ✓ Creer en sí mismo.
- ✓ Estar dispuesto a ver lo mejor en los demás.
- ✓ Ver oportunidades dondequiera.
- ✓ Enfocar su atención en las soluciones.
- ✓ Decir sí.
- ✓ Ser persistente.
- ✓ Ser responsable de su vida.

Consejos para mantener tu actitud en óptima condición

- ✓ Pide responsabilidades, no derechos.
- ✓ Relaciónate con gente positiva.
- ✓ Haz del momento presente el más feliz.
- ✓ Discute cómo aliviar el estrés.
- ✓ No tornes los ataques de otros de manera personal.
- ✓ Toma las acciones necesarias para cambiar de actitud.



REFLEXIONEMOS:

Comparte tu opinión sobre este tema. Responde las siguientes preguntas. ¿Tengo una gran actitud? ¿Cuál necesito mejorar? ¿Qué acciones estoy tomando una actitud positiva me encuentro obstáculos en mi camino?

57

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

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

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

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

Algunas actitudes positivas son:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vemos un video, escaneando el siguiente código QR para hacernos una imagen más gráfica de este contenido.



59

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las distintas actitudes que tenemos en 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.

Conversaciones profundas:

Compartir con la clase mis reflexiones sobres mis actitudes negativas y que voy a hacer para mejorar esas actitudes.

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

60

Actitud de desprecio		
Actitud de burla		
Actitud de demanda		
Actitud de indiferencia		

61

	Describe ejemplos concretos que has tenido de cada una de las actitudes positivas.	Describe la frecuencia de tus actitudes positivas y cómo puedes mejorarla
Actitud optimista		
Actitud compasiva		
Actitud de gratitud		

62

Actitud amorosa		
Actitud de crecimiento		
Actitud cuidadosa		

63

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la las actitudes y cómo los estudiantes pueden corregir las malas actitudes.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
15 min	Reflexión
20 min	Conversación profunda
5 min	Tarea

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 64 y luego respondamos las preguntas de la página de la misma página con mi compañero de al lado.

Asignación en clase:

Hacer actividad de la página 65 e iniciar con el guión en la clase.

Tarea:

Ver documental Mentas Brillantes de National Geographic y contestar las preguntas de la página 66.

¿DÓNDE ENCUENTRO EL MAPA DEL ÉXITO?

Planificación

Debemos planificar nuestro viaje hacia el éxito. Sin planificación, tu progreso en la vida será como el de un barco sin rumbo, en el que se pueden ver unas pocas cosas interesantes, pero se pierde lo verdaderamente increíble que el viaje pudo haber sido.

Tipos de viajeros

La víctima: Está siempre muy dispuesto a decir que no es culpa suya el hecho de no tener objetivos definidos en su vida. No hace planes porque culpa al tiempo y a energías en cosas que quedan fuera de su control, culpa a otros por la falta de progreso.

El leardo: Su interés es el presente, y no quiere pensar en el futuro. Ama tanto el presente que está dispuesto a hacer casi todo para mantener ese estado constantemente.

La soñadora: A menudo tiene grandes ideas y dice que quiere tener éxito, pero no quiere enfrentar ningún riesgo.

El motivado: Ayer pasó parte de su tiempo haciendo planes, como resultado, se ha concentrado en su propósito, cree hacia su potencial y está sembrando semillas que beneficiarán a otros con el flujo positivo de su vida.

Las metas crean el mapa hacia el éxito.

Las metas que tú estableces se convierten en tu mapa.

Para avanzar necesitas algún tipo de mapa, no para llegar a algún destino final, sino para ver cómo emprendes el viaje.



REFLEXIONEMOS:

Comparte la parte central de lo que acabas de leer, y hazte las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de viajero soy yo? ¿Qué necesito mejorar?

64



¡Hagamos un Tik Tok!

Haz un Tik Tok o Reel de Instagram con un pequeño guión representando los diferentes tipos de viajeros y explica qué debe hacer cada uno de esos personajes para mejorar.

Subelo en las RRSS de tus padres o tuya y menciona nuestras cuentas @aprendesonar y @bienestar Usa el hashtag #flossofadecidao3 EL VIDEO MÁS CREATIVO GANARÁ RD\$2.000 en efectivo.

65



Veamos un documental y reflexionemos

MENTES BRILLANTES



Ver video escaneando este Código QR

Reflexionemos:

¿Qué PRINCIPIOS DE ÉXITO tenían Tesla y Tomás Alba Edison?
¿Qué valores manejaba cada uno?
¿Cuáles te parecieron justos y cuáles no?
¿Por qué Tomás Alba Edison actuó de esa manera?
¿Dónde estaba puesta la identidad de cada quien?

66

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico sobre el concepto de éxito.
- ✓ Creatividad

Materiales:

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



Capítulo 5

CONOCIENDO Y GESTIONANDO MIS EMOCIONES 3.0



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
10 min	Video
10 min	Conversación profunda
20 min	Asignación en clase.

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 68

Ver el video de la página 69 y contestar las preguntas.

Crear un ambiente de reflexión y conversaciones profundas.

Conversaciones profundas:

Hacer actividad de la página 71 y compartirlo en la clase.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Controlar y dominar nuestras emociones y ser los dueños de nuestra vida nos permite llegar mucho más fácilmente a la grandeza y la excelencia. Somos seres emocionales y nuestras vidas dependen en gran medida de lo que sentimos en determinados momentos. Ser inteligente emocionalmente implica conocerse y gestionar las propias emociones.

Básicamente la inteligencia emocional se compone de 3 aspectos:

- **Autocontrol:** Es el dominio tienes sobre ti mismo y cuánto te autoregulas emocionalmente.
- **Emociones Positivas:** Es experimentar la mayor cantidad de estas emociones en tu vida y observar cómo lo logras.
- **Empatía y Empatía:** Es desarrollar un vínculo social profundo y significativo con otras personas.

Cómo propiciar tu desarrollo emocional y ser inteligente emocionalmente

En primer lugar, es fundamental que tomes conciencia de tus propias emociones y trates de comprenderlas. Igualmente, es necesario tener empatía con otros y entender sus sentimientos. Para esto, es bueno trabajar en equipo y convivir en un ambiente de tolerancia.

Por otra parte, es necesario modificar la manera en que respondemos automáticamente a estímulos emocionales. Por ejemplo, si algo nos hace explotar de ira, trabajar en cambiar nuestra reacción, o cuando nos sentimos nostálgicos, modificar nuestros pensamientos por otros más positivos.

REFLEXIONEMOS:

Comparte cuál es tu punto débil de lo que acabas de leer. Responde las siguientes preguntas: ¿Qué tan inteligente emocionalmente soy por? ¿Qué necesito mejorar? Se honesto y compártelo en la clase.

68



TED

Veamos una videoconferencia y reflexionemos

El poder de la vulnerabilidad



Ver video escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué emociones me hizo sentir este video?
¿Te gustaría aprender a ser vulnerable?
¿Qué cosas he ocultado por vergüenza?

69

CUANDO ERES VULNERABLE, ERES INQUEBRANTABLE, PORQUE NO TIENES QUE ESCONDER TU DEBILIDAD, SINO QUE LA ACEPTAS, LA AMAS Y LA ABRAZAS.

Simplemente es parte de tu vida, y no te afecta lo que piensen los demás.



70

Ejemplo de cosas que pasan que dan vergüenza:

- ✓ Caerse frente de otras personas.
- ✓ Ponerse una ropa que no le gusta.
- ✓ Una mala situación económica
- ✓ Problemas familiares como por ejemplo el alcoholismo
- ✓ La obesidad
- ✓ Que se te vea la ropa interior por algún accidente
- ✓ Tener una media rota

Comparte en grupo más ejemplos y discutan cómo podrían ser más vulnerables en frente a esas situaciones.

71

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

5 min Lectura Comprensiva
10 min Conversación profunda
20 min Asignación en clase.

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 72, 73 y 74.

Asignación de la clase:

Hacer actividad de la página 75 y compartir con los demás cómo se sintieron después de hacer esta actividad.

COMPETENCIA SOCIAL

La competencia social: Es la capacidad que tienen las personas de relacionarse con las que les rodean. Es importante que aprendamos a relacionarnos con los demás.

Las habilidades sociales son el fundamento de construir una vida de propósito, éxito y trascendencia. En cualquier ambiente que crezcas tendrás que relacionarte con las personas y tu éxito dependerá de cómo te relaciones con ellas.

Recuerda que es importantísimo antes de relacionarte con los demás relacionarte correctamente contigo mismo. Tener pensamientos positivos sobre ti y amor propio determinará lo que piensas sobre los demás. Tu relación contigo mismo, es un reflejo de tu relación con los demás.

En este capítulo aprenderás algunos tips según el libro "25 MANERAS DE GANARSE A LA GENTE" de John Maxwell, que te permitirán influenciar positivamente en la vida de las personas que te rodean, de manera que podrás construir relaciones sólidas y duraderas.

1. Practica la regla de los 30 segundos:

Todas las personas se sienten mejor y actúan mejor cuando se les da atención, afirmación y apreciación. La próxima vez que haga contacto con la gente, comience dándole su atención total durante los primeros 30 segundos. Hágan que se sientan bien, mostrándole su aprecio de alguna forma.



72

Sé amable. Cada persona que conoces está librando una batalla fuerte. La gente necesita una buena palabra, un cumplido alentador que refuerce sus esperanzas y sueños. No cuesta mucho hacerlo pero en verdad eleva a las personas.

¿Qué clase de ambiente piensas que se podría crear si continuamente animaras a las personas cuando haces tu primer contacto con ellas?

No solamente las estimularías, sino que te convertirías en un transmisor de energía positiva. Cada vez que entraras a un lugar la gente se iluminaría con tu presencia! Tú serías partícipe de crear ambientes que a todos les encanta. Tu presencia alegraría el día de las personas.

2. Hazle saber a las personas que tú las necesitas

Todos necesitamos sentimientos útiles, eso es muy estimulante en nuestras vidas. Y cuando tú haces que una persona se sienta útil, tu vida y la de ella son grandemente significativas.

Es importante que sepamos que no somos superpoderosos y que siempre necesitamos ayuda de los demás, que todos tenemos talentos distintos y que juntos nos complementamos, cuando pensamos de esta manera, dejamos la arrogancia a un lado y ponemos humildad en nuestro corazón.

Reflexiona:

¿Cómo puedes demostrarle a las personas que las necesitas?



73

3. Crea recuerdos positivos

Invierte tiempo en hacer que algo suceda. La mayoría de la gente no dirige su vida, sino que la acepta. Esperen que las experiencias memorables le sucedan sin sacar el tiempo que creará esa experiencia, ese recuerdo.

Por ello, es fundamental que pienses de manera constante cuál experiencia positiva estar creando para ti y para los que te rodean. De esta manera, empezará a crear los recuerdos que harán que tu vida sea memorable y significativa.

4. Alienta los sueños de los demás

¿Conoces los sueños de las personas que te rodean? Hay personas que no crean en sus sueños porque no tienen quien les aliente. Conviértete en un alentador de sueños, en gente que crea en la gente, en una persona que ilumina cada lugar a donde llega porque tiene esperanza y le enseña que todos los sueños se hacen realidad.

A veces podrás dudar, pero cuando tienes modelos de referencia que han logrado grandes cosas, solo míralos y piensa ¡Si ellos pudieron yo también puedo! Y así mismo alienta a las personas que no creen en sus sueños, e invítalos con reflexiones positivas a creer en ellos mismos.



74

Elige un compañero de tu clase y practica con él cada una de las reflexiones que acabamos de aprender. Escríbelo que le digite en cada reflexión. Compartan cómo se sintieron y qué experimentaron.

Practica la regla de los 30 segundos	
Hazle saber a las personas que tú las necesitas	
Crea recuerdos positivos	
Alienta los sueños de los demás	

75

Competencias a desarrollar:

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

Materiales:

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



Tiempo de la clase

10 min	Lectura comprensiva
20 min	Conversación profunda
10 min	Tarea

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer las páginas 76 y 77

Conversaciones profundas:

Ver video de la plataforma y responder las preguntas.

Tarea:

Que los estudiantes creen un diálogo de una comunicación asertiva y que lo dramaticen y lo graben en un video para mostrarlo en la próxima clase.

Tarea:

Hacer actividad de la página 91. Recomendar libro Autosuperación 101 de John Maxwell.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva como habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza.

Un estilo de comunicación asertiva será útil y funcional para hacer valer nuestros derechos, manejar conflictos, conducir situaciones de negociación con habilidad, establecer y mantener conversaciones con diferentes personas y en diferentes contextos; además favorecerá el proceso de tomar decisiones, solicitar cambios de conducta en otras personas, ser directo con lo que se quiere expresar sin ofender y asumir riesgos calculados.

La asertividad parte de la premisa de que todos tenemos unos **derechos asertivos**, veamos algunos de ellos:

- Derecho a cometer errores y a equivocarnos
- Derecho a aceptar los sentimientos propios o ajenos
- Derecho a tener nuestras propias opiniones, creencias y convencimientos
- Derecho a protestar por un trato injusto.
- Derecho a reprochar el comportamiento de otros
- Derecho a interrumpir y pedir una aclaración
- Derecho a intentar un cambio
- Derecho a pedir ayuda
- Derecho a ignorar a los demás
- Derecho a decir "no"
- Derecho a no responsabilizarnos de los problemas de otros
- Derecho a cambiar lo que no nos resulta satisfactorio
- Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta
- Derecho a no justificarnos ante los demás
- Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- Derecho a pedir lo que se quiere



76

Algunos consejos para relacionarse de forma asertiva son, por citar algunos, enfrentarse al problema, no a la persona; tratar lo específico, no lo general; no dar excesivas explicaciones; no disculparse más de lo necesario; no juzgar a los demás o a uno mismo por quien se es; ser empático y saber reconocer virtudes y defectos.

A modo ilustrativo veamos un par de **Técnicas de comunicación asertiva**:

Técnica del DISCO RAYADO. Muy eficaz para resistir la manipulación y defender nuestro punto de vista o decisión. Consiste en la repetición tranquila pero constante de una frase o idea que exprese claramente nuestros objetivos. Nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en tramas verbales o armadas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa. Ejemplo: "Tengo derecho a no estar disculpado".

Técnica del BANCO DE NIEBLA. Consiste en encontrar algún punto de acuerdo con lo que la otra persona se está diciendo o demandando, pero sin ceder en nuestro argumento, puesto que también tenemos motivos para mantenerlo. Se dará una apariencia de ceder terreno, respetando al otro, pero sin cederlo realmente, ya que en el fondo se deja claro que no se va a cambiar de postura.

Otras técnicas de comunicación que es conveniente tener en cuenta para mejorar la expresión y comportamiento asertivo serían aquellas relacionadas con la comunicación no verbal. Variables asociadas tanto al comportamiento (expresión facial, mirada, postura, proximidad...) como al lenguaje (tono, ritmo, volumen, timbre, silencio).

Relacionarse y comunicar de forma asertiva es conveniente, e incluso es una habilidad necesaria y clave en muchos ámbitos. En el ámbito personal y también en el ámbito laboral, favoreciendo el diálogo, el trabajo en equipo, las negociaciones, las demandas de trabajadores y profesionales, la dirección de recursos humanos, las relaciones laborales, la comunicación con los medios, etc.

La capacidad de comunicarse con otro ser humano constituye la base del éxito personal. Los hábitos de comunicación como escribir, hablar y negociar son fundamentales para una vida exitosa. Robert Prosser.

FUENTE: Universidad de Zaragoza. Adaptación de: www.ipsa.net/relacionar.html



77



Veamos el siguiente video y reflexionemos

El siguiente video contiene ejemplos de comunicación asertiva.



Ver video escaneando este Código QR

Crea tu propio diálogo: Busca recuerdos de conflictos que has tenido, y cómo hubieses podido solucionarlo comunicándote asertivamente.

Grábalo en un video y muéstralo la próxima clase.

78

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Aprendiendo a comunicarnos asertivamente.

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 6

APRENDIENDO A PERDONAR



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 80 y 81.

Contestar de manera personal la pregunta de la página 81.

Seguir con la lectura de la página 82 y luego el ejercicio de la página 83.

El maestro puede poner ejemplos tangibles de experiencias que se necesite perdonar.

Entusiasmar a los alumnos a compartir si en algún momento han tenido que perdonar a alguien.

Ejemplos:
Un robo
Una traición
Una enemistad

Asignación en clase:

Actividades de las páginas 81 y 83.

EL PERDÓN ES LA HERRAMIENTA QUE NOS AYUDA A LIBERARNOS DE CARGAS

Cuando alguien te hace daño se generan en ti sentimientos de ira y resentimiento. Tu reacción inmediata y lógica es ir contra quien te lo ocasionó; pero esta reacción no solo te roba tu paz mental y tu tranquilidad sino que influye negativamente en tu vida. Aunque trates de impedir que el daño continúe, la acción sigue por mucho tiempo. En la siguiente metáfora entenderás cómo funciona esto.

Cuando alguien te hace daño es como si te mordiera una serpiente, de esas que tienen la boca grande y hacen heridas intensas. Una vez que te ha dejado de morder, curar una mordedura así puede ser largo y difícil, pero cualquier herida se cierra finalmente. Sin embargo, el problema es mucho peor si la serpiente es venenosa, porque aunque se ha ido, deja un veneno dentro de ti que impide que la herida se cierre. Los venenos más comunes son: La venganza, el odio por ojo y el de buscar justicia y reparación por encima de todo. El veneno puede estar actuando durante muchos años y, por eso, la herida no se cierra, el dolor no cesa durante todo ese tiempo y tu vida pierde alegría, fuerza y energía.

Cada vez que piensas en la venganza, o la injusticia de lo que te han hecho, el enojo crece llegando a convertirse en algo muy peligroso hasta hacer que tomes malas decisiones.

Sacar el veneno de tu cuerpo implica dejar de querer venganza, dejar de tener conductas destructivas hacia quien te mordió. Solamente pensando en la venganza, el veneno se activa nuevamente. Por eso, si quieres que la herida se cure, has de dejar los pensamientos voluntarios de venganza hacia quien te hizo daño.



80

¿QUÉ ES EL PERDÓN?

Perdonar consiste en un cambio de conductas como el enojo, la ira y el resentimiento hacia el que te ha hecho el daño, por otro tipo de conductas constructivas.

Algunos consideran que perdonar no solamente incluye que cesen las conductas dirigidas contra el ofensor, sino que incluye la realización de conductas positivas.

Como indica la metáfora anterior, es preciso dejar de pensar en las conductas destructivas. Sin embargo, debes tener presente que mientras piensas todo tu empeño en querer eliminar de tus pensamientos el daño que te hizo esa persona, más bien lograrás que estos aumenten.

En cambio si tú te comprometes por tu propio interés, con el pensamiento de querer lo mejor para esa persona, aunque sea solamente que recapacite y no vuelva a hacer daño a nadie o deseando que le vaya bien en la vida, etc. verás como tus pensamientos hacia esa persona comienzan a cambiar.

Entonces, podrás decir que tu proceso de perdón hacia esa persona ha comenzado. Tus emociones se modificarán y tus sentimientos hacia el que te ofendió cambiarán.

No pienses que perdonar es para débiles, al contrario se requiere de mucha valentía para perdonar porque estás dando lo mejor de ti como persona y estás siendo ejemplo hasta para el que te ofendió.

Perdonar sana tus emociones, te libera, te llena de paz y de amor a ti y al que te ofendió.

82



Indudablemente tendrás que procurar que la serpiente no te vuelva a morder; pero para eso no tendrás que matarla, basta con evitarla o aprender a defenderse de ella o asegurarte de que lo que ha ocurrido ha sido una acción excepcional que no se volverá a repetir.

El proceso del perdón no implica el abandono de la búsqueda de la justicia ni de dejar de defender tus derechos. Perdonar se trata de no basar en ello un desahogo emocional, que implique que la búsqueda de la justicia se convierta en el centro de tus acciones y que dificulte el avance en el resto de tus intereses, objetivos y valores.

Todas las acciones en la vida de las personas tienen recompensas o consecuencias. La vida misma se encarga de las personas que le hacen daño a otras, tú no tienes que interponerte en eso. No pierdas tu valioso tiempo cargándote y concentrándote en cosas que no valen la pena. Concéntrate en lo que es realmente importante, en tu vida. Hoy te invito a perdonar y a sacar de tu corazón cualquier daño que te hayan hecho.

¿Existe alguien en tu vida que te ha hecho daño y que necesitas perdonar?

81

¿Conoces personas cercanas a ti que necesitan aprender a perdonar?

Escribe un consejo a esa persona, que le dirías sobre el perdón.

83

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 84, 85, 86, 87 y 88.

Conversaciones profundas:

¿Por qué creen que es importante aprender a perdonar?

¿Estas herramientas pueden servir para ello?

¿Qué te parece este aprendizaje?

¿QUÉ NO ES EL PERDÓN?

Algunos de los puntos que puede ser necesario aclarar son los siguientes:

El perdón no incluye obligatoriamente la reconciliación. Perdonar o pedir perdón son acciones personales que no necesitan de la colaboración de la otra persona. Sin embargo, la reconciliación es un proceso de dos. Por ejemplo, el perdón no supondrá nunca restaurar la relación con alguien que con mucha probabilidad pueda volver a hacer daño.

El perdón no implica olvidar lo que ha pasado. El olvido es un proceso involuntario que se irá dando, o no, en el tiempo. Solamente implica el cambio de conductas destructivas a positivas hacia el ofensor, tal y como se ha indicado. Hay ideas erróneas asociadas con el perdón como que si se perdona no se debe acordar o sentirse enfadado por lo ocurrido.

Recordar algo es un proceso automático que responde a estímulos que se pueden encontrar en cualquier parte y los sentimientos que se tienen no se pueden modificar voluntariamente, las respuestas que damos cuando tenemos esos sentimientos sí pueden llegar a ser voluntarias. El perdón no supone justificar la ofensa que se ha recibido ni minimizarla.

La valoración del hecho será siempre negativa e injustificable, aunque no se busque justicia o se desee venganza.

El perdón del que se trata tampoco supone obligatoriamente levantar la pena al ofensor y que no sufra las consecuencias de sus actos. Para que se dé la reconciliación es preciso que el ofensor realice una restitución del daño que ha causado, si es posible, o cumpla la pena que la sociedad le impone. El perdón consiste en que el que perdona deja de buscar activamente que se haga justicia y se moderado en las consecuencias que busca y, sobre todo, no intenta obtener una descarga emocional junto con la justicia.

Perdonar no es síntoma de debilidad, porque no se trata de dar permiso al otro para que vuelva a hacer daño, sino que se puede perdonar cuidando de que no nos hagan daño de nuevo.

84



EL PROCESO DE PERDONAR

Si el daño que se ha recibido se extiende más allá de sentirse injustamente tratado y lo único que se va a conseguir del otro es una satisfacción emocional, lo que se debe hacer es perdonar. También, cuando la búsqueda de la compensación por la ofensa se ha convertido en una obsesión del ofendido o una distracción que impide seguir otros valores, el perdón le permitirá separar lo ocurrido para estar pendiente de todos los valores que está dejando de atender.

Hay que tener en cuenta que no se trata de ponerse en riesgo de que el daño se pueda volver a repetir.

Primera etapa: Análisis y reconocimiento del daño sufrido
El proceso comienza en la fase de análisis de lo ocurrido, incluyendo en ella el reconocimiento del daño que se ha recibido. Es preciso reconocer que se ha recibido un daño que duele, y aceptar esa dolor. Se hace de forma lo más objetiva posible, lo que va a permitir un distanciamiento emocional y los primeros pasos para entender las motivaciones del ofensor, lo que constituye un comienzo para alcanzar alguna identificación con el otro basada en el perdón.

Segunda etapa: Elegir la opción de perdonar
El perdón para la víctima es una buena opción en cualquier caso. La comparación con la figura de un anzuelo que sugiere Steven Hayes, indica de forma clara como el no perdonar a alguien nos coloca en una situación permanente de sufrimiento y puede ayudar en este proceso.

86



Escribe un poema sobre el perdón que se pueda convertir en una canción.

85

Quien nos ha hecho daño nos ha clavado en un anzuelo que nos atravesará las entrañas haciéndonos sentir un gran dolor.

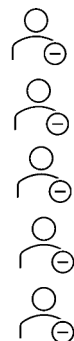
Queremos darle lo que se merece, tenemos ganas de hacerle sentir lo mismo y meterle a él en el mismo anzuelo, en un acto de justicia, que sufra lo mismo que nosotros.

Pero no es la opción de no sufrir lo que justifica una elección, sino una opción basada en los valores de la persona. Hay que tener en cuenta que se trata de valores como los define la terapia de aceptación y compromiso, es decir, como consecuencias deseadas a muy largo plazo, y no solamente como valores morales o éticos. Cuando hemos dejado a un lado esos valores para centrarnos en la venganza y le hemos dedicado tiempo y recursos, pueden estar afectadas otras áreas de nuestra vida. En los valores afectados por la concentración en vengarnos en los due, tenemos que encontrar los motivos para elegir perdonar.

Tercera etapa: Aceptación del sufrimiento y de la rabia
El perdón no supone que se rechacen y este mal tener sentimientos de rabia, de ira o deseos de venganza. El problema no está en tener esos sentimientos o pensamientos, sino en actuar dejándose llevar por ellos en contra de los valores e intereses más importantes en ese momento. La propuesta de la terapia de aceptación y compromiso consiste en abrirse a sentir el sufrimiento, la rabia, la depresión y cualquier pensamiento, sentimiento, sensación o emoción que surja asociado al daño recibido, sin ninguna defensa; mientras, nuestra acción sigue el compromiso con los valores que en ese momento sean más relevantes.

Si se ha elegido la opción del perdón, para llevarlo a cabo es preciso aceptar, en el sentido expuesto, los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. La aceptación es un proceso que finalmente lleva al cambio, pero hay que tener en cuenta que su objetivo no es la extinción del sufrimiento, sino el compromiso con los valores y el fortalecimiento de la acción comprometida con ellos.

87



Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia de aprender a perdonar
- ✓ La creatividad

Materiales:

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

Asignación en clase:

Hacer meditación de la plataforma que se encuentra en la pág 88.

Cuarta etapa: Establecer estrategias para autoprotegerse
El perdón no implica la aceptación incondicional del peligro de que ocurra de nuevo el ataque. En el análisis de lo ocurrido hay que considerar también el cómo la víctima con su comportamiento pudo haber permitido o favorecido la ofensa. Analizando lo que ha ocurrido, la víctima se puede dar cuenta de cuáles eran los indicios que indicaban el peligro, lo que le dará más posibilidades de evitarlo en el futuro.

Quinta etapa: Una expresión explícita de perdón
La expresa manifestación del perdón es un paso importante aunque algunas víctimas de la ofensa puedan pensar que es solamente simbólico y vacío de contenido. Se pueden articular muchas maneras de hacerlo. Tal manifestación no es el paso final en el proceso del perdón, sino la declaración del inicio del mismo. Hay que tener en cuenta que es preciso volver a repetir el proceso siempre que sea necesario, ya que el ofendido no está libre de que le aparezcan de nuevo los pensamientos, emociones, sensaciones y sentimientos asociados a la ofensa. Cada vez que surjan de nuevo los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones asociados a la ofensa, se tienen que repetir los pasos que sean necesarios.

Meditación sobre el perdón:
Hagamos la siguiente meditación:



Ver video escaneando este Código QR



88

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Hacer un círculo para hacer la meditación.



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 89 y 90.

Asignación en clase:

Hacer actividad de la página 91.

Tarea:

Ver película Snow White & The Huntsman, y contestar las preguntas de la página 92.

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

EL PROCESO DE PEDIR PERDÓN

No somos perfectos, fallamos en una u otra manera, es por ello que necesitamos aprender a pedir perdón por nuestras fallas, estos nos hacen humildes y a la vez grandes.

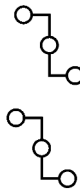
No todo el mundo tiene la valentía de pedir perdón, solo los valientes lo hacen, y estoy segura de que eres un valiente.

En este capítulo aprenderemos a pedir perdón. Para pedir realmente perdón tiene que haber un arrepentimiento que incluye un dolor por el sufrimiento causado que no puede quedar solamente en palabras, sino que debe materializarse en acciones comprendidas en un plan concreto que permitan que aquello no vuelva a ocurrir y que restituya el mal realizado.

La petición de perdón se puede hacer siguiendo los siguientes pasos:

Reconocer que lo que has causado daño u ofendido al otro.
No es obvio que el que nos ha ofendido sea plenamente consciente del daño que ha hecho y del sufrimiento que está causando su víctima. El proceso de reconocer supone un acercamiento profundo al otro, con comprensión y empatía, y un establecimiento de una conversación que no se basará en disculpas o evitar las consecuencias o el castigo por lo que ha hecho. Este permiso al otro respalda su sufrimiento de forma plena. Este proceso es positivo cuando se hace mientras se va informando al otro de lo ocurrido.

Sentir de verdad el dolor del otro.
Para pedir perdón es preciso ser consciente de que se ha hecho un daño importante al otro. Siembra en tu lugar y acórcese a tus sentimientos puede llegar a hacer sentir de verdad el dolor del otro.



89

Analizar su propia conducta

Para el ofensor, saber cómo y por qué hizo lo que hizo es interesante en sí mismo. Compartir ese conocimiento con la otra persona es un paso necesario para avanzar en el proceso de pedir perdón y llegar a la reconciliación. Hay montones de razones por las que alguien decide hacer algo que causa daño, ninguna será aceptable. En consecuencia, no se trata de encontrar excusas a sus actos, sino de establecer una base para poder realizar la siguiente fase: elaborar un plan que impida que vuelva a ocurrir.

Es preciso reconocer también el papel que han jugado las circunstancias, pero no para quitarse culpas y echarlas a otros.

Definir un plan de acción para que no vuelva a ocurrir.

Definir un plan de acción concreto para que nunca vuelva a ocurrir y compartirlo con el otro es el siguiente paso para pedir perdón. El plan puede incluir acciones dirigidas a mejorar las debilidades propias que han propiciado el daño realizado. No se trata de establecer solamente buenas intenciones, las acciones han de ser concretas y se han de establecer los tiempos y los recursos necesarios para hacerlas. En resumen, es preciso comprometerse con llevar a cabo el plan.

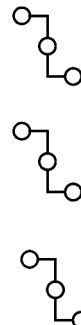
Pedir perdón explícitamente al otro.

Los pasos anteriores han de ser compartidos con el otro y han de comunicarse para que la petición de perdón sea explícita y llegue al otro, mostrando que no son palabras vanas, sino que están articuladas en un plan y en un compromiso de lucha por la relación.

Realizar un acto simbólico en el que se pida perdón al ofendido es importante para que el perdón quede muy claro.

Reparar el daño causado

Siempre que sea posible, es preciso restituir el daño causado. No sería aceptable pedir perdón y quedarse con los ventajas que se han obtenido de la ofensa.



90

Escribe una carta pidiéndole perdón a alguien que hayas ofendido, con los pasos aprendidos anteriormente.

91



¡Veamos una película!

Ver la película Snow White & The Huntsman



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué retos tuvo que enfrentar Blancanieves?
¿Qué valores regían sus decisiones?
¿Qué antivalores regían las decisiones de la bruja?
¿Alguna vez se llegó a corromper el corazón de Blancanieves? ¿Por qué?
¿Blancanieves pudo perdonar la muerte de su padre?
¿Por qué?
¿Qué valores te gustaría imitar de Blancanieves?

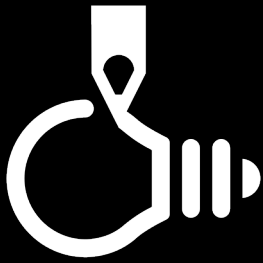
92

Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia de cultivar el perdón en nuestras vidas.

Materiales:

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



Capítulo 7

SER INTENCIONAL



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 94.

Responder las preguntas de la página 95 y compartirlas con el compañero de al lado.

Seguir con la página 96 y luego con la página 97, hacer ejercicio de la página 97 y compartirlo con el compañero de al lado.

Conversación profunda:

¿Te ha hecho reflexionar este aprendizaje en algún área de tu vida?

¿Qué entendiste de lo que es ser intencional?

¿Crees que esto es importante?

¿En qué áreas de tu vida sientes que eres intencional?

PARA CRECER HAY QUE SER INTENCIONAL

El único crecimiento que sucede de forma automática e involuntaria es el crecimiento físico pero cuando se trata de crecimiento personal, la historia es diferente. No se puede crecer uno sea intencional.

Es cierto que pueden suceder situaciones en la vida que te "obliguen" a crecer pero aún en esas circunstancias sigue siendo opcional, pues hay quienes a pesar de caer, optan por no aprender de la situación y en otras palabras, se niegan a crecer.

Pero, la pregunta entonces es ¿Por qué algunas personas se niegan a crecer?

John Maxwell nos dice en su libro "Las 15 Leyes Indispensables del crecimiento" que existen básicamente cinco temores que usualmente nos previenen de hacer una transición hacia nuestro crecimiento personal, acá te los comparto:

1. Miedo al fracaso.
2. Miedo a cambiar la seguridad por lo desconocido.
3. Miedo a agotar los recursos tiempo, dinero, energía.
4. Miedo a lo que otros dirán o pensarán.
5. Miedo a que el éxito distancie a los compañeros.

Personalmente he experimentado algunos de estos temores en diferentes momentos de mi vida y creo que es normal; sin embargo, no puedes ni debes convertirte en la regla; realmente necesitamos ser intencionales para adquirir el coraje suficiente para enfrentar estos temores. Creo además que a John le faltó un miedo por mencionar y que aunque parece lógico, a muchos los hace detener sus planes de crecimiento y es el miedo al éxito.

94



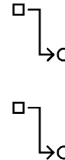
INTENCIÓN

La palabra intención es un concepto general, trata acerca de los propósitos o la voluntad de realizar algo. A través de ella se evidencia la razón de ser de una palabra o acción específica. La intención es absolutamente subjetiva, se encuentra inmersa en lo más profundo de la conciencia humana. La mayoría de las veces las personas cometen el error de sacar conclusiones incorrectas, partiendo de interpretaciones sobre hechos externos, cuando la verdad, es que solamente cada persona es quien conoce realmente, cuál es la intención que lo impulsa a ejecutar una acción.

Por eso es muy importante que los individuos, aprendan a enfrentar las situaciones, de esta manera se evitan las especulaciones y la formación de ideas propias. En las relaciones personales, el diálogo es fundamental, ya que se aclaran las dudas, al obtener respuestas, que dan a conocer la intención real de la otra persona.

Existen casos en donde la intención no logra los resultados deseados. Por ejemplo, cuando una persona entrega un obsequio a otra, pero dicho regalo no ha sido del agrado del que lo recibe. En esta situación, lo que en realidad debe valorar la persona que recibe el regalo es la intención del que se lo regala, ya que detrás de toda buena intención existe una muestra de amor y cariño.

96



Permíteme hacerte una pregunta personal: ¿Cuál emoción es más fuerte en tu vida; tu deseo por cambiar y crecer, o uno de estos miedos?

¿Por qué quieres ser una mejor persona? ¿Qué lograrías con eso?

¿Cuáles son tus miedos?

Una respuesta honesta a esta pregunta será el aliado perfecto para ayudarte a desarrollar tu potencial y crear planes de crecimiento exitosos.

95

Vale la pena señalar que toda intención debe mostrar congruencia entre los hechos y las palabras. Por ejemplo se dice que alguien envía un mensaje lógico a nivel de intención, cuando un sujeto dice una cosa y hace todo lo contrario. La intención refleja la esencia de una persona, la cual es transmitida a otra.

No se debe olvidar, que para que una persona pueda tener clara sus intenciones, debe tener la certeza de lo que se desea y cuál es la mejor vía para alcanzar la meta propuesta. Ya que al tener dudas de tus objetivos, también tendrás dudas de tus intenciones.

Define diferentes intenciones que has tenido en la vida.

97

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia sobre el Ser Intencional 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
10 min Conversación profunda
20 min Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta la página 98 y 99.

Hacer actividad de la página 100 y compartirlo con el resto de la clase.

NO ES SUFICIENTE UNA BUENA INTENCIÓN

John Maxwell en su libro "Vivir Intencionalmente" nos relata:

En la película "Cadena de favores", el maestro Eugene Simoner desalta a un grupo de estudiantes a que salgan y hagan una diferencia en la vida de otros. "Piensen en una idea para cambiar a nuestro mundo, y luego pónganla en acción", les dice.

¿Por qué les dice eso? Porque sabe que la mayoría de personas, aunque tienen el deseo de hacer algo relevante, no comienzan a construir intencionalmente el puente entre el saber y el hacer. Esperan. Y como resultado, nunca avanzan.

Vivir intencionalmente significa vivir una vida que trae satisfacción diaria y recompensas continuas, por simplemente marcar una diferencia grande o pequeña en la vida de otros. Vivir intencionalmente es el puente que te llevará a construir una vida relevante. Las buenas intenciones no te llevarán allí.

¿Cuál es la diferencia entre las buenas intenciones y vivir intencionalmente? Te lo mostraremos utilizando solo algunas palabras.



98

Examine las palabras de las tres columnas que te presentaremos a continuación y pregúntate, ¿Vivo en la tierra con intenciones o en la tierra de vivir intencionalmente?

PALABRAS DE BUENAS INTENCIONES

Deseo
Anhelo
Algún día
Fantasía
Espero que
Pasivo
Ocasional
Emoción
Alguien debería
Supervivencia

PALABRAS DE VIVIR INTENCIONALMENTE

Acción
Propósito
Hoy
Estrategia
Definitivamente
Activo
Continuo
Disciplina
Lo haré
Éxito

UNA VIDA RELEVANTE

Resultados
Realización
Todos los días
Seguimiento
Continuamente
Con iniciativa
Habitual
Estilo de vida
Lo hago
Trascendencia



99

Redacta las oraciones que te van a permitir vivir una vida intencionada y de crecimiento.

100

Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia de ser una persona intencionada.

Materiales:

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



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 páginas 101 y contestar las preguntas de la página 102.

Reflexionar en la pregunta de la página 102 y animar a los estudiantes a compartir sus reflexiones.

Tarea:

Ver película Cadena de Favores y contestar las preguntas de la página 103.

UNA PERSONA INTENCIONADA

¿Tienes un plan de crecimiento para tu vida?

Normalmente, como joven no piensas que necesitas un plan de crecimiento porque simplemente haces lo que te dicen tus padres.

La vida de un joven puede ser más interesante que eso. Esta puede ser movida por sus propios pensamientos y motivaciones.

Por ejemplo, si te gusta la música o el arte, no tienes que esperar a que tus padres te inscriban en una escuela de música, puedes investigar tu mismo por internet, donde puedes encontrar tutoriales de arte y música en YouTube.

De eso se trata el ser una persona intencionada, que tenga un plan y que cada día, con intención, aproveche cada espacio de su tiempo para disfrutar de la vida y de las cosas que les gusta hacer.

Cuando tengas que empezar a trabajar no tendrás tanto tiempo como ahora, es decir, ahora es tu momento. Es lo que tienes, aprovéchalo al máximo y constrúyelo para vivir una vida de propósito, éxito y trascendencia.



101

UNA PERSONA INTENCIONADA ...

...Sabe en qué debe crear.

¿Sabes cuáles son los valores y las creencias que necesitas tener en tu vida?

...Identifica lo que quiere.

¿Sabes lo que quieres lograr con tu vida?

...Piensa en lo que necesita para producir los resultados que quiere.

¿Sabes lo que tienes que hacer para lograr eso que quieres?

102



¡Veamos una película!

Ver la película Cadena de Favores



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué impacto dejó Trevor en la vida de las personas?

¿Qué legado dejó Trevor?

¿Qué enseñanza te dejó Trevor que te gustaría aplicar a tu vida?

HAGAMOS UN RETO POR ESTA SEMANA:
Apliquemos la cadena de favores en esta semana y compartan en clase que aprendieron de ello.

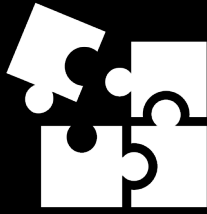
103

Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia de ser una persona intencionada.

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Netflix
- ✓ Tener en cuenta las personas que no tengan acceso a Netflix buscarle un compañero de películas.



Capítulo 8

TRABAJO EN EQUIPO



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 las páginas 105, 106, 107.

Contestar las preguntas de la página 106 y 107.

Y compartir las respuestas con tu compañero de al lado.

Conversaciones profundas:

Ver el video de la página 108 y contestar las preguntas

¿QUÉ ES TRABAJO EN EQUIPO?

Nace como una necesidad de relacionarse con otras personas y de complementarse para lograr retos que no se alcanzan individualmente.

Cuando se trabaja en equipo, se unen las aptitudes de los miembros y se potencian sus esfuerzos, disminuye el tiempo invertido en las labores y aumenta la eficacia de los resultados.

Por ejemplo en el hogar, hay distintos quehaceres que para que el hogar funcione se necesitan cumplir, como: cocinar, limpiar, lavar la ropa, barrer, suscribir, ir al supermercado. Casi siempre estos quehaceres lo hacen los padres o algún apoyo que se tenga en el hogar. Sin embargo, si cada quien se divide asignaciones se potencian los resultados y se trabaja menos.

Para que un equipo funcione se debe fijar una serie de normas que dirijan el comportamiento de todos miembros; la figura de un líder es fundamental; promover una buena comunicación entre el conjunto de integrantes, trabajar por el logro de los objetivos comunes y establecer relaciones positivas.

La unión de un equipo de trabajo se expresa a través del compañerismo y el sentido de pertenencia. Cuanta más unión exista, mejor trabajarán sus miembros y más productivos serán los resultados de sus acciones.

- Los roles del trabajo en equipo se pueden definir por tanto siguiendo el esquema de las "5C":
1. Complementariedad
 2. Comunicación
 3. Coordinación
 4. Confianza
 5. Compromiso



105

•Confianza

La confianza es la creencia en que una persona o grupo será capaz y deseará actuar de manera adecuada, en una determinada situación y pensamientos.

¿Eres una persona digna de confiar? ¿Siempre haces lo que dices que vas a hacer? ¿Qué puedes hacer para mejorar tu confianza?

•Compromiso

La capacidad que tiene el ser humano para tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir con el acuerdo con el que se comprometió.

¿Eres una persona comprometida? ¿Siempre haces lo que dices que vas a hacer? ¿Qué puedes hacer para mejorar tu compromiso?

107

•Complementariedad

Cada uno de los integrantes de un equipo tiene talentos distintos y cuando estos talentos se unen para lograr un resultado en específico, se complementan. Es por ello que cada uno de nosotros jugamos un rol importante en nuestra sociedad y en los equipos a los cuales pertenecemos.

¿Cuáles son los talentos que tienes que complementan a tu equipo?

•Comunicación

La comunicación es la acción consciente de intercambio entre dos o más participantes con el fin de transmitir o recibir información u opiniones distintas. Es fundamental que cada miembro pueda comunicarse correctamente sus emociones, necesidades o requerimiento para la realización de alguna tarea que lleve al cumplimiento del propósito del equipo.

¿Cómo te sientes con respecto a tus habilidades de comunicación? ¿Te sientes seguro? ¿O piensas que puedes mejorar?

•Coordinación

La coordinación es la gestión de los miembros del equipo para la realización de una tarea determinada.

¿Sientes que existe una excelente coordinación en los equipos en que te desenvuelves? ¿Qué piensas que podrías hacer para mejorar esa coordinación?

106



Veamos el siguiente video y reflexionemos

El siguiente video contiene ejemplos TRABAJO EN EQUIPO



Ver video escaneando este Código QR

REFLEXIONEMOS:

¿Qué fue lo que más te impactó del video?

¿Qué entiendes que los seres humanos deben de practicar más a la hora de trabajar en equipo?

108

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia del trabajo en equipo.

Consejo para la enseñanza:

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



¡Veamos una película!

Ver película *DESAFÍO A LOS GIGANTES*
o *FACING THE GIANTS*



Ver tráiler escaneando
este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué retos tuvo que enfrentar el COACH DEL EQUIPO?
¿Con qué actitud en el principio estuvo enfrentando sus retos?
¿Qué lo hizo cambiar de actitud?
¿Fue fácil todo lo que tuvo que vivir?
¿Qué valores regían sus decisiones?
¿Por qué marcó la diferencia?
¿Qué actitudes cambiaron los jugadores para ganar el campeonato de fútbol?

109

Tarea:

Ver película *Desafío a los gigantes*.

Competencias a desarrollar:

- ✓ Trabajo en equipo

Materiales:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 110.

Reflexionar en las preguntas de la página 111.

Leer la página 112 y hacer actividad de la página 113.

Conversaciones profundas:

¿Alguna vez has querido he intentado pertenecer algún equipo?
¿Cómo me ha ido?

Juguemos:

Hacer asignación de la página 114.

DIFERENTES TIPOS DE EQUIPOS

Actualmente, aunque no estás consciente de ello, como joven que eres vives rodeado de equipos: tu familia, tu grupo de clase, si asistes a algún deporte.

Todos son equipos y tu rol como jugador de equipo es fundamental para que la misión del equipo se lleve a cabo.

¿Cuál es la misión de cada equipo al que perteneces?

Todos tenemos misiones aunque no estamos conscientes de ellas, en la familia la misión principal es comunicarse con amor y apoyo incondicional en cada etapa de la vida.

Tu grupo de clase tiene la misión de terminar sus estudios académicos todos juntos, complementando sus talentos para asignaciones y creando amigos que permanecerán para siempre.

Tu grupo de deportes, su misión es desarrollar las habilidades necesarias de cada jugador de equipo que les permita ganar campeonatos, ejercitarse y disfrutar el deporte que han elegido.

Ahora en cada equipo al cual perteneces juegas un rol importante, si lo decides serás un jugador destacado, en cada equipo al que perteneces.

Hoy esos son tus equipos, mañana serán otros, pero si te dedicas desde hoy a convertirte en un destacado jugador de equipo, resaltarás en todos los equipos a los que perteneces.



110

¿Qué rol desempeño en mi familia? ¿Qué cualidades me destacan como jugador de ese equipo?

¿Qué rol desempeño en mi salón de clase? ¿Qué cualidades me destacan como jugador de ese equipo?

¿Qué rol desempeño en el deporte que practico? ¿Qué cualidades me destacan como jugador de ese equipo?

111

¿QUÉ DEBO HACER PARA PERTENECER A UN EQUIPO UNIDO?

Grupos a los cuales pertenecer existen en todas partes; son muchos, pero debes de tener en cuenta que para pertenecer a un equipo, este debe tener los valores, las actitudes y el comportamiento digno, para que un joven como tu forme parte del mismo.

Los mejores lugares en los que podemos conseguir amigos o ser parte son:

- ✓ Una Iglesia
- ✓ Instituciones académicas, colegios, academias de arte o música, baile.
- ✓ Actividades deportivas
- ✓ Clubes de lectura
- ✓ Una fundación que asiste a personas envejecientes, o cualquier otra actividad de beneficencia.



¡Este es tu momento de pertenecer a equipos que te permitan forjar relaciones sólidas y duraderas!

Así que aprovecha el tiempo y busca grupos seguros y de aprendizaje que aporten a tu persona y a tu crecimiento.

112

Investiga sobre grupos a los que te gustaría pertenecer; investiga precios, si son muy altos piensa en lo que puedes hacer para entrar, ya sea como voluntario o por destacarte en algo.

113

JUGUEMOS

Adivínalo como puedes. Escribe la lista de cualidades que necesita un jugador de equipo destacado. 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 rimas (sin hablar) hará una representación a sus compañeros de grupo de la cualidad escrita que local del frasco, a fin de que el grupo B adivine cuál es. Luego le tocará al grupo B hacer lo mismo. El grupo que más cualidades adivine será el ganador.

- Comprometido
- Adaptable
- Buen comunicador
- Intencional
- Preparado
- Solucionador de problemas
- Competente
- Confiante
- Disciplinado
- Entusiasta
- Colaborador
- Comprometido

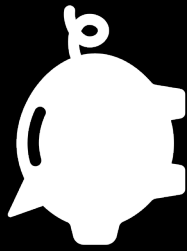
Grupo A

Grupo B

114

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 9

MIS PRIMEROS PASOS CON EL DINERO



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 116 y 117.

Conversaciones profundas:

¿Qué creencias has adquirido sobre el dinero?

¿Esas creencias son buenas o son malas?

Tarea:

Hacer asignaciones de la página 118.

LA HISTORIA DEL DINERO

La historia del dinero comienza con la utilización de metales preciosos como forma de pago, en Mesopotamia, alrededor del año 2500 a. C. La acuñación de monedas comienza alrededor del siglo VII al VII a. C. con el primer lugar específico para la fabricación de monedas.

El dinero es cualquier objeto de valor claramente identificable que es aceptado de forma general para el pago de bienes, servicios y deudas en un mercado o lo que es moneda de curso legal dentro de un país. Desde la antigüedad las personas han cambiado los objetos de valor, sea en el intercambio de regalos o bien en los mercados de los que un sistema común de fichas es más conveniente para el servicio de la comunidad.

No solamente se han usado muchos bienes en los intercambios que son directamente útiles en sí mismos, como los sacos de grano de cereal, sino que elementos meramente atractivos, gran canjeados por mercancías más útiles. Este es el caso de los metales preciosos, de los que se hicieron las primeras monedas y que entran en esta segunda categoría.



116

TU RELACIÓN CON EL DINERO

Tu relación con el dinero está ligada con la forma en que tus padres manejan el suyo, pues es de ellos que obtienes el primer contacto con este recurso. Sin embargo, al existir tan poca educación financiera no siempre los adultos saben manejar bien en este sentido.

Hay muchas creencias respecto al dinero que son negativas y que si las conoces desde joven puedes aprender a tener una excelente relación con este recurso que es indispensable para el sustento de tu vida.

Creencias negativas respecto al dinero:

- Tener mucho dinero es malo.
- Para poder lograr tener cosas hay que endeudarse.
- Solo los políticos, peloteros o músicos son los que alcanzan tener mucho dinero.
- La única forma de tener mucho dinero es robando.
- El dinero solo trae problemas.
- Es difícil ganar dinero.
- Soy pobre, y así moriré.
- Prefiero ser pobre que tener mucho dinero.
- La gente rica es deshonesto y corrupto.



117



Investigación:

Investiga la vida de hombres ricos (que no hayan hecho nada indebido) y haz una exposición en la próxima clase de cómo construyeron su fortuna.

118

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre mis creencias sobre el dinero.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 119.

Asignaciones en clase:

Hacer actividades de las páginas 119, 120 y 121.

METAS ECONÓMICAS

Desde niño, en diferentes ocasiones, has querido cosas: juguetes, helado, comida, salir a pasear, ropa o diferentes artículos que se compran con dinero.

La manera en que has conseguido estos artículos, normalmente es a través de tus padres; pero seguramente en algún momento te has dicho que no siempre hay dinero para todo lo que quieres.

Si desde joven aprendes a plantearte metas económicas para comprar las cosas que quieres y las cumples, tendrás un cerebro disciplinado que cuando seas adulto te permitirá cumplirlos con mayor facilidad, para alcanzar esa vida que quieres.

Es por ello que te proponemos el siguiente ejercicio para que aprendas el valor de las cosas y crees un plan para comprarlas.

Investiga sobre algo con un valor que entiendes que es prudente y que te gustaría comprar para ti.

119



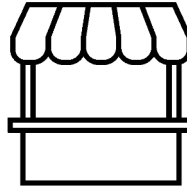
Investiga cuánto cuestan esas cosas que quieres.

Piensa, qué producto o servicio puedes vender para conseguir eso que quieres.

Investiga, cuánto te costaría a ti adquirir ese producto o servicio que ofrecerás.

120

Calcula, cuántos productos o servicios debes vender para comprar eso que quieres.



121

Competencias a desarrollar:

- ✓ Inteligencia Financiera

Materiales:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

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

Contestar las preguntas de la página 122 y 123.

Conversaciones profundas:

Compartir las preguntas de las páginas 122 y 123.

PLANIFICANDO TU VIDA FINANCIERA

Aunque eres joven y tienes un futuro por delante, ¡ya tienes una vida financiera! Comes, vas a un centro educativo, tienes ropa que ponerte y todo esto se compra con dinero.

Es importante que aprendas a planificar los gastos de tu vida, de tus metas y de tus sueños, pues con una buena planificación y disciplinado cumplimiento todo se puede hacer realidad.

Es por ello que debes tener consciencia de tus gastos y planificar tu vida financiera.

Y piensa:

¿Cuánto me cuesta vivir actualmente? (Si es necesario preguntale a tus padres).



122

¿Cuánto cuestan mis sueños?

¿Qué puedo ir haciendo hoy para invertir en la cuenta de mis sueños?

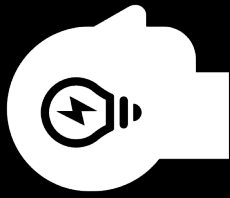
123

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Aprendiendo a planificar mi vida financiera.

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 10

CREATIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
10 min	Asignación de tarea
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 125.

Maestro:

Buscar diferentes temas que desarrollan la creatividad en google, y armar grupos para que lo expongan en la próxima clase.

Asignación en clase y tarea:

Hacer 6 grupos con el salón de clases, y asignarle personas a cada grupo que se inventarán algo creativo en los diferentes temas:

Arte
Robótica
Arquitectura
Ciencia
Educación
Tecnología

Pueden presentar sus proyectos en una Presentación de Power Point con ideas o dibujos.

Para hacer esta presentación deben de tener en orden los siguientes conceptos.

Problemas que Solucionan
Solución
Materiales que necesitan
Producto
Tamaño del impacto en la sociedad (Mercado que impacta)

En el aula deben de pensar en lo que van a solucionar.

CREATIVIDAD

Según Wikipedia, la creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. La creatividad es sinónimo del "pensamiento original", la "imaginación constructiva", el "pensamiento divergente" o el "pensamiento creativo". La creatividad es una habilidad típica de la cognición humana. O sea, que todos los humanos tenemos creatividad, y la desarrollamos en diferentes áreas.

La creatividad es un talento innato que tenemos todos, pero nuestra responsabilidad es ejercitarlo, pues de ella dependen las soluciones a todos nuestros problemas.

Muchas personas piensan que no son creativas, eso no es cierto, todos somos creativos! Necesitamos entender esto porque la creatividad es esencial para el desarrollo de nuestras sociedades.

Gracias a la creatividad, tenemos luz eléctrica, contamos con grandes edificios con hermosos conceptos arquitectónicos, tenemos máquinas que nos ayudan con las cosas de la casa como por ejemplo: la lavadora.

Es necesario que seas intencional desarrollando tu creatividad y tu imaginación, pues con ella podemos lograr grandes cosas, así como Walt Disney creó Disney World, así mismo tú puedes crear cualquier cosa que puedas imaginar.

¡Vamos! ¡Ejercitemosla!



125



Investigación:

Investiga con un grupo de compañeros sobre conceptos que pueden ayudar a las personas a ser más creativos y presenta una exposición en la próxima clase.

26

Eligamos un tema que nos guste, y dividamos la clase por grupo de intereses, ya sea,

Arte
Robótica
Arquitectura
Ciencia
Educación
Tecnología

Imaginos un invento creativo, dándole la solución a un problema, y presentémoslo en la próxima clase!



127

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Aprender a ejercitar el pensamiento creativo.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Armar grupos



Tiempo de la clase

10 min Lectura comprensiva
30 min Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta las páginas 128, 129 y 130.

Para el maestro:

Decirle a los estudiantes que busquen en Google cómo se hace una presentación de impacto y desarrollar el ejercicio de la página 131.

Asignación en clase:

Armar grupos para desarrollar la actividad de la página 131.

Tarea:

Ver documental de la página 132.

LOS 10 PRINCIPALES PROBLEMAS SOCIALES DEL MUNDO

El mundo es nuestra casa, y cada persona en el mundo debería tener los mismos beneficios, oportunidades y cambios, sin importar en qué país nacimos.

Lamentablemente, la situación no es exactamente así. Hay muchos países en desarrollo todavía que se enfrentan a graves problemas sociales. Todos estos países y especialmente las personas que viven en ellos, necesitan de nuestra ayuda y de nuestro apoyo.

No es un problema local: es un problema de la humanidad entera, de todo el mundo.

Estos son los 10 principales problemas sociales del mundo y los más cuestionados.

1. El hambre

Unos 870 millones de personas alrededor del mundo están sufriendo de hambre. Simplemente no tienen qué comer, aunque la Unión Europea y los Estados Unidos están enviando alimentos a estos países con regularidad, la mayoría de la población destruida vive en África, y 60 por ciento de ellos son mujeres. Como resultado, 300,000 muertes maternas ocurren cada año. Además, 2.6 millones de niños mueren de hambre cada año, esto significa que perdemos a un niño cada cinco segundos.

2. El incumplimiento

Todavía hay un millón de lugares del mundo donde la exclusión social y cultural aún sucede, así como el racismo. La gente pierde su autonomía y se aísla. No parece tan malo como la pobreza o las guerras, pero en realidad millones de personas sufren el racismo alrededor del mundo. El racismo puede tomar muchas formas, como el género o el racismo cultural, social o sexual y así sucesivamente.

7. La agricultura

Alrededor la mitad de las personas que viven en países en desarrollo están completamente dependiendo de la agricultura. Las personas dependen de esta para sobrevivir y tener dos comidas diarias. Además, el 75 por ciento de las personas que viven en la pobreza están practicando agricultura. Este porcentaje representa 14 billones de personas, incluyendo niños, mujeres y hombres. En el plano internacional, un millón de proyectos de agricultura fueron desarrollados, con el fin de formar y capacitar a todos los granjeros, pero tomará algún tiempo para ver los resultados.

8. La electricidad

La electricidad se convirtió en una parte importante de nuestras vidas, pero más de una cuarta parte de toda la población del mundo vive sin ninguna electricidad. Ellos se acostumbraron a la oscuridad cuando se pone el sol y en realidad con la eterna oscuridad de su destino. Y esto es triste. Más de 1.6 billones de estas personas no saben ni siquiera que existe la electricidad. Ellos viven la vida en la edad de piedra, y no tienen ni idea sobre computadoras, internet o esas cosas.

9. Agua potable

¿Te imaginas tener sed y no tener agua para beber? ¿Qué harías en este caso? Sabemos que suena imposible, pero en realidad sucede a millones de personas todos los días. No tienen agua, y no pueden comprarla. No hay solución para esta sed insuperable. Las estadísticas mostraron que alrededor de 1 billón de personas no tienen agua potable y no tienen acceso a ella, 400 millones de ellos son niños.

10. La pobreza

Muchos países alrededor del mundo están teniendo problemas serios de pobreza. En realidad, la pobreza es la razón debido a algunos de estos países son llamados países del tercer mundo. Pero ¿qué es la pobreza? Según el estándar de las Naciones Unidas, personas que viven con US\$2.15 por día o menos son consideradas pobres. Si viven con US\$1.25 por día o menos, se considera la pobreza extrema. Por desgracia, la pobreza es un problema masivo del mundo, y aproximadamente 1 billón de personas que viven en la pobreza son niños incluidos. 22,000 de estos niños mueren cada día debido a la pobreza.

3. La contaminación

En nuestro siglo, los efectos de la contaminación sobre nuestro ambiente y nuestros cuerpos humanos son enormes. Destruimos nuestro entorno día a día lo que afecta a nuestra salud y nuestro estilo de vida. Desafortunadamente, la gente no se da cuenta de lo malo que es y cómo estos químicos tóxicos dañan. El aire que respiramos y el agua que bebemos amenazan nuestra vida. La contaminación está en todas partes, y todos los que viven en este planeta nos vemos afectados.

4. Las guerras

Los países en desarrollo tienen serios problemas con la corrupción. Todos los problemas de corrupción conducen a guerras frías, guerras civiles, guerras de religión y así sucesivamente. Si la condición del país es baja, la guerra afectará a sus ciudadanos aún más. Los países desarrollados tratan de ayudar a estos países en guerra con suministros médicos, ejército y municiones, todo con el fin de detener la guerra y ayudar a los ciudadanos. Suena humano, pero sigue habiendo guerras.

5. La salud

Hay muchos países en el mundo que tienen una enorme falta de cuidado de la salud. Unos 800 millones de personas no tienen acceso en absoluto a un sistema de cuidado de la salud, pero podría haber más, porque no todos se registran. Lamentablemente, el cuidado de la salud no está disponible en todas partes del mundo, y la gente no puede prevenir algunas enfermedades. Además, muchos de ellos mueren de enfermedades prevenibles o mortales, como diarrea o frío.

6. El VIH/SIDA

El VIH es uno de las más grandes epidemias de los países del tercer mundo. Hay más de 40 millones de personas que viven con el SIDA, y 65% de ellas son mujeres. Y las estadísticas son alarmantes: el 90% de los niños infectados con VIH y el 60% de las mujeres, viven en África, en la región subsahariana.

Si analizamos detenidamente estos 10 principales problemas sociales del mundo podremos darnos cuenta que en el país que sea existe alguna de ellos ya sea en menor escala o mayor pero ninguno se salva de alguno ellos.

Solo unidos como humanos podremos erradicar algunos de estos problemas de otra forma estamos condenados, contaminamos nuestro planeta de una manera súper acelerada y si a eso le sumamos problemas de salud, de agua y poca comida pereceremos.

La mayoría de estos datos podemos encontrarlos en los informes sobre los principales problemas del mundo de las naciones unidas.

Fuente: <https://www.un.org/>

Hagamos 10 grupos en la clase. A cada grupo se le asignará un tema de los problemas para que hagan una exposición sobre estas problemáticas mundiales con datos más específicos y profundos de lo que está pasando en el mundo. Cada grupo hará una propuesta de un proyecto que podría ayudar a solucionar estas problemáticas mundiales.

Temas del desarrollo del proyecto

1. Objetivo del proyecto.
2. Problematika que solucionará.
3. Nombre del proyecto.
4. ¿Qué es?
5. ¿Cómo se hará?
6. Necesidades del proyecto.
7. Beneficios del proyecto.
8. Modelo de negocio.
9. Flujograma.



¡Veamos un documental!

Ver el documental DAVID ATTENBOROUGH A LIFE ON OUR PLANET



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué fue lo que más te impactó del documental?
¿Qué aprendiste nuevo que no sabías?
¿Qué nuevas ideas te da este documental para contribuir con la erradicación de la contaminación del mundo?
¿Qué conceptos quieres empezar a aplicar en tu vida?

Materiales:

- ✓ Una mascota para escribir.
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.
- ✓ Netflix
- ✓ Tener en cuenta las personas que no tengan acceso a Netflix buscarle un compañero de películas.



Capítulo 11

PASOS PARA ENCONTRAR TU PROPÓSITO 3.0



Tiempo de la clase

5 min	Lectura comprensiva
20 min	Asignación en clase
12 min	Ver video plataforma
10min	Conversación profunda

Inicio:

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

Ver video de la plataforma y contestar las siguientes preguntas:

¿Qué ideas que fue determinante en Nusret Gokce para descubrir su proyecto de vida? (Si no llegan a ninguna conclusión fue su historia y lo que tuvo que vivir)

¿Cuál sería la diferencia que marcó la vida de Nusret en relación a la vida de otros jóvenes que pasaron lo mismo que el? (Su perseverancia y su fe en un mejor futuro)

¿Qué valores entiendes que desarrolló Nusret para tener éxito? (Valentía, creer en si mismo, enfoque, disciplina)

¿Qué retos ha enfrentado y cuál ha sido su actitud al enfrentar esos retos?

¿Ser carnicero, puede ser algo denigrante en la sociedad actual?

Después de ver este video, ¿Qué crees de ese pensamiento denigrante de la sociedad?

CÓMO ENCONTRAR TU VOCACIÓN PROFESIONAL CUANDO NADA TE GUSTA

A veces la verdadera vocación no es única, sino varias. Otras veces, no encontramos lo que de verdad queremos hacer porque estamos más alentos a complacer a otros o a responder a ciertas expectativas sociales. ¿Cómo salir de ese problema?

Hay personas que no disfrutan de lo que hacen, pero tampoco logran identificar qué les gusta. No saben cuál es su verdadera vocación, pero tampoco tienen la menor idea de qué pueden hacer para averiguarlo. Por eso, la desmotivación y el desinterés son las notas predominantes en su trabajo.

Al elegir una profesión u oficio muchas veces influyen factores externos que ejercen una presión indebida sobre nuestras decisiones. A veces, tal presión es tan fuerte que una persona no logra diferenciar entre lo que realmente quiere y aquello que piensa o hace solo para complacer el deseo o el criterio de los demás.

En esas condiciones, la verdadera vocación queda inhibida. Tanto, que no logra identificarse al explorar dentro de uno mismo y tratar de reconocerla. Por eso muchos terminan pensando que en realidad no les gusta nada, que nada les satisface lo suficiente.

Lo malo es que siguen con su vida sin hacer cambios, asumiendo el trabajo como una carga de la que no pueden deshacerse. ¿Qué hacer en esos casos en los que no sabes cuál es tu verdadera vocación? ¿Qué hacer cuando ningún trabajo te gusta? Estas son algunas pistas para resolver este problema.



134

Haz una lista de las cosas que te gustan hacer en el presente, y compártalas en la clase.

136

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Ampliar el contexto de lo que es tener una vocación

Pensar en presente y no en futuro

Uno de los factores que más influyen a la hora de elegir un oficio o profesión es la expectativa de futuro. Se supone que hay actividades con futuro y otras que están condenadas al desastre.

Lo único que tenemos es el presente. Nos equivocamos mucho cuando tomamos decisiones únicamente con base en un futuro que no sabemos si llegará ni tampoco las circunstancias en las que se desarrollará y que no controlamos. Si quieres descubrir tu verdadera vocación piensa en lo que quieres hacer hoy y no en lo que sucederá mañana con eso que te gusta.

Para encontrar tu verdadera vocación, piensa en ti!

Las decisiones más importantes sobre uno mismo no se toman para complacer a alguien. Esa falta de autonomía, tarde o temprano, genera grandes vacíos. Uno de ellos es precisamente llegar al punto en que nada te gusta y no sabes qué hacer al respecto.

A veces, ni siquiera la presión proviene de una persona en concreto, sino de ciertas ideas que flotan en la cultura. Te dicen, por ejemplo, que solo eres alguien exitoso si obtienes un título universitario o si estudias una carrera en la que al final puedas ocupar un cargo de prestigio. O que solo es inteligente el que estudia medicina o ingeniería.

Así, muchos terminan siendo ingenieros mediocre o profesionales poco motivados en lugar de maravillosos cocineros o excelentes artesanos. Es frecuente que en el fondo si sepamos cuál es nuestra verdadera vocación, pero le quitamos importancia en función de esos mandatos sociales. Así, ¿cuál es tu fin?

En el siguiente video, te mostraremos el ejemplo de una persona que encontró su vocación profesional de una forma poco convencional.

Escanea el siguiente código QR para ver el video.

¿Qué te pareció esta historia?



135

El mito de la vocación única

Otro de los factores que te impide encontrar tu verdadera vocación es la idea de que una vez eliges un oficio tendrás que desarrollarlo para siempre. No es así. Son muy contados los casos en que alguien se especializa por un oficio desde temprana edad y luego se consagra a él durante toda la vida con total convicción.

Existe lo que se llama "personas multipasionadas". Tienen varios intereses a la vez y todos tienen mucho peso. Sin embargo, piensan que, al dedicarse a una profesión automáticamente, deben desahuciar el resto de vocaciones. Sin embargo, en muchos casos existe una manera mucho más enriquecedora de combinar estos intereses sin tener que renunciar a alguno por completo.

De la misma manera, a veces elegimos un oficio a partir de una idea errónea sobre este. Nos damos cuenta de que no nos satisface, pero seguimos así porque no queremos parecer inestables. Si hacemos eso, estamos pagando un precio demasiado alto por un error que sí podemos reparar.



Comparte en clase tus pasiones, desarrolla un video haciendo cosas que te gusten y preséntalo en la próxima clase.

137

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Armar grupos

Asignación en clase:

Leer la página 138 y compartir sus opiniones personales de la lectura.

Para el maestro:

Buscar en Google cuales son las carreras (o áreas de expertis) del futuro y dividir el salón en grupos para asignarles investigaciones sobre cada carrera, algunas pueden ser:

Nanotecnología
Inteligencia Artificial
Desarrolladores de Software
Creadores de contenido

Tarea:

Hacer grupos para presentar en la próxima clase.

La vocación no siempre se encuentra de manera temprana.

Generalmente tenemos que decidir oficio o profesión a una edad temprana. Es una edad en la que en realidad solemos conocer poco del mundo profesional seleccionado y las opiniones de los demás ejercen una gran influencia en lo que hacemos. En muchos casos, solo después nos damos cuenta de que esa decisión fue un error.

La sociedad trata de inculcar la idea de que lo "normal" es desatarnos por un oficio determinado de manera temprana, luego dedicamos a este y después evolucionar en el mismo de menos a más. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así. A veces, encontramos nuestra verdadera vocación después de los 40 o de los 60.

Debes saber que, en este sentido, la palabra tarde no tiene sentido. El miedo no es una buena razón para no intentar un cambio que puede hacernos mucho más felices. En realidad, son los mitos culturales los que nos llevan a confundirnos y a no reconocer quiénes somos y qué queremos.

© 2011 by Gabrielle Charbonnet, ilustración por LARRY SALICRÚ



138



Investigación:

Haz una investigación en formato de presentación en Power Point sobre las carreras que van y están revolucionando el futuro.

139

Competencias a desarrollar:

- ✓ Hacer consciencia de lo que es encontrar una vocación y conectarla con lo que necesita el futuro de cada uno de ellos.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Presentar las tareas asignadas a los grupos de estudiantes.

Conversación profunda:

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

Asignación en clase:

Aprenderse de memoria lo que dice en la página 140, 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 ESTO DE MEMORIA, Y TÓMALO COMO FILOSOFÍA DE VIDA.

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

Ahora sé quién soy y a hacia donde me dirijo en la vida con un planteamiento constante y comprometido con el logro de mis **metas**.

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

Sé que el **perdón** me libera, y que pedir perdón es un acto de valentía y que trabajo de manera **intencional** en convertirme en una persona merecedora de un éxito integral en la vida.

Sé que mi **éxito** lo construyo siendo parte de un equipo y me comprometo a ser un jugador de equipo destacado, donde aporte a través de mis talentos, capacidades siempre dando una milla extra.

He aprendido que el **dinero** es un recurso, que cuando me relaciono de forma correcta con él, este me acerca al cumplimiento de mis metas que es parte de mi propósito de vida.

¡GRÁBATE DICIENDO ESTO EN UN VIDEO Y PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO! Súbelo en las RRSS de tus padres y mencionanos en @aprendesonar y @piensard Usa el hashtag #filosofiadevidaap3 EL VIDEO MÁS CREATIVO GANARÁ RD\$2,000 en efectivo.



@piensard



@piensard



@piensard



809-816-0764



@piensard