

QienSa

PARA MAESTROS

SECUNDARIA **2**

APRENDIENDO A

SOÑAR



2DO DE SECUNDARIA
13-14 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	Aprendiendo a ser agradecidos	2
Capítulo 2	Construyendo mi identidad	19
Capítulo 3	Establecimiento de límites	33
Capítulo 4	Aprendiendo sobre principios de éxito 2.0	46
Capítulo 5	Conociendo y gestionando mis emociones 2.0	63
Capítulo 6	Hábitos	80
Capítulo 7	Aprendiendo a relacionarme el dinero	98
Capítulo 8	Liderazgo	107
Capítulo 9	Creencias	122
Capítulo 10	Mi crecimiento personal	129
Capítulo 11	Pasos para encontrar mi propósito 2.0	135

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.

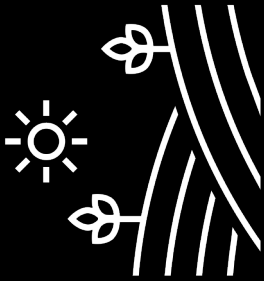
Con amor,
Diara Nadal

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

APRENDIENDO A SER AGRADECIDOS



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

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?

Y compartan y lean las respuestas de las actividades de las pags. 3, 4, 5 y 6.

Tarea:

Hacer el video de la página 6.

3 HECHOS FASCINANTES SOBRE GRATITUD

¿Te imaginas un mundo donde todas las personas mostraran su gratitud? Si alguien te hizo un favor, ¿le das una cálida sonrisa y le das las gracias. Si estás teniendo un mal día, alguien te dedicaría un tiempo de su vida para consolarte, en agradecimiento por un favor que le hiciste ayer. La gente todavía se enfadaría o se sentiría triste, pero sabrían encontrar maneras de ser agradecidos, incluso en situaciones difíciles. Además todos nos volveríamos más generosos.

LA GRATITUD NO ES UNA ACCIÓN, ES UN ESTADO DE CONSCIENCIA QUE TE PERMITE ACCIONAR

¿Qué es un estado de consciencia? Es ser consciente de lo que sientes, es saber que te sientes triste, desilusionado, o saber que te sientes feliz. Cuando somos conscientes de nuestras emociones podemos vivir mejores vidas.

La gratitud es un estado que te permitirá vivir una mejor vida porque estás viendo más lo bueno de la vida que lo no tan bueno, estás agradecido de las cosas que tienes y no desilusionado por lo que no tienes.

Nuestro entorno siempre nos hará saber las cosas que no tenemos, más aún, en la adolescencia cuando no hay una percepción clara de la necesidad de tener estas cosas, haciéndonos sentir inferiores o inferiores, o que no somos parte de ese entorno o que somos insuficientes porque no tenemos lo que el otro tiene.

Y cuando tu vida y tus emociones se ven afectadas porque no tienes cosas que te gustaría tener, NO APRENDES A VALORAR LO QUE REALMENTE TIENE VALOR DE LA VIDA.



3

LA GRATITUD TE PERMITE VIVIR UNA VIDA FELIZ EN LOS MOMENTOS MÁS TRISTES.

En nuestra vida tendremos momentos tristes, en que no sabremos qué hacer, en que nos preguntaremos ¿Por qué esto me tiene que pasar a mí?

Tal vez no hayas vivido ninguno, y eso está excelente, pero tienes que ser consciente que no siempre será así.

La vida no es lineal, me refiero a que no solo naces, estudias, trabajas, te casas, tienes hijos y te mueres. La vida es un currícul de momentos lindos y no tan lindos que debemos aprender a disfrutar entendiendo que todo tiene su etapa, todo tiene su tiempo y todo tiene un porqué.

Cuando aprendemos a valorar, a agradecer y a atesorar los tiempos difíciles somos más felices, y vemos esos momentos como una oportunidad de crecimiento y no como algo que nos va a destruir física o emocionalmente.

Al contrario, esto nos da fuerza y nos hace seres humanos más conscientes de que todo lo que pase en nuestras vidas aunque pensemos en el momento que es malo, podremos entender que en un futuro esa situación tendrá un propósito de enseñarnos algo que necesitaremos aprender para convertirnos en mejores seres humanos.

Escribe sobre un momento difícil que te haya enseñado algo y compártelo con tu compañero de al lado.

5



Necesitamos hacernos conscientes de que aunque no poseemos todo lo que queremos, somos agradecidos con lo que tenemos.

Siempre tendremos cosas por las cuales agradecer, y necesitamos tomar consciencia de ellas.

Escribe una lista de todas las cosas que podrías agradecer:



4

LA GRATITUD ES UNA MANIFESTACIÓN DE AMOR

Según el diccionario amor es un sentimiento de afecto hacia una persona o una cosa que se le desea todo lo bueno.

Ese deseo se convierte en acciones que manifiestan amor. Es por ello que la gratitud es una manifestación de amor hacia alguien, hacia algo o hacia la vida misma.

Existen diferentes tipos de amor: amor romántico, amor a los amigos, amor de hermano, amor a los animales, a la familia, amor platónico, amor al prójimo, amor a los principios, amor a Dios, el amor propio.

Describe acciones de amor que se relacionen con los diferentes tipos de amor que existen.

Crea un video manifestando esas acciones y preséntalo en la próxima clase.



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.



Tiempo de la clase

20min	Presentación de la tarea
10min	Lectura
12min	Conversación profunda
10min	Ejercicios en clase
3min	Asignación de tarea

Inicio:

Presentar los videos de la tarea y hablar de cómo se sintieron al hacer estos videos.

Dividir el salón en grupos de dos, e iniciar con la lectura de la página 7, 8 y 9.

Conversaciones profundas:

Los grupos de dos deben de discutir si han hecho, algunas de las maneras de incorporar gratitud en su vida.

Luego compartir alguna anecloda en la clase.

Asignación en clase:

Evaluar cuáles actividades de la asignación de la página 10 pueden hacer en clase, y hacerlas, y cuales actividades deben de planificar para hacer fuera de clase.

12 MANERAS DE INCORPORAR LA GRATITUD EN TU VIDA

1. **Sesión de la gratitud por la mañana.** Tómalo 2-3 minutos cada mañana para dar las gracias a alguien o lo que sea que estés agradecido. No tienes que hacer nada, aparte de cerrar los ojos y en silencio dar las gracias. Da las gracias por todo. No solo tienes que agradecer a las personas, puedes agradecer la vida misma. Despierta y saluda al día con gratitud. Este pequeño ritual puede marcar una gran diferencia en cómo va a ser tu día.

2. **Decir gracias todos los días.** Cuando alguien hace algo bueno por ti, aunque sea pequeño, dale las gracias. El agradecimiento tiene que ser sincero, si no, no sirve. Siempre hay algo que agradecer y si realmente no puedes pensar en nada, simplemente di: «Gracias por estar aquí». Esta práctica cambiará tu relación con las personas más cercanas a ti.

3. **Escribir una nota de agradecimiento.** Escribe una nota de agradecimiento en papel (o un correo electrónico) y envíalo. Puede ser muy agradable para la persona que lo recibe. No tienes que escribir una novela épica o tener una gramática perfecta para transmitir tu gratitud de todo corazón. Medios simples y reales más que grandes palabras y cosas en el lugar correcto. Una pequeña nota (o correo electrónico) dando las gracias por una cosa específica que esa persona ha hecho por ti, puede recorrer un largo camino. Te se puede hacer en un minuto!

4. **Da las gracias cuando alguien te elogia.** Muchas veces los elogios nos abruma o incluso oremos no merecerlos. Piensa que, cuando alguien te elogia, es que de verdad lo cree y se ha tomado la molestia de decirlo. Qué menos que le mostremos nuestra gratitud por ese parpelo, en lugar de rechazarlo.

10. **Haz un favor a alguien.** Sin esperar nada a cambio, haz algo bueno por alguien. Aunque sea solo algo pequeño. Conspíralos un té o un café, hacer una tarea por ellos, ofrecerse a hacer un recado, algo que sabes que apreciará, de verdad. Pienas en lo que a la persona le gusta, quiere o necesita, y trata de hacer algo para ayudarla. Muchas veces las acciones son más valiosas que las palabras y puedes demostrar tu gratitud haciendo algo agradable más que simplemente diciéndolo.

11. **En lugar de enfadarte con alguien, muestra gratitud.** Eso es un cambio importante de actitud. Pero no siempre es fácil de hacer. Si te enfadas con algún compañero de clase, por ejemplo, muéstrale la lengua y no reacciones con ira. En su lugar, haz algunas respiraciones profundas, cálmate, y trata de pensar en las razones por las que estás agradecido a esa persona. Encuentra algo, cualquier cosa, aunque sea difícil. Concéntrate en las cosas que hayan sentido agradecido. Esto cambiará poco a poco tu estado de ánimo. Y si te metes en un estado de ánimo lo suficientemente bueno, puedes mostrar tu gratitud a esa persona.

12. **Da gracias incluso por las cosas «negativas» en tu vida.** Esta es la parte difícil, en verdad. Cuando las cosas van mal, cuando no estamos contentos, cuando la gente no se porta bien nosotros, cuando estamos agotados por el millón de golpes de la vida cotidiana, no queremos decir gracias. Pero en verdad, este es el momento cuando más importa. Siempre hay dos maneras de ver algo. Muchas veces pensamos de forma negativa: es estresante, dañino, triste, lamentable, difícil. Pero eso mismo puede ser visto de una manera más positiva. Los problemas pueden ser vistos como oportunidades para crecer y para aprender.



5. **Llama para decir gracias.** Algunas veces puedes pensar en algo agradable que alguien hizo por ti. Tal vez te acuerdes durante tu sesión de gratitud. Cuando te pase, coge el teléfono y llama a esa persona, solo para darle las gracias. Hazle saber qué fue lo que hizo por lo que te sientes agradecido, y por qué lo aprecias. Es solo un minuto o dos. Si es demasiado temprano (o tarde) para llamar, apóntate para llamar más tarde. Aun mejor es decirlo en persona, si ese día vas a verlo. Casi tan bueno puede ser un mensaje de WhatsApp o un correo electrónico que sea breve y dulce.

6. **Lleva un diario de gratitud.** Anota 5 cosas cada día por las que estás agradecido. Pórtalo por escrito ayuda a reflexionar más sobre ello. Yo todas las noches reflexiono sobre las 5 mejores cosas del día, y estoy agradecido por ellas.

7. **Dar un abrazo gratis.** Ojo: mejor hacerlo cuando sea apropiado pero si sientes aprecio por alguien, dale un abrazo! A menudo pasamos mucho tiempo sin mostrar nuestro afecto y gratitud, incluso a aquellos que están más cerca de nosotros. No podemos olvidarnos de esta parte tan importante de nuestras relaciones. Cuando digo gratis me refiero a que no esperes nada a cambio. Ofrecelo como un regalo de agradecimiento.

8. **Redirigir tus pensamientos.** Cuando estés teniendo un día difícil piensa en aquellas cosas de tu vida por las que estás agradecido. Todos tenemos esos días malos a veces. Estamos estresados del trabajo. Alguien se enfada con nosotros. Perdemos a un ser querido. Perdemos un control o hacemos mal un proyecto. Una de las cosas que puede hacer que un mal día sea mucho mejor es hacer una lista de todas las cosas por las que estás agradecido. Siempre hay cosas que agradecer: seres queridos, la salud, por poder estudiar, tener un techo sobre tu cabeza y ropa que ponerte, la vida misma.

9. **Reconocer públicamente.** ¿Quién no ama la alabanza pública? Encuentra una manera de reconocer las contribuciones de alguien, para mostrar tu agradecimiento, de manera pública, en el aula, entre amigos y familia.



¡Desafío! Vamos a practicar todo lo que aprendimos de esta lección, y reflexionar sobre lo que sentimos después de practicar estas 12 maneras de incorporar la gratitud en nuestras vidas.

1. Sesión de la gratitud por la mañana.	
2. Decir gracias todos los días.	
3. Escribir una nota de agradecimiento.	
4. Da las gracias cuando alguien te elogia.	
5. Llama para decir gracias.	
6. Lleva un diario de gratitud.	

7. Dar un abrazo gratis.
8. Redirigir tus pensamientos.
9. Reconocer públicamente.
10. Haz un favor a alguien.
11. En lugar de enfadarte con alguien, muestra gratitud.
12. Da gracias incluso por las cosas «negativas» en tu vida.



Tiempo de la clase

15min Compartir anécdotas de la tarea
10min Lectura
10min Conversación profunda
10min Ejercicios en clase

Inicio:

Compartir anécdotas de la tarea, y sobre cómo se sintieron al hacer estas tareas.

Crear grupos de dos estudiantes e iniciar la lectura de la página 12.

Hacer pregunta: ¿Somos merecedores de la vida que tenemos? Y discutirla en clase.

Luego leer la página 13, y al final de la lectura discutir la pregunta final.

Luego leer la página 14 y hacer el ejercicio de pensamiento negativos que he tenido sobre ellos mismos y cambiarlos por pensamientos positivos.

El maestro o maestra puede iniciar dando un ejemplo de sí mismo.

Luego leer página 15, y cuestionar cómo piensa el autor, que les parece ese tipo de pensamiento.

Y responder las preguntas de la página 15 y discutirla en el salón de clases.

¿SOMOS MERECEDORES DE LA VIDA QUE TENEMOS?

Según el diccionario de Google, **MERECIMIENTO** es el derecho a recibir reconocimiento por algo que uno ha hecho o tiene.

Ahora bien, yo te hago esta pregunta: ¿Eres merecedor de lo que tienes? ¿Has hecho algo por ello?

Aunque no hemos hecho nada para poseer lo que tenemos, Dios nos lo ha dado como un regalo, y lo que hagamos con los regalos que nos ha dado, es el regalo que le daremos a Dios en agradecimiento. Es lo que yo personalmente pienso.

De todas maneras, necesitamos aprender a tener una relación sana con el **MERECIMIENTO**, pues de esto depende que nos aprendamos a relacionar bien con nosotros mismos.

Me gusta creer que soy merecedor de todo lo bueno, y le doy sentido a ello cuando pienso que Dios siendo el creador de los cielos y la tierra, el creador del hombre y de todo lo que nos rodea, nos ama tanto que tuvo dispuesto a dar su más preciado tesoro, para que a pesar de nuestros errores, nuestros malos pensamientos y acciones, pudiéramos sentirlo, amarlo y conocerlo a través de su Hijo Jesús que dio su vida por nosotros.

Siempre nuestros pensamientos deben estar respaldados por las creencias, y me gusta creer en ello. Tú eres libre de tener tus propias convicciones.

Sin embargo, cuando pienso que sin hacer nada he tenido por gracia muchas cosas, me siento afortunado, y cuando lo respaldo de creencias, de amor hacia a mí, eso me da fuerzas y autoestima para saber que más cosas buenas están diseñadas para mí.



12

Nuestros pensamientos comienzan a formarse desde que nacemos, a medida que percibimos información de lo que nos rodea, de lo que vemos en nuestro entorno, de lo que nos enseñan nuestros padres, de lo que el mundo dice que "soy" o "qué necesito" y de lo que yo pienso "que soy".

Por eso, el versículo de las Escrituras que dice: "Cambia su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir", es tan importante reflexionarlo.

Porque si pensamos que:
No valemos
Somos inferiores
No tenemos talentos
O creemos cualquier pensamiento negativo que viene del mundo exterior, le damos cabida a esos pensamientos y así mismo será nuestra vida.

Sin embargo, si pienso, que:
Tengo que darle mucho de mí al mundo
Soy talentoso
Soy hermoso(a)
Soy capaz
Soy agradable
Soy agradecido
Soy agradecido

Tu vida será según esos pensamientos que creas de ti mismo, si quieres una mejor vida y más fácil, ten mejores pensamientos.

Llena en el siguiente cuadro sobre pensamientos negativos que hayas tenido sobre ti mismo y cámbialos por pensamientos positivos.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS

14

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan conciencia de su nivel de merecimiento en la vida
- ✓ Que los estudiantes entiendan que lo que pensamos nos hace bien o nos hace mal.

Según las Escrituras en Romanos 12:2

"No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto".

¿Cuáles son los criterios del tiempo presente?
Siento que los criterios del tiempo presente a lo que se refieren las Escrituras, es como las personas en la actualidad le dan importancia a cosas que en realidad no la tienen, como por ejemplo: lo material, fama, riquezas, poder, estatus social, una casa, un carro.

¿Por qué pienso que esas cosas no deben tener sentido?
Porque nos ciegan de las cosas que si lo tienen, no digo que tener riquezas sea malo, a lo que me refiero es que nuestra identidad y propósito de vida no deben estar centradas en ellas, ya que si algún día careciéramos de estas cosas que obteníamos recompensas, entiendo que de esta manera la vida es más satisfactoria.

El sentido de nuestra vida debe de estar relacionado a valores, a contribuir con los demás y al amor hacia el prójimo, porque estas cosas nunca las vamos a perder, si siquiera las podemos tocar. Es a través de esta significación de la vida que obtenemos recompensas, entiendo que de esta manera la vida es más satisfactoria.

"Cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir".

Wow, que profundas palabras, siento que quiere decir que nuestros pensamientos son la fuente de todo, de ellos dependen nuestras acciones, nuestras emociones y nuestra vida.

Si tus pensamientos son negativos así mismo será tu vida, si tus pensamientos son positivos así mismo será tu vida.

¿Estás consciente de lo que piensas? ¿De dónde vienen tus pensamientos?

1 minuto para pensar...

13

"Y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto".

Esta Palabra me ayuda a respaldar mis creencias de que soy merecedor de todo lo bueno. Me encanta este versículo, pues dice que si renuevo mis pensamientos, cambiaré mi forma de vivir, y conoceré, lo que es bueno, grato y perfecto.

¿Qué quiere decir lo que es bueno?
Todo lo justo, todo lo digno, todo lo hermoso, todo lo verdadero, todo lo que vale la pena.

¿Qué quiere decir lo que es grato?
Todo lo que es agradable, todo lo que me da paz, todo lo que me da amor.

¿Qué quiere decir lo que es perfecto?
Todo lo que es completo, todo lo que es lo óptimo, todo lo que me hace bien.

Cuando respaldo mis creencias sobre merecimiento y me doy cuenta que tengo derecho de todo lo bueno, todo lo grato y todo lo perfecto solo por gracia, sin necesidad de hacer nada para merecer todo esto, me siento feliz, completa y plena, ya que de manera intencional trabajaré siempre en renovar mis pensamientos para abarcar la vida que Dios diseñó para mí, la cual es buena, agradable y perfecta.

Es por ello que ser consciente de tus pensamientos te permitirá siempre renovar tu mente para que si estos son negativos los modifiques y cambies de forma positiva tu vida.

¿Cuáles son los pensamientos de las personas que te rodean que no les permite vivir mejores vidas? ¿Cómo tú puedes apoyarlos a renovar sus pensamientos?

1 minuto para pensar...

15

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 podemos ayudar a otros a mejorar sus pensamientos.



Tiempo de la clase

5 min Lectura
15min Ejercicios en clase
20min Discutir ejercicio en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos estudiantes.

Iniciar con la lectura de la página 16, y llenar todos los cuadros de la página 17 y 18.

Compartir y profundizar en clase las respuestas.

CAMBIA TUS PENSAMIENTOS, CAMBIA TU VIDA

Nuestros pensamientos son la fuerza motora de nuestra existencia, y de ellos depende la construcción de la vida que queremos vivir.

Por lo tanto, es muy importante hacemos conscientes de que los pensamientos que estamos teniendo en diversos momentos de nuestras vidas, nos llevarán al lugar que queremos ir.

Hoy quiero que hagamos un ejercicio de todos los pensamientos negativos que hayas recibido de tu entorno, de lo que te rodea, y cómo podemos cambiar eso que no me gusta con pensamientos de gratitud.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS SOBRE GRATITUD
ODIO IR AL SUPERMERCADO	
HACER TAREA ES TRAUMÁTICO	
MATEMÁTICAS ES UNA PESADILLA	
HACER EJERCICIOS ES DOLOROSO	
TODO LO QUE ENGORDA ES LO QUE ME GUSTA COMER	

16

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS SOBRE GRATITUD

17

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS SOBRE GRATITUD

18

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Que los estudiantes hagan conciencia de sus pensamientos.
- ✓ Que los estudiantes entiendan que lo que pensamos nos hace bien o nos hace mal.

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 podemos ayudar a otros a mejorar sus pensamientos.



Capítulo 2

CONSTRUYENDO MI IDENTIDAD



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Leemos la página 20, y discutir en clase si se sienten identificados, si han tenido alguna experiencia relacionada a esos pensamientos de identidad.

Luego hacer grupos de dos, crear una especie de círculo de intimidad, llenar los ejercicios de la página 21 discutir sus experiencias personales.

Tarea:

Hacer grupos de 3 a 5 estudiantes para asignar tarea de la página 22 y luego que se reúnan dentro del salón para planificar lo que van a hacer.

IDENTIDAD vs NO IDENTIDAD

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

Una persona con una identidad clara.

1. Sabe decir que no.
2. Sabe tomar decisiones correctas.
3. No es afectado sobre lo que piensan los demás.
4. Tiene una creencia de amor sobre sí mismo. Entiende que es merecedor de todo lo mejor.
5. Sabe con qué amigos relacionarse y con qué tipo de personas no relacionarse.
6. Se relaciona con cualquier tipo de persona.
7. No tiene fe en sí mismo.
8. Puede ser parte sin pensar mucho de cosas que le hagan daño a alguien o estén relacionadas con actividades.

Una persona con una identidad no clara.

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

20



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



IDENTIDAD CLARA	IDENTIDAD NO CLARA

21



Hagamos un cortometraje

Hagamos un cortometraje de las situaciones que viven los jóvenes con falta de identidad y vamos a darle un mensaje de cómo contrarrestar esa falta de identidad.

¡Usen su creatividad! Puede ser un rap, una novela, un anuncio de televisión. ¡Lo que quieran!

Súbelo en las RRSS de tus padres o tuyas y menciona nuestras cuentas en @aprendedonor y @guinand usa el hashtag #falsosdesarrollados EL VIDEO MÁS CREATIVO GANARÁ RD\$2.000 en efectivo.

22

Competencias a desarrollar:

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

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia de lo que es tener identidad, y lo que es no tener identidad.

Consejo para la enseñanza:

- ✓ Crear un ambiente de intimidad y amor, puedes hacer grupos de dos en dos para hacer los ejercicios y compartirlo con la clase.
- ✓ Y luego hacer un círculo para compartir los pensamientos y reflexiones.



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Después de ver los cortometrajes de la clase pasada, hacer un círculo en el piso en el salón de clases y leer página 23.

Opinión de los estudiantes de esta lectura. Preguntar, ¿Qué opinan de lo que acabemos de leer?

Juego:

En la página 24 presentamos un juego para ejercitar la memoria y ejercitar el autoestima.

El maestro debe de estar atento a quienes se equivocan, y los que se equivocan van saliendo del círculo, el que memorice más declaraciones gana.

PENSAMIENTOS QUE SOLIDIFICAN MI IDENTIDAD

Como ya mencioné anteriormente, la identidad es lo que pienso de mí mismo(a), y pensar significa, la parte del ser humano en la que se almacenan las ideas formadas por la mente.

O sea, que un pensamiento es una idea formada en mi mente originada por creencias que yo mismo decidí elegir.

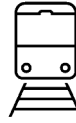
Por esta razón, si eliges tener la creencia de ser feo o fea, serás feo o fea, y proyectarás eso mismo, porque somos lo que pensamos, pero si eliges ser linda o lindo, y mirarte en el espejo todos los días repitiéndolo, eso serás y es lo que proyectarás sin importar lo que piensen los demás.

Las otras personas que nos rodean también tendrán pensamientos sobre ti. Sin embargo, aunque esos pensamientos son ideas originadas en sus mentes y que ellos eligen creer, no son ciertas.

Lo único cierto es lo que tú eliges creer, es por ello que es importante que escojas creer, todo lo que es bueno, todo lo que es puro, todo lo que hace bien, todo lo que es sano, todo lo que nace a través del amor.

Por ejemplo, a mí me gusta creer todo lo que Dios piensa de mí, pues sé que pienso que él me creó con un propósito y que me hizo perfecta para mi propósito y que soy tan amada por él, que eligió dar a su único hijo para que yo de ser su creación, también pasara a ser su hija.

¡Eso me hace sentir importante! Ahora te inspiro a que elijas creencias que te permitan tener la autoestima sana para que puedas sanar miedos, dar al mundo lo mejor de ti.



23

Juguemos

Hagamos un círculo, cada uno tomará una declaración positiva sobre sí mismo, los demás deben de repetir cada declaración que haga su compañero memorizándola. El que memorice más declaraciones gana.

Estas son algunas declaraciones que te sugiero que pienses de ti. Repítelas en voz alta y con actitud.

Yo soy hermoso(a)
Yo soy fuerte
Yo soy luz
Yo soy amoroso
Yo soy compasivo
Yo soy bello(a)
Yo soy perfecto(a)
Yo soy feliz
Yo soy inteligente
Yo soy sabio(a)
Yo soy audaz
Yo soy bueno
Yo soy saludable

Te invito a que escojas tres creencias sobre ti mismo con las que te sientes inseguro(a) y rellénalas todos los días frente al espejo con actitud, y verás cómo esa inseguridad desaparece con el tiempo, si así tú lo eliges.

24

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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

Competencias a desarrollar:

- ✓ Autoestima y autovalía
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.



Tiempo de la clase

10min	Lectura comprensiva
10min	Ejercicio página 29
25min	Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer la página 25.

Reflexionar en la página 25 y 26, y compartir las reflexiones de los estudiantes desde diferentes puntos de vista.

Leer la página 27, y exponer lo que piensan.

Conversaciones profundas:

Hacer el ejercicio de la página 28 y compartirlo en la clase acompañado con reflexiones.

Preguntar a los estudiantes si alguna vez han dicho que no a alguien. Y se han sentido bien.

Hacer un juego:

Que el compañero de al lado le haga propuestas no sanas, y que le ejercite decir que no con actitud.

AMOR PROPIO

El amor propio es ese músculo que todos deberíamos ejercitar a la perfección y en cada momento. Aunque, más que una acción, es un estado mental y emocional, que determina sentimos bien con nosotros mismos.

En este sentido, el amor propio es importante para vivir bien. Infiere en la forma en que nos relacionamos con los demás, en la imagen que proyectamos y en el modo en que lo hacemos frente a los problemas.

Asimismo, cabe decir que estamos ante una dimensión fundamental para nuestro bienestar. Su destello, la energía con la que nos hace movernos y desarrollarnos, garantiza por ejemplo que elijamos mejor a las personas que conforman nuestra vida. Implica además que podamos enfrentarnos con mejores recursos a cualquier desafío, sea grande o pequeño.

El amor propio es por así decirlo, un estado de aprecio que va surgiendo a medida que hacemos cosas por nosotros mismos. A medida, que invertimos en nuestro desarrollo psicológico, emocional y espiritual. Es una dimensión dinámica que nos permite madurar en fortalezas, en calidad de vida.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Qué hago para mí mismo(a) que me hace sentir feliz y amado?



25



PARA REFLEXIONAR:

Hasta que no te valores a ti mismo, no valorarás tu tiempo. Hasta que no valores tu tiempo, no harás nada con él.

-M. Scott Peck-

Tu trato hacia los demás es un reflejo de tu trato contigo mismo.

26

¿Qué es el amor propio?

El amor propio no implica solo sentirse bien. No es algo que puede lograrse cuidando la imagen, a través de lecturas inspiradoras o compartiendo tiempo de calidad con los seres queridos o disfrutando en soledad de actividades que nos gustan. A pesar de lo gratificante que estas y otras cosas puedan ser, el amor propio no es esto.

El amor propio define ante todo nuestra capacidad para apreciar lo que hacemos y valorar lo que somos.

El amor propio es un estado que no admite dudas, épocas de debilidad o menos aún situar nuestras emociones en manos de otros para perder así nuestra dignidad.

Este concepto psicológico exige cuidados y crece mediante acciones que nos hacen madurar. Cuando actuamos, por ejemplo de manera inteligente guardando nuestros intereses y valores, cuando empezamos a aceptar mucho mejor nuestras debilidades y nuestras fortalezas y tenemos menos necesidad de explicar nuestras carencias.

Estamos a su vez ante un estado que nos hace sentir compasión por nosotros mismos como seres humanos luchando por encontrar un significado personal. Gracias a ello estamos más centrados en nuestro propósito y nuestros valores, los mismos que esperamos cumplir a través de nuestros propios esfuerzos.

«Ámate a ti mismo primero y todo lo demás vendrá a continuación. Realmente tienes que amarte a ti mismo, para conseguir hacer algo en este mundo».

-Lucille Ball-

FUENTE: amorempropio.com by Eva María

27

¿EN QUÉ OCASIONES DEBO DE DECIR QUE NO, PORQUE ME AMO?



1. Digo que no si alguien me invita a fumar, porque eso hace daño a mi salud y yo me amo.

28

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre el amor propio y el establecimiento de límites

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 pág 29, 30 y 31
12min Conversación profunda
10min Ejercicio pág 32
13min Conversación profunda

Inicio:

Hacer un círculo en el salón de clases y leer los 7 pasos para aumentar el amor propio.

Luego comentar que hacemos y que no hacemos sobre esos 7 pasos.

Conversaciones profundas:

Preguntar a los alumnos: ¿Cómo podemos identificar a alguien que carezca de amor propio?

¿Cómo podríamos ayudarlo?

Ejercicio en clase:

Hacer ejercicio de la página 32 y compartir en clase. El maestro debe de hablar sobre la importancia de ser vulnerables y porque ser vulnerables nos hace fuertes

7 PASOS PARA AUMENTAR EL AMOR PROPIO

1. Permanece atento y consciente

Las personas que tienen más amor propio tienden a saber lo que piensan, sienten y desean. Ellos son conscientes de lo que son y lo ponen en práctica y no actúan en función de lo que otros quieren para ellos.

A pesar de que muchos estemos de acuerdo con este enfoque, no siempre lo aplicamos como deberíamos. Nos descuidamos, dejamos pasar aquello que nos molesta, nos negamos a veces para priorizar a otros. Fortalemos esto último, apreciemos lo que somos y lo que valemos.

2. Actúa en función de tus necesidades, no de tus deseos

Amor no significa cumplir con los deseos del otro, sino facilitar lo que necesita. El amor hacia uno mismo funciona bajo el mismo principio. Si te centras en lo que necesitas te mantendrás apartado de los patrones de comportamiento automáticos que son poco saludables, esos que te dan problemas o que te mantienen anclado en el pasado.

3. Practica un buen cuidado personal

Una manera de aumentar el amor propio es cuidar más de tus necesidades básicas. Las personas que se aman a sí mismas se alimentan diariamente a través de actividades saludables, lo que incluye una buena alimentación, ejercicio, buen sueño e interacciones sociales saludables.

No dudes por tanto en dedicarte el tiempo que mereces, no tengas miedo de priorizarte. Porque el amor propio no es egoísmo, es un ejercicio de salud para el propio equilibrio físico, mental y emocional.



4. Aprende a decir que no.

Una persona que se ama a sí misma tiene valor para decir "no" a todo lo que le afecta física, emocional o espiritualmente. Esta es sin duda una de nuestras cuentas pendientes, esa práctica que tanto nos cuesta pero que a fin de cuentas tan necesaria es para nuestro bienestar.

Practicar sin temor. Los límites nos ayudan a mejorar la calidad de nuestras relaciones y en definitiva a aumentar el amor propio.

5. Protégete de las personas tóxicas

Una persona que se ama se protege de las personas tóxicas y no pierde el tiempo con aquellas que intentan envenenar su espíritu. Lo creas o no, a tu alrededor puede haber más de un perfil de estas características. Aprende por tanto a manejarlos con efectividad, puesto que no se trata solo de huir o poner distancia.

Amor propio es también saber desenvolverse ante las situaciones más complejas sabiendo imponer nuestros derechos y necesidades.

6. Perdónate a ti mismo

Los seres humanos podemos ser muy duros con nosotros mismos. Ahora bien, ser responsables de nuestras acciones no implica que tengamos que castigarnos por ellas eternamente. Las personas que se aman a sí mismas aprenden de sus errores, aceptan su humanidad y se perdonan.

El paso que daremos al dar forma a ese necesitado perdón se traduce en una sola palabra: libertad.

Perdonarse a uno mismo es fundamental para aumentar el amor propio.



30



7. Vive con intención

Para aceptarse y amarse más, siendo consciente de lo que sucede en tu vida, es bueno que tengas al menos un propósito. Si tu intención es vivir una vida significativa y saludable, debes tomar las decisiones que apoyan esta intención. Esto te permitirá estar bien contigo mismo cuando tengas dentro en este objetivo. Descubrirás que puedes quererte mucho más si ves cómo logras lo que te propusiste hacer. Para ello es necesario establecer tus intenciones de vida.

No se puede amar a otro más de lo que uno se ama a sí mismo; por lo tanto, es necesario aprender a amarse para poder ofrecer amor un amor más auténtico y significativo a quienes nos rodean.

Reflexionemos en ello, vale la pena.

FUENTE: <https://www.instagram.com/love.here>

31

¿EN QUÉ ÁREAS U OCASIONES HE DESCUIDADO MI AMOR PROPIO?

Compartirlo con un amigo cercano y escríbelo en el siguiente recuadro.

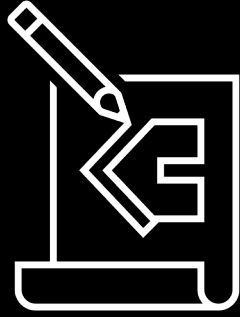
32

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre amor propio y lo que no es amor propio

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 3

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES



Tiempo de la clase

3min Leer pág 34
 12min Conversación profunda
 15min Ejercicios pags 35
 15 min Compartir las ideas de la página 35

Inicio:

Leer la página 34.

Y compartir algunos ejemplos, de cada límite, sin embargo ellos también deben de pensar:

Ej:

Límites físicos: saber decir que no me toques, si te están tocando en algún lugar incómodo para ti.

Saber decir que no, si te están obligando a ver algo que no quieres ver.

Límites mentales: expresar lo que opinas sin presión de lo que pensarán los demás de tu opinión.

Límites emocionales: saber hasta donde una persona te afecta emocionalmente, una traición, por ejemplo.

Límites espirituales: saber distinguir que pensamientos o ideas provienen de tu mente y tu entorno, y cuales provienen del espíritu de Dios que ya deposito en ti.

Conversaciones profundas:

¡Vamos a compartir ejemplos sobre la vida real!

Si la conversación se hace corta, seguir con el próximo ejercicio de la página 36.

LÍMITES, CON QUÉ SE COME ESO

Establecer límites claros es esencial para obtener un estilo de vida sano y balanceado. Un límite es una línea de propiedad personal que marca las cosas de las que somos responsables. En otras palabras, es lo que define quiénes somos o quienes no somos, y afecta diferentes aspectos de nuestra vida:

- Los límites físicos nos ayudan a determinar quienes nos pueden tocar y bajo qué circunstancia.
- Los límites mentales nos dan la libertad de tener ideas y opiniones propias.
- Los límites emocionales nos ayudan a tratar con nuestras propias emociones y a librarnos de las emociones dañinas y manipuladoras de otros.
- Los límites espirituales nos ayudan a distinguir entre la voluntad de Dios y la nuestra.

Así como los dueños de una casa marcan físicamente los límites de propiedad de su terreno, nosotros necesitamos poner límites mentales, físicos, emocionales y espirituales en nuestras vidas para ayudarnos a discernir cuáles son nuestras responsabilidades y cuáles no.

Pues muchas veces nos cargamos con responsabilidades que no nos pertenecen y cargamos a los demás con responsabilidades nuestras.

Saber poner límites claros es una herramienta que nos ayudará a tener vidas y relaciones personales más satisfactorias y placenteras.



34

CITEMOS ALGUNOS EJEMPLOS:

LÍMITES FÍSICOS:

LÍMITES MENTALES:

LÍMITES EMOCIONALES:

LÍMITES ESPIRITUALES:

35

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Empezando a entender el concepto de límite.

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 Leer pág 36 y 37
12min Comentar lectura
10min Ejercicios pags 38 y 39
13 min Conversación profunda.

Inicio:

Leer la historia de la página 36 y 37, y reflexionar en la pregunta de la página 37.

Asignación en clase:

Hacer ejercicios de la página 38 y 39. Y compartir en la clase las respuestas.

Consejos:

Hacer un círculo para compartir las respuestas.

TU RESPONSABILIDAD PERSONAL

HISTORIA DEL DR. HENRY CLOUD PSICÓLOGO CLÍNICO

AUTOR DE LÍMITES

Los padres de un joven adulto de 25 años de edad fueron al consultorio del Dr. Henry, con una petición muy común: querían que arreglara a su hijo, Bill. Cuando les preguntó donde estaba Bill, le contestaron:

- ¡Ah! No quiso venir.
- ¿Por qué? - les preguntó.
- Bueno, no cree que tenga algún problema - contestaron.
- ¿Quizá tenga razón - les dijo el Dr. Henry, para su sorpresa. Cuénteme el caso.

Le recitaron un historial de problemas que habían comenzado en sus primeros años de vida. A su entender, Bill nunca había estado a la altura de las circunstancias. En los últimos años había manifestado problemas con drogas e incapacidad para estudiar y hacer una carrera.

Era evidente que amaban mucho a su hijo y que tenían el corazón destrozado por su manera de vivir. Intentaron todo lo que tuvo a su alcance para que cambiara y llevara una vida responsable, pero todo fue inútil. Aún estaba en droga, eludiendo la responsabilidad y rodeado de amigos dudosos.

Me contaron que siempre le habían dado todo lo que necesitaba. Tenía dinero suficiente en la escuela para que no tuviera que trabajar y así contar con tiempo suficiente para estudiar y tener una vida social. Cuando debido a sus bajas calificaciones lo expulsaron de una escuela tras otras, o dejó de asistir a clase, estaban más que complacidos de poder ayudarlo para que ingresara a otra escuela, donde pudiera sentirse mejor.



36

¿QUÉ COSAS NO SON TU RESPONSABILIDAD?

Compartíelo con un amigo cercano y escríbelo en el siguiente recuadro.

- Hacerle la tarea a un amigo.
- Arreglarle la cama a mi hermano.

38

Después de dejarlos hablar un rato, les respondí:

- Creo que su hijo tiene razón. No tiene ningún problema.

Por un minuto entero se clavaron las miradas y quedaron inmóviles, como en una fotografía, sin poder creer lo que habían escuchado. Finalmente, el padre dijo:

- ¿Escuché bien? ¿Usted cree que no tiene problemas? Así es, les dijo el Doctor. No tiene ningún problema. Ustedes sí. Él puede hacer casi cualquier cosa que se le antoje, no hay problema. Ustedes pagan, se irritan, se preocupan, planifican, gastan energía para que siga adelante. No tiene ningún problema porque ustedes le solucionan todo. Estos deberías deberían corresponderles a él; pero, tal como están las cosas, el problema es de ustedes. ¿Quisieran volver de mí ayuda para ayudar a su hijo a tener algún problema?

Lo miraron como si estuviera loco, pero algunas cosas comenzaron a aclararse en sus mentes.

- ¿Qué quiere decir con ayudarlo a tener algún problema?
- Preguntó la madre.
- Bueno - les explicó -, creo que la solución a este problema sería poner algunos límites bien claros para que sus acciones le traigan inconvenientes a él, y no a ustedes.
- ¿Qué quiere decir límites? - preguntó el padre.
- Miembro de esta manera. Podemos compararlo a él con su vecino que nunca riega el césped. Pero siempre que ustedes abren el sistema aspersor, el agua cae sobre el terreno colindante de su vecino. Bill mira su césped bien verde y piensa: "Mi jardín está reluciendo", pero el de ustedes se vuelve amarillito y seco. Así es la vida de su hijo. No estudia, no hace planes, no trabaja. Sin embargo, tiene una casa donde vivir, suficiente dinero y todos los derechos de un miembro de la familia que cumple con sus obligaciones.

1 MINUTO PARA PENSAR...

¿Qué crees que deberían hacer los padres de Bill?



37

¿QUÉ COSAS SÍ SON TU RESPONSABILIDAD?

Compartíelo con un amigo cercano y escríbelo en el siguiente recuadro.

- Dedicarle tiempo, amor y esfuerzo a mis estudios.
- Arreglar mi cama.
- Apoyar a mis padres cuando lo necesiten.

39

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la responsabilidad personal
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

10min Leer pág 40
 12min Comentar lectura
 10min Ejercicios pags 38 y 39
 13 min Conversación profunda.

Inicio:

Hacer grupos de dos personas y leer la página 40, 41 y 42.

Conversaciones profundas:

¿Por qué más las personas muchas veces no sabemos poner límites?

¿Qué piensan ustedes de lo que opina el autor de ello, desde su perspectiva?

¿Cuál perspectiva tienes tu?

Tarea:

Organizar y planificar en grupos de 5 la tarea de la página 43.

¿POR QUÉ TENEMOS FALTA DE LÍMITES?

PORQUE QUEREMOS PERTENECER A NUESTRO ENTORNO SOCIAL Y SENTIRNOS APROBADOS.

La búsqueda de aprobación es una necesidad que todos los seres humanos tenemos, necesitamos sentirnos parte, vivir en comunidad, pertenecer a nuestro entorno.

Es por ello que es de vital importancia saber en qué manos entregamos nuestra aprobación, ya que cuando la depositamos en manos de personas que también tienen defectos y debilidades al igual que nosotros, le estamos dando la responsabilidad de nuestras emociones y de nuestra vida a esas personas que no tienen ningún tipo de responsabilidad con respecto a ti.

Pero quiero decirte algo, descansar en la aprobación de Dios es el regalo más liberador que puede tener un ser humano, pues ante sus ojos no necesitas hacer nada para ser aprobado, ya eres un ser amado, perdonado y creado con un propósito grande en esta tierra, según las Escrituras.

"Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna", Juan 3:16.

Y todos los errores que has cometido, estás cometiendo y vas a cometer ya fueren perdonados.

"En quién tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados según las riquezas de su gracia" Efesios 1:7

Te recomiendo que no sigas cometiendo errores de manera intencional porque ya eres perdonado, puesto que los errores traen consigo consecuencias.



40

Este poema de Russel Kellier lo resume todo

Eres quién eres por una razón,
 Eres parte de un plan minucioso,
 Eres criatura singular, diseño hermoso,
 Llamado por Dios hombre o mujer.

Vas tras la búsqueda de una razón,
 Errores no cometes Dios,
 Te entretieles en el viento, no eres ilusión,
 Eres justo lo que él quería hacer.

A quienes tienes por padres él eligió,
 Pese a cómo te sientas por ello,
 De acuerdo con su plan los escogió,
 Del maestro llevan su sello,
 No fue fácil encarar esa emoción,
 Dios lloró al verte sufrir,
 Lo permitió para formar tu corazón,
 Para que a su semejanza puedas vivir.

Eres quién eres por una razón,
 La vara del Maestro te formó,
 Eres quien eres, por amor,
 La verdad, ¡hay un Dios!



42

Te daré algunos consejos que te ayudarán a liberarte de esas emociones esclavizantes impuestas por nosotros mismos.

- ✓ Reconocer que tus carencias o defectos no definen quiénes eres.
- ✓ Tus carencias son parte importante de tu vida, porque partiendo de ellas y reconociéndolas como importantes construyes las bases para tu crecimiento.
- ✓ Lo que los demás piensen o no de ti, nunca será más importante que lo que piense Dios de ti, y de lo que tú mismo pienses de ti.
- ✓ Los errores que cometemos son parte de nuestro camino, y no debemos tener miedo de incurrir en estos, lo que sí debemos es reflexionar para no volver a caer en lo mismo.
- ✓ Nuestra historia es importante, y tiene un propósito, no importa lo difícil que haya sido.
- ✓ Cuando quieras pertenecer a un grupo de personas que te evitan tener o hacer determinadas cosas, huye de ese pensamiento! No desees pertenecer a ese tipo de grupo. Intégrate a grupos en donde las personas te valoren por lo que eres, no por lo que tienes o haces.
- ✓ Crear relaciones es importante, hacer amigos es un regalo de Dios a nuestras vidas, elige bien a tus amistades, no por lo que tienen o hacen, sino por lo que son como personas y por los valores que tienen.



41



¡Bailemos!

Hagamos un baile divididos en grupos, que represente lo que Russel Kellier afirma en su poema. ¡Sean creativos!

Grabemos el baile y publíquemoslo en las Redes Sociales del Centro Educativo.

Súbelo en las RRSS de tus padres o tuya y menciona nuestras cuentas (@aprendedore y @piensad Usa el hashtag #7_osofladedvdaap2 EL VIDEO MAS CREATIVO GANARA \$232,000

43

Competencias a desarrollar:

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

Materiales:

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



Tiempo de la clase

10min Presentación de bailes
10 min Leer páginas 44 y 45
12min Hacer asignación dramatizada de la página 45

Inicio:

Hacer grupo de dos y leer las páginas 44 y 45.

Hacer ejercicio de la página 45 y divertirse un poco en la clase.

¿CÓMO PONGO LÍMITES?

Decir que no es la forma más común de establecer límites. A muchos, se nos hace difícil decir que no, porque queremos complacer a las personas que nos rodean.

¿Cómo decir que no sin que la persona que me está haciendo la petición se sienta mal?

Saber cuáles son nuestros valores, conocer lo que nos hace bien y lo que nos hace mal, nos ayuda a tener claridad a la hora de tomar decisiones.

Las preguntas que te debes hacer para responder las peticiones de los demás de manera afirmativa o negativa son las siguientes:

- ¿Esta petición va con mis valores?
- ¿Esta petición me carga?
- ¿Esta petición me quita tiempo para cumplir con mis responsabilidades personales?
- ¿Esta petición le quita responsabilidad propia a la persona que me la está pidiendo?
- ¿Esta petición me ayuda a ser una mejor persona?
- ¿Esta petición me acerca a mi propósito?
- ¿Esta petición me da paz?
- ¿Esta petición me dirige hacia el lugar donde quiero ir?

En caso de que estás preguntas sean negativas, ya sabes la respuesta.



44

Compartiré contigo algunas afirmaciones respetuosas que te van a permitir aprender a decir que no de una forma adecuada.

- ✓ Entiendo tu solicitud, pero lo siento, esto no va acorde con mis valores de vida.
- ✓ Entiendo tu solicitud, pero si te apoyo con eso, no me dará tiempo de cumplir con mis responsabilidades personales, tal vez en una próxima ocasión.
- ✓ Entiendo tu solicitud, pero entiendo que hacer eso, no es algo que me debe de corresponder a mí.
- ✓ Entiendo tu solicitud, pero no me siento cómodo haciendo eso.
- ✓ Entiendo tu solicitud, pero ahora mismo no puedo apoyarte con eso.
- ✓ Disculpa, me encantaría, pero tengo otros planes.
- ✓ No voy a poder, amigo. Este día tengo un compromiso.



¡HAGAMOS UN ESCENARIO!

Con un compañero de clase, dramatiza y comparte con tu grupo, escenas donde puedas implementar las afirmaciones respetuosas para decir que "no" con ejemplos tangibles.

Por ejemplo:

- Hola Juan, me puedes dar las respuestas del examen por favor.
- Entiendo tu solicitud, pero entiendo que hacer eso, no es algo que me debe de corresponder a mí.

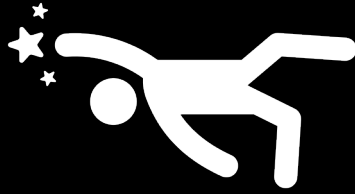
45

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre los límites que debemos poner en nuestras vidas.

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 4

APRENDIENDO LOS PRINCIPIOS DE ÉXITO 2.0



Tiempo de la clase

5min
12min
20min

Lectura Comprensiva
Conversación profunda
Ejercicios pág 49

Inicio:

Vamos a leer la página 47 y 48 por párrafos, donde diferentes estudiantes participen en la lectura en voz alta y luego hablemos de esta lectura.

Hacer ejercicio de la página 49.

Conversaciones profundas:

El maestro debe de compartir que nosotros los seres humanos tenemos diferentes áreas en la vida, el área académica y profesional, nuestras relaciones personales, nuestras relaciones familiares, nuestra salud, nuestra contribución al mundo, nuestras finanzas, nuestra vida espiritual y nuestro bienestar emocional.

La idea es que los estudiantes reflexionen en que pueden hacer para mejorar cada área de su vida y respondan el ejercicio de la página 49.

IMAGEN CORRECTA DEL ÉXITO

En la sociedad en que vivimos nos venden el éxito como una imagen, y muchos jóvenes y adultos se desgastan física, emocional y mentalmente yendo detrás de esa imagen, la cual muchos la alcanzan y cuando llegan se dan cuenta que esa imagen no llena su alma y su espíritu.

Esa imagen puede ser una gran casa, una gran empresa, buena ropa, autos de lujo, o mucho dinero en una cuenta de banco. No digo que tener estas cosas está mal, lo que sí está mal es que creas que esto es tener éxito.

Muchas personas poseen estas cosas y no son felices, no tienen relaciones profundas ni familias estables pues gastan toda su energía buscando esas cosas materiales y luego cuidándolas.

Ser exitoso no tiene nada que ver con objetos materiales, sino con lo que eres como ser humano.

Tengo la convicción de que las riquezas y la abundancia empiezan por lo que eres: un ser humano que decide cada día ser feliz a pesar de cualquier circunstancia, alguien que valora y agradece cada aspecto de su vida, hasta lo más simple, una persona que disfruta todo lo que hace (trabaja, arreglar su cama), que valora su entorno, a los personas que lo rodean, y que demuestra a través de sus acciones su gratitud frente a la vida.

Cuando logras sentir en tu interior cada uno de los aspectos que hacen a una persona exitosa, ya eres una persona exitosa y no tienes que buscar el éxito, porque ya lo llevas dentro de ti.

Para reflexionar: ¿Ya eres una persona exitosa?

47



O sea, ¿tengo que hacer nada para ser exitoso?

No me mal interpretes, que tengas sentimientos adecuados respecto al éxito, y no pongas tu identidad en cosas materiales no significa que no tienes que hacer nada.

Sí, tienes que esforzarte, tener metas, un objetivo claro en la vida y perseguirlos como parte de tu propósito, estas son cualidades esenciales de una persona exitosa.

Según Tony Robbins, escritor de libros de desarrollo personal, el progreso es felicidad, y progresar no es solo tener cosas materiales, es ser un mejor ser humano, es aprender cosas nuevas, es estar en constante crecimiento sin importar la etapa de vida en la que te encuentres.

El éxito tiene que ver con estar en movimiento, retarte cada día, aprender cosas que no sabes, descubrir cosas que no conoces, aportar donde quiera que te encuentres y ser luz donde sea que estás.

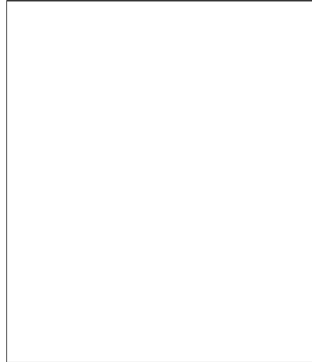
Establecer metas es un principio de éxito pero para ello tienes que entender que somos seres humanos integrales, y como seres humanos integrales debemos reconocer que tenemos diferentes áreas de la vida en que debemos esforzarnos y mejorar. Estas áreas son:

Nuestras relaciones personales
Nuestra salud y nutrición
Nuestras emociones
Nuestra mente y cuerpo
Nuestra vida espiritual
Nuestro crecimiento personal
Nuestras finanzas personales



48

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR CADA ÁREA DE MI VIDA?



49

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

5 min	Lectura Comprensiva
25 min	Actividades páginas 51 y 52
15 min	Conversación profunda

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes y que cada uno de ellos lean en voz alta el viaje del éxito y visualicemos el éxito cómo si fuera un viaje.

Luego en grupos de dos y completar los ejercicios de la página 51 y 52

Conversaciones profundas:

Hacer estas preguntas para iniciar conversaciones profundas:

¿Qué les parece este concepto de éxito?

¿Cómo la sociedad normalmente ve el éxito?

¿Con cuál concepto de éxito te identificas?

EL VIAJE DEL ÉXITO

Te recomiendo el libro de John Maxwell (MAPA PARA ALCANZAR EL ÉXITO). Él describe el éxito como un viaje, en el que necesitas tener un mapa y equipar tu maleta para que ese viaje sea más placentero, más efectivo y puedas llevarlo con éxito.

El nos cuenta en su libro, que no puedes iniciar el viaje hacia el éxito hasta que no sepas a dónde quieres ir, pero que tampoco puedes ser exitoso si no sabes en dónde estás comenzando. Estas dos piezas de información son muy necesarias para hacer el viaje. Como dijo Eric Hoffer, conocido como el filósofo aislador: "Para ser diferentes de lo que somos, tenemos que estar conscientes de lo que somos".

Comienza a examinarte tan honestamente como puedas, observa tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus experiencias, tu educación y recursos. Cuando estes consciente de dónde estás, hazte las siguientes preguntas:

¿Qué tanta distancia tendrás que viajar?

Si tu sueño es ganar suficiente dinero para retirarte en 10 años, entonces necesitas calcular exactamente cuánto dinero requieres necesitar para llegar a la meta. Si tu objetivo es ser doctor o doctora, o ingeniero solo necesitas ponerte en contacto con universidades para obtener información sobre los programas de estudio, costos y políticas de admisión. No importa lo que quieras hacer, siempre tendrás que viajar alguna distancia. Necesitas saber qué distancia tendrás que recorrer.



¿Qué tienes a tu favor?

No importa en donde comienza tu viaje, hay cosas a tu favor. Si tu sueño es tener un negocio, la habilidad de administrar dinero será un gran activo. Tienes que ver las cosas que te permiten iniciar el viaje con ventaja y no lo que no tienes. Mira tus recursos y contactos.

¿Qué obstáculos tendrás que vencer?

Tienes que saber que tendrás algunas cosas en tu contra. Si tu sueño requiere tener un grado académico para una beca, pero tienes problemas de concentración o no te gusta leer, sabes que será un obstáculo a vencer.

No importa cuál sea la meta, al desear que tus puntos débiles desaparezcan no te va a ayudar. Tienes que mirarte con honestidad en tu punto de partida y prepararte para vencer los obstáculos.

¿Cuál será el costo de tu viaje?

Cada viaje tiene sus costos. Estos pueden ser en función del tiempo, energía, finanzas, decisiones, sacrificios o una combinación de factores. Tendrás que decidir si estás dispuesto a pagar el precio.

Para reflexionar

¿Qué quieres lograr con tu vida?



¿Qué tanta distancia tendrás que viajar?

¿Qué tienes a tu favor?

¿Qué obstáculos tendrás que vencer?

¿Cuál será el costo de tu viaje?

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 53, 54 y 55.

Conversaciones profundas:

Hacer estas preguntas para iniciar conversaciones profundas:

¿Hemos sido concientes cuando tenemos el sentimiento de envidia?
¿Qué podemos hacer si reconocemos que este sentimiento no es bueno?
¿Alguien puede compartir si alguna vez ha tenido algun tipo de miedo?

Tarea:

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

¿QUÉ TENGO QUE DEJAR ATRÁS?

LA COMPARACIÓN

Cuando miro a los demás como referencia para saber lo que quiero ser o lo que quiero tener en la vida, no necesariamente esto es algo malo.

Lo que sí está mal, es que yo no me siento bien cuando hay personas que tienen cosas que yo quisiera tener y no puedo obtenerlas, eso se llama envidia.

Nuevas veces generamos este sentimiento de manera inconsciente porque estamos más pendientes de lo que el otro tiene que yo no tengo y quiero competir con esto.

La envidia es una emoción tóxica y dañina pues cuando estoy más alerta o atento a lo que otro tiene, que yo no tengo, estoy ocupando todas mis fuerzas y energías en algo que no puedo controlar.

Cuando te comparas con otro, no estás siendo agradecido de la vida que te tocó vivir, que es única, que tiene una historia, que tiene un porqué y un propósito.

Cuando te comparas con otros estás distraído de lo que Dios quiere hacer contigo y no estás concentrado en lo que realmente necesitas concentrarte que es en tu crecimiento como ser humano.

Es natural que nos comparemos, todos lo hemos hecho en algún momento de nuestra vida, lo que debemos es estar concientes de que esto no nos robe nuestra energía ni identidad, ni nos distraiga de nuestro crecimiento.



53

DISTRACCIONES

La vida siempre te presentará distracciones. Y mientras menos seguro estás desde dónde te diriges hacia ese viaje del éxito más fácil será distraerte del camino. Por lo tanto, de manera constante debes visualizar las cosas que quieres lograr en la vida, ya que tus sueños son tu brújula, tu guía, tu dirección, y si no los tienes bien definidos, durará mucho tiempo para llegar a ese lugar a dónde quieres ir.

El tiempo es vida, no lo desperdices, y cuando te encuentras con distracciones hazte las siguientes preguntas:

¿Esto me llevará más rápido al camino dónde quiero transitar?
¿Esto me da paz?
¿Esto me hace bien?
¿Esto es agrado a Dios?
¿Esto es puro y digno de seguir?
¿Esto me traerá recompensas?
¿Esto me traerá consecuencias?
¿Estoy dispuesto a pagar las consecuencias que esto me traerá?

En caso de que las respuestas sean negativas, ya sabes la respuesta.

Describe en el siguiente recuadro, esos sueños que quieres hacer realidad.

55



MIEDOS

Nuestros miedos surgen de experiencias no gratas del pasado que no queremos volver a repetir, o de personas cercanas que nos transfieren los supos, y cuando no estamos concientes de nuestros miedos lo ponemos en un lugar que puede renar en nuestras vidas.

Por ejemplo, te voy a mencionar algunos de los miedos que yo he tenido en mi vida con los que he tenido que lidiar, y compartiré cómo los combatí.

Uno de mis miedos más grandes era:

No progresar en la vida.

Está bien que quieras progresar en la vida, pero el miedo es una emoción tóxica, que si gobierna mi vida aunque sea algo positivo, se convierte en algo negativo, pues todas mis energías se enfocarán en defender mi miedo, y cuando te estás defendiendo, ocultando o protegiendo, todas tus energías se irán allí, y realmente no progresarás. Ya que gastarás tus energías en defender tu miedo, en vez de realmente progresar.

En mi caso, lo que hice fue hacerme conciente de mis miedos y enfrentarlos, sustituir esas creencias negativas por creencias positivas, de fe y amor.

En vez de decir tengo miedo a no progresar, lo que hice fue decirle a mis pensamientos: estoy segura que progresaré porque me esfuerzo y hago todos los días lo que tengo que hacer para ello. Así que no progresar ya no está en mis pensamientos.

También la falta de conocimiento original el miedo, es por ello que debemos esforzarnos cada día en adquirir el conocimiento necesario que nos llevará al cumplimiento de nuestros sueños.



54

Comparte con tus amigos de clase, las respuestas de las siguientes preguntas y responde, cómo superarías estas distracciones para lograr el éxito. Si te has comparado con algún compañero te exhorto que le pidas perdón y que liberes de este sentimiento.

¿Con quién te has comparado? ¿Y por qué?

¿Cuáles son tus miedos?

¿Qué distracciones frecuentes tienes?

56

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico sobre las cosas que hay que dejar atrás para avanzar.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 57 y 58 luego respondamos las preguntas de la página 59.

Luego seguir con la lectura de la página 60.

Conversaciones profundas:

- ¿Qué opinas sobre el poder de la intención?
- ¿En qué áreas de tu vida te gustaría ser intencional?
- ¿Qué puedes hacer para ser intencional en esas áreas?
- ¿Crees que las personas tradicionalmente son intencionales?

Reflexionar en la frase de la página 61 y compartir en clase.

APRENDIENDO A SER INTENCIONAL

¿Cuál es la fuerza oculta que mueve todas nuestras acciones? El poder de la intención

Muchos de nosotros pasamos nuestros días despiertos, pero siguiendo patrones habituales que hemos desarrollado a lo largo de los años. Nos movemos de tarea en tarea, tareas en casa, tareas en el colegio.

Nada que ver con lo que significa construir una vida intencional, con propósito, con una razón de ser, en la que todo se hace con consciencia, cumpliendo con los valores fundamentales: personales (compasión, por ejemplo). Una vida en la que todo se hace con una intención consciente.

Lo cierto es que muchas de las cosas que hacemos tienen algún tipo de intención sumergida: Si hago la cama es porque quiero tener el cuarto ordenado, si lavo los platos es porque no quiero una costra sucia o cuacachas en la cocina; si ando en bicicleta en vez de vehículo es porque quiero contribuir para mejorar el medio ambiente, y si camino todos los días media hora es porque quiero mantener mi cuerpo activo a medida que va creciendo. Pero después de repetir estas acciones todos los días, el tipo de intención se desvanecen en el fondo, de modo que apenas somos conscientes de ellas. Estableciendo la intención hace tiempo, y no volvemos a pensar en ella más.

Y ¿Qué pasa si la intención cambia? ¿Qué pasaría si fuésemos muy conscientes de la intención de nuestras acciones? ¿Cómo transformar esto nuestras acciones y nuestra vida?



57

¿Cuál es tu intención de alimentarte?

¿Cuál es tu intención a la hora de aprender algo nuevo?

¿Cuál es tu intención a la hora de arreglar la cama?

¿Cuál es tu intención a la hora de ayudar a tus padres con algo que te solicitan?

¿Cuál es tu intención a la hora de aprender algo nuevo?

¿Cuál es tu intención a la hora de plantearse metas?

59

¿Qué pasaría si leviaras los platos, con la motivación de que lo estás haciendo como un servicio a tu familia, para hacerlos felices, y como una forma de meditación para ti, para practicar la atención plena de manera informal? Fregar los platos de repente tomaría mucho más relevancia, e incluso puede que dejes de ser aburrido.

La única diferencia es la intención.

Las intenciones son pensamientos o impulsos que nos llevan a un comportamiento. Como bien dice Sharon Salzberg "Cada decisión que tomamos, cada acción que realizamos, nace de una intención". Y ésta puede ser consciente o inconsciente. El problema de ésta última es que si todas las intenciones son producto de la inconsciencia, ¿cómo vamos "soñando" por la vida en vez de "vivir" la vida. La intención determina el "por qué" hacemos algo. La intención le da significado a nuestras acciones y marca una dirección en la manera en la que pensamos, sentimos y actuamos en el mundo.

Y ¿Por qué elegiríamos hacer algo a menos que realice el significado de nuestra vida?

La intención en nuestros actos es como una fuerza invisible que precede al comportamiento, inconscientemente en muchos casos, es un pensamiento, decisión o impulso el que nos pone en movimiento en una dirección u otra.

Cuando nos detenemos para entender cuál es la intención detrás, somos capaces de detener resultado de un comportamiento quizá no deseado.

Por ejemplo te voy a poner a pensar:

¿Cuál es tu intención de levantarte cada mañana?

¿Cuál es tu intención de ir al colegio o a la escuela todos los días?

58

Cada vez que retrasamos o ponemos freno a las reacciones inconscientes e impulsos que surgen frente a situaciones, aumentamos nuestra capacidad para estar presentes en lo desagradable y fortalecemos el músculo de la fuerza interior. Esto incrementa la posibilidad de elegir. Y ésta es la verdadera definición de libertad.

Sin consciencia no hay elección, sólo reacciones habituales. Algunas veces es muy difícil contemplar la posibilidad de elegir, ya que la fuerza del hábito puede ser tan grande que hace sombra a la consciencia. En estos casos, la auto-compasión es el mejor antídoto para poder remontar y seguir camino sin cargas adicionales e innecesarias.

Por todo esto, es muy importante comenzar a desarrollar el músculo de la intención preguntándonos con frecuencia, refrescando,

¿Cuál es la intención con esta comida?

¿Cuál es mi intención al pasar este domingo en familia?

¿Cuál es mi intención al apuntarme en el gimnasio esta temporada?

Porque si la intención es pararnos a jilo o a La Roca en verano, estamos añadiendo muchas cargas invisibles a nuestras emociones. En cambio, si la intención es cuidar de nuestro cuerpo e incrementar nuestro bienestar, podremos permitirnos ir con la frecuencia que nos proponemos pero quizá, permitimos también, que el día que estamos agotados simplemente quedamos sin hacer nada o tomar una clase de yoga.

Cuando hablamos de la intención, no estamos hablando de fuerza de voluntad o de las típicas metas que nos ponemos en la vitrina de Año Nuevo, con dudosa esperanza en nuestros corazones de que se hagan realidad. El poder de la intención tiene que ver con lo que proyectamos en nuestro día a día, con lo que anhelamos, lo que creemos que somos capaces de conseguir. Si queremos conocer el espíritu de nuestras actividades, el tono emocional de nuestros esfuerzos, tenemos que mirar nuestras intenciones.

Debemos honrar la intención, ese espacio en el corazón que guía todo lo que emprendemos. Y desde ahí, si caemos, no necesitamos auto-recriminación ni culpa, ni enojo, necesitamos volver a despertar a nuestra intención y a la voluntad de reforzar nuestro compromiso. Cada caída hace más fuerte nuestro compromiso.

©2017 Intencionalidad

60

Competencias a desarrollar:

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

Materiales:

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

Tarea:

Ver película asignada de la página 62 y debatir las preguntas en clase.



«Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.
En ese espacio está nuestro poder de elegir la respuesta.
En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad».

Viktor Frankl

Para reflexionar:
¿Qué quiere decir Viktor Frankl con esta frase?

61



¡Veamos una película!

Ver la película **Bailarina**



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué fue lo que más te impactó de la película?
¿Tenía Felicia posibilidades para lograr sus sueños?
¿Cuáles eran las limitaciones de Felicia?
¿Qué obstáculos tuvo que vencer Felicia para lograr su sueño?
¿Qué enseñanza te dejó Felicia que te gustaría aplicar a tu vida?

62

Competencias a desarrollar:

- ✓ Pensamiento crítico y reflexivo sobre los temas tratados.
- ✓ Comunicación. Tendrán que expresar sus emociones y abrirse.

Materiales:

- ✓ TV
- ✓ Netflix
- ✓ O guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Capítulo 5

CONOCIENDO Y GESTIONANDO MIS EMOCIONES 2.0



Tiempo de la clase

15 min	Debatir película de tarea asignada
10 min	Lectura Comprensiva
20 min	Conversación profunda

Inicio:

Iniciemos la clase haciendo grupos de dos estudiantes la lectura de la página 64, 65 y 66.

Conversaciones profundas:

En grupos de dos estudiantes seguimos con los ejercicios de la página 66. (Compartir entre los dos estudiantes las preguntas y respuestas).

Luego compartir en la clase las respuestas

HACIENDO CONSCIENCIA DE MIS EMOCIONES

¡Ya estamos aprendiendo a hacer consciencia! Felicidades porque has llegado hasta aquí estoy muy orgulloso de ti y de lo que has logrado.

¡Ahora hablemos de nuestras emociones! Son muy importantes ya que de ellas dependen muchas de nuestras decisiones y son fundamentales para nuestra existencia, nuestra inteligencia y nuestro manejo hacia las personas que nos rodean. Por ello necesitamos aprender a hacer consciencia de ellas pues es el primer paso para llegar a tener inteligencia emocional.

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

¿Qué es un hecho?
Aquello que ocurre, las acciones, la obra o la cuestión a la cual se hace referencia.

¿Qué es una idea?
Es una representación mental que surge a partir del razonamiento o de la imaginación de una persona.

¿Qué es un recuerdo?
Imagen o conjunto de imágenes de hechos o situaciones pasados que quedan en la mente.



64

**** Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

**** Competencia para autogenerar emociones positivas:** Es la capacidad para autogenerar y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, furor) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Preguntas para pensar...

¿Cómo podría expresar mis emociones de manera apropiada?

¿Cómo podría regular mis emociones y sentimientos?

¿Cuáles son las habilidades de afrontamientos que aprendí en el capítulo de límites?

¿Qué competencias necesito para autogenerarme emociones positivas?

66

Podemos definir la consciencia emocional como la capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado.

La consciencia emocional es el despertar a la inteligencia emocional: ese primer escalón donde identificar y delimitar esa neblina que hay detrás de nuestros estados de ánimo para asumir el control y sentarnos más competentes en nuestras vidas.

Lo primero que debo hacer para ser consciente de mis emociones es sentirlos para luego regularlos. Muchas veces, hacemos a un lado nuestras emociones porque pensamos que no son correctas, y las invalidamos, eso nos hace daño pues no nos estamos permitiendo sentir lo que nuestro cuerpo está percibiendo.

Según **Rafael Bisquerra**, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar consciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenos estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas, etc.

Las competencias que recomienda para regular sanamente las emociones son:

**** Expresión emocional apropiada:** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

**** Regulación de emociones y sentimientos:** Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, etc.

FUENTE: rafaelbisquerra.com

65

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

10 min	Lectura Comprensiva
20 min	Conversación profunda
20min	Hacer tik tok

PROCESO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

El proceso de regulación emocional, según el modelo propuesto por Heriva, consta de 6 pasos que voy a describir a continuación:

- 1.- **Apertura emocional:** la capacidad para tener acceso consciente a nuestras emociones. Aceptar que las emociones negativas tienen una razón de ser. Este tipo de emociones, sirven para indicarnos que algo está molestando o interfiriendo con nuestros deseos, valores, expectativas o actividades. Demuestran que es necesario hacer algo al respecto.
- 2.- **Atención emocional:** la tendencia que tenemos a dedicar recursos atencionales a la información que nos presta la emoción.
- 3.- **Aceptación emocional:** no juzgar de forma negativa lo que estamos sintiendo. Reconocer que algo en nuestro interior o exterior nos molesta, disgusta o nos hace sentir mal. Esto parece obvio, pero no lo es. La sociedad no nos enseña a estar en contacto con nuestras emociones, sólo todo a los hombres. Desde pequeños, cuando algo nos causa dolor nos enseñan que, con un dulce, un juguete, un beso o haciendo algo, se nos va a pasar. Cuanto más pronto, mejor.
- 4.- **Etiquetado emocional:** la capacidad para poner nombre a lo que estamos sintiendo. Detectar cuál es el sentimiento. Hay personas que se sienten enojados, cuando en realidad están deprimidos, asustados o se sienten culpables. Aprender a identificar la emoción, lo antes posible, mientras mayor sea su intensidad, menos control tenemos sobre ella.



5.- **Análisis emocional** o la capacidad para reflexionar y entender las implicaciones de la emoción que estamos sintiendo: detectar qué tipo de pensamientos tenemos respecto a esa situación, a las personas involucradas y a nosotros mismos. Recuerda que, independientemente de la situación, nuestros pensamientos aumentan y mantienen nuestros sentimientos.

6.- **Regulación emocional:** la capacidad que tenemos para modular e influir en nuestra experiencia emocional utilizando estrategias cognitivas, fisiológicas o conductuales. Practicar algunas técnicas que nos ayuden a eliminar o disminuir las emociones negativas. Por ejemplo, cómo reconocer los diferentes estilos de pensamiento que tenemos, para aprender a modificarlos, cómo relajarnos, y respirar adecuadamente, etc. Si la situación tiene solución, hacer lo necesario para solucionarla. Si no la tiene, aceptarla y cambiar nuestra actitud ante ella. Aprender a vivir el presente. Que el pasado no sirva sólo para aprender de él, no para vivir en él. El futuro debe ser sólo una orientación hacia dónde vamos y cómo queremos llegar, no para depositar todo lo malo que puede pasar y que no podemos solucionar.

Si conseguimos dominar todo el proceso, nuestras emociones se volverán mucho más suaves y podremos vivir tranquilos.

1. UCL, 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=3G7eG7eG7eG> by Carla Sánchez



Inicio:

Leer y comprender la página 67 y 68.

Luego analizar el video de la página 69 que está dentro de la plataforma.



¡Analicemos el siguiente video!

Vamos a ver y a analizar este video que ejemplifica una regulación emocional.



Ver video escaneando este Código QR

Reflexionemos:

- ¿En qué estado emocional estaba la novia?
- ¿Cómo piensas que era la relación de la mamá y la novia?
- ¿Cómo afrontó el Pastelero la forma de reclamar el descontento de la novia?
- ¿Crees que lo hizo bien?
- ¿Con qué actitud enfrentó el Pastelero la situación? ¿Usó su inteligencia emocional?
- ¿Que hubieras hecho en su lugar?

Escribe las escenas que vas a grabar en Tik Tok o Reels de Instagram.



¡Hagamos un Tik Tok!

Vamos a hacer un Tik Tok escaneando la regulación emocional y lo compartiremos en la próxima clase, o también puedes elegir Reels de Instagram.

Subelo en las RRSS de tus padres o Luces y menciona nuestras cuentas @aprendiendoa soñar y @soñardesde el futuro #soñardesde el futuro VIDEO MAS CREATIVO GANARA RD\$2.000 en efectivo.

Materiales:

- ✓ App Tik Tok
- ✓ Celular
- ✓ Guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Tiempo de la clase

10 min Lectura comprensiva
20 min Conversación profunda

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer la página 72, luego compartirlo en la clase.

Hacer el ejercicio de la página 74.

Conversaciones profundas:

¿Qué relación tienen las emociones con nuestros pensamientos?

¿Cómo podemos tener emociones sanas?

¿Cómo he salido de emociones que no son sanas?

Cómpartir ejercicio de la página 73 con el resto de la clase.

BENEFICIOS DE MI EDUCACIÓN EMOCIONAL

El objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales.

Se citan a continuación algunos de los objetivos de la educación emocional:

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Identificar las emociones de los demás.
3. Denominar a las emociones correctamente.
4. Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
5. Subir el umbral de la tolerancia a la frustración.
6. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
7. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
8. Desarrollar la habilidad de automotivarse.
9. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
10. Aprender a fluir.



72

Describe situaciones en las que puedas desarrollar las competencias de la inteligencia emocional.

1. Ejemplo:

Cuando me siento triste o frustrado porque no pasé un examen a pesar de haber estudiado mucho. ¿Cómo podría aplicar las competencias antes descritas?

73

74

Objetivos del aprendizaje:

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

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

10 min	Lectura comprensiva
20 min	Conversación profunda
10 min	Tarea

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer la página 75 y 76, luego compartirlo en la clase.

Conversaciones profundas:

Hacer el ejercicio de la página 77 y 78 y compartirlo con la clase.

Tarea:

Ver película de la página 79 y responder las preguntas en clase.

CULTIVANDO EMOCIONES QUE BENEFICIAN MI VIDA

Las relaciones positivas se cultivan, y como es más fácil sentir emociones negativas, debemos ser intencionales a la hora de cultivar las emociones que beneficiarán nuestras vidas.

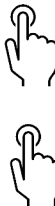
"Las emociones positivas, descritas por la psicóloga estadounidense Barbara Frederickson, aparecen como resultado de eventos que estimulan nuestro cerebro haciéndonos experimentar sensaciones agradables, placenteras y motivadoras".

Según esta especialista, este tipo de emociones se pueden potenciar mediante acciones que nos resulten beneficiosas como "compartir una conversación agradable con alguien importante en nuestra vida, y también generando pensamientos positivos, por ejemplo enfocados en nuestras capacidades y potencialidades para poder hacer frente a aquello que encontramos día a día".

La psicóloga expone una serie de consejos prácticos para potenciar en nuestra vida cotidiana, cada una de las principales emociones positivas:

•**Alegría.** Procura mantenerte en contacto con personas que son importantes y con las que realices actividades que te permitan sentirte seguro, tranquilo y feliz.

•**Interés.** Busca la oportunidad de poner en marcha tus potenciales y habilidades, y así disponer de nuevos retos para disfrutar de esos pequeños o grandes logros que te motivan a aprender y a buscar nuevas experiencias. (Otra cosa que amas hacer) Si no sabes cómo, busca en internet, es una herramienta muy poderosa.



75

¿Qué puedes hacer para cultivar cada una de estas emociones?

Alegría

Interés

Amor

Serenidad

Inspiración

77

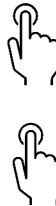
•**Amor.** Es la emoción que tiene su esencia en las relaciones personales, en el que procuramos un contacto más directo, más íntimo, en el que nos descubrimos experimentando sensaciones gracias a la presencia de la otra persona junto a nosotros.

•**Serenidad.** Es la experiencia que se obtiene si uno es consciente de la acción que está realizando en ese preciso momento (una buena comida, un paseo) y se le alcanza cuando se vive el presente, acompañado de bienestar, de placer.

•**Inspiración.** Está muy asociada a la creatividad y se potencia animando a la mente a que entre en contacto con nuevas personas, lugares y experiencias, poniendo a trabajar la imaginación y el ingenio.

•**Gratitud.** Comparte y experimenta la sensación gratificante de ser ayudado y ayudar, ofrecer y recibir. Mantiene las relaciones personales saludables dándole la oportunidad de satisfacer, recíprocamente, las necesidades, inquietudes e ilusiones mutuas.

•**Diversión.** Forma parte de la habilidad humana de dejarse llevar por el humor, la sonrisa, los recuerdos agradables y los nuevos retos, y surge cuando uno se encuentra con otras personas y se siente capaz de proponer algo inesperado y vitalista, que le haga disfrutar, ilusionarse y vivir el presente de forma más intensa.



76

Gratitud

Diversión

78



¡Veamos una película!

Ver la película **Intensamente**



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

¿Qué fue lo que más te impactó de la película?
¿Cuál es tu emoción predominante? Según lo que aprendiste.
¿Qué papel juegan las emociones en nuestras vidas?
¿Qué enseñanza te dejó la película que te gustaría aplicar a tu vida?

79

Materiales:

- ✓ Netflix
- ✓ Guía Aprendiendo a Soñar impresa.



Capítulo 6

HÁBITOS



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 81. Y responder las preguntas de la página 82.

Conversaciones profundas:

- ¿Quién comparte los hábitos que tiene y los que le gustaría tener?
- ¿Cómo creen que podemos cultivar buenos hábitos?
- ¿Las personas con las que nos rodeamos influyen en nuestros hábitos? ¿Por qué?
- ¿Con quienes me gustaría rodearme para que me enseñe a tener mejores hábitos?

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS?

Un hábito es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática.

Si nos fijamos, en nuestro día a día repetimos muchos hábitos, como quitarnos los zapatos al entrar a casa, esperar las luces antes de salir, cepillarnos los dientes, entre muchos otros.

Son todas esas acciones que realizamos de forma mecánica, porque ya las hemos repetido un número de veces suficiente para que queden grabadas en nuestra rutina, y por tanto no requieren que les prestemos atención o esfuerzo para llevarlas a cabo.

Según investigadores de la Universidad de Duke, "los hábitos representan aproximadamente el 40% de nuestros comportamientos en un día determinado". Es decir, casi la mitad de lo que hacemos a lo largo del día lo repetimos de forma automática porque siempre lo hemos hecho así.

Por el contrario, cuando realizamos una actividad que es nueva para nosotros, necesitamos mucha motivación y esfuerzo para realizarla.

La ventaja de un hábito es que se automatiza, de tal forma que sin pensar se ejecuta. La desventaja es que algunos de esos hábitos incorporados en nuestro estilo de vida, probablemente no sean saludables y estaremos repitiéndolos una y otra vez a pesar de que perjudican nuestro bienestar.

Un hábito poco saludable trae consecuencias negativas a tu salud física, mental, emocional y/o social.¹

Lo importante es aprender cómo se forman estos hábitos poco saludables en nuestra vida y, sobre todo, cómo formar mejores hábitos en su lugar.



Identificando nuestros hábitos.

¿Cuáles hábitos tengo que son buenos?

¿Cuáles hábitos tengo que son malos?

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de tener buenos hábitos.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 83 y 84.

Y responder las preguntas de la página 85 y 86 y compartirlo con la clase.

Tarea:

Crear un sistema para implementar nuevos hábitos.

Pueden ser, alarmas, afiches dibujados, un app que me ayude, y presentar mi sistema de crear nuevos hábitos la próxima semana.

¿CÓMO SE FORMAN LOS HÁBITOS?

Las personas que logran alcanzar el éxito en sus vidas, tienen hábitos que los distinguen, es por ello que si aprendemos a tener hábitos saludables, podemos garantizar así futuro que tanto anhelamos.

Los hábitos se caracterizan por estar muy arraigados y porque pueden ejecutarse de forma automática. Cuesta mucho cambiar los hábitos. La clave de la adquisición de hábitos está en que la persona se habitúa a realizar las actividades esperadas. De esta manera la acción se incorpora a la rutina diaria y se ejecuta sin tener que involucrar la conciencia. Aristóteles dijo hace 25 siglos que somos seres de hábitos. Pero el hábito puede ser modificado. Para lograr transformarlo o extinguirlo, se requiere que la persona no solamente tenga conciencia de la necesidad de modificarlo, sino que de manera repetitiva ejecute la conducta alternativa para modificarlo o eliminarlo.

Para cambiar un hábito se necesita intención de querer hacerlo. Puede ser por deseo o por obligación, como comenzar una nueva dieta por motivos de salud. Lógicamente, si es por deseo será más fácil, aunque no está exento de dificultades.

Los hábitos antiguos no se olvidan. Así pues, si se quiere cambiar algo hay que pensar qué nuevas rutinas se tienen que comenzar a hacer. En otras palabras, un hábito aprendido nunca se borra del todo y en especial, si nos ha dado placer o ha dado contenido al tiempo.



83

Habitos en nuestra vida es la constancia. Mantener una actitud de ánimo respecto a un propósito nos ayudará a mantenernos firmes en la consecución de nuestros objetivos. Por ejemplo: "Si quiero aprobar el curso, tengo que estudiar durante todo el año".

- **La importancia de la experimentación con nuevas técnicas.** Probablemente sea la primera vez que nos enfrentamos solo a algo que desconocemos, y por ello hay que darle valor a cada paso que damos, porque todo es nuevo y estamos aprendiendo a lo largo del camino.

¿Qué nuevos hábitos debo de empezar a implementar en mi vida?

85

En el año 2009, Philippa Lally, una investigadora de psicología de la salud en la Universidad College de Londres, publicó un estudio en el *European Journal of Social Psychology* en el que se calcula una media de más de 2 meses antes de que un nuevo comportamiento se convierta en automático, 66 días para ser exactos. Y además, puede variar ampliamente dependiendo del comportamiento, la persona y de las circunstancias.

Con toda esta información, podemos decir que los hábitos se forman por la repetición constante sobre el tiempo. Si una acción es persistente en nuestra rutina, es muy probable que termine por grabarse en el "disco duro" de nuestro cerebro en forma de hábito.

Esta repetición hace que poco a poco el esfuerzo por realizar esa acción disminuya considerablemente, e incluso logremos ejecutarla sin pensarla.

Para cambiar un hábito se necesita: Intención (por deseo u obligación) + saber cómo hacerlo + frecuencia.

Cuando se trata de cambiar el comportamiento, o de introducir algo nuevo, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **El valor de los pequeños pasos.** Estos primeros pasos podemos verlos como el sembrado de un fruto que recogeremos en un futuro. Es importante que sintamos con cuidado, prestando atención a cómo lo estamos haciendo, y reconociendo los sentimientos que nos despiertan. Sabemos que la recompensa no será inmediata, por lo que tenemos que hacerlo despacio y sin perder de vista nuestro objetivo.
- **La necesidad de practicar, practicar y practicar.** Puede que desde el sembrado hasta la recolección sea un proceso largo y complicado, pero no nos tenemos que desanimar. Una de las herramientas más importantes para conseguir introducir nuevos.



84

¿Según lo aprendido, que puedo empezar a implementar de esos nuevos hábitos?

86

Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia de cultivar buenos hábitos.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

15min	Presentar tarea
5 min	Lectura comprensiva
20 min	Conversación profunda
10 min	Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 87

Responder las preguntas de la página 88 y compartirlo con la clase.

Conversaciones profundas:

Ejemplos de motivación extrínseca:

Una persona especial que quieres que se sienta orgulloso porque la amas.

Ejemplos de motivación intrínseca:

Te gustaría conseguir una beca para irte fuera a estudiar, por ello te motiva sacar buenas notas.

Dialogen más ejemplos de cada tipo de motivación y compartan en clase cuales son sus motivaciones personales por hacer las cosas.

¿QUÉ INFLUYE EN UN CAMBIO DE CONDUCTA?

Sin duda alguna, existen dos herramientas que todos conocemos y que seguro hemos utilizado alguna vez: la motivación y la fuerza de voluntad.

✓ **LA MOTIVACIÓN.** Estar motivado significa ser movido a hacer algo. Es un estado de deseo de cambiar, que puede variar de un momento a otro o de una situación a otra influenciada por diferentes factores.

La motivación es clave para el cambio, y es un estado dinámico y fluctuante, es decir, se puede modificar y no siempre tiene la misma intensidad.

Existen dos tipos de motivación:

- **Motivación extrínseca:** está provocada desde fuera de la persona, depende del exterior, de alguien que genere esa motivación.
- **Motivación intrínseca:** aquella que activa a la persona por sí mismo, no depende del exterior.

Hay numerosos aspectos que pueden influir en nuestra motivación, y una de ellas es la Teoría de la Automotivación (Deci y Ryan, 1985): esta señala la persona está más motivada para hacer cambios cuando se basan más en sus propias decisiones que en una figura de autoridad que le dice lo que tiene que hacer.

Es decir, si somos libres de decidir y escoger, nos sentiremos con menos necesidad de resistirnos al cambio. Cuando entendemos que somos responsables de nuestro propio proceso de cambio, nos sentimos con más fuerza y produce mejores resultados.



87

¿Qué me motiva en la vida? Define tus motivaciones extrínsecas e intrínsecas.

88



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.

Conversaciones profundas:

¿Alguna vez han tenido fuerza de voluntad en algo?

¿Alguna vez han querido hacer algo y no han tenido fuerza de voluntad?

¿Qué se necesita para tener fuerza de voluntad?

Compartir y reflexionar con la clase.

Tarea:

Hacer un video corto dramatizando alguna de las situaciones que los jóvenes han vivido, también pueden inventárselas.

FUERZA DE VOLUNTAD

FUERZA DE VOLUNTAD: Es una facultad psíquica que tenemos las personas para elegir entre hacer o no algo concreto. Depende directamente del deseo y la intención de realizar un acto en concreto.

La fuerza de voluntad es temporal, es para carreras de corta distancia, no para maratones. Se usa la fuerza de voluntad para establecer un plan para conseguir aquello que se quiere. En este caso, la fuerza de voluntad la emplearemos para planificar nuestros objetivos y metas.

Por el contrario, existen otras herramientas que también influyen en los cambios de conducta como son la ambivalencia y la amotivación:

- **AMBIVALENCIA:** Es un conflicto emocional que se produce cuando estamos simultáneamente atraídos y repelidos por la misma meta o deseo, conviviendo dos emociones o sentimientos opuestos. Es decir, fluctuamos entre las razones para cambiar y las razones para seguir de la misma manera, consideran y rechazan el cambio a la vez. Se considera normal, aceptable y comprensible en todo proceso de cambio.
- **AMOTIVACIÓN:** Es cuando la conducta carece de intención y causa. Este concepto ha sido en gran parte responsable en la comprensión del por qué determinadas personas fallan en hacer algunos cambios constructivos en sus conductas.

“Generalmente las personas se convencen más por las razones que descubren ellas mismas, que por las que les explican los demás” *Blaise Pascal (1623-1662)*



89

¿Qué situaciones de ambivalencia he vivido?

Escenificalo en un video y muéstralo en la próxima clase. 🎥

¿Qué situaciones de amotivación he vivido?

Escenificalo en un video y muéstralo en la próxima clase. 🎥

90



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta páginas 91 y 92.

Conversaciones profundas:

Responder preguntas de la página 93 y 94 y discutir las respuestas con la clase.

LA RESISTENCIA AL CAMBIO

Nuestra zona de confort abarca todo aquello que conocemos, esos ambientes en los que nos sentimos parte de ellos y en donde estamos totalmente a gusto. Nos sentimos bien dentro de ella porque nos da abrigo, nos acompaña y nos hace sentir seguros. ¿Cómo vemos a quien sale de ahí?

Eso mismo que nos protege también puede causarnos daño. Acomodarse significa estancarse, no buscar nuevos estímulos ni nuevos retos.

La resistencia al cambio es natural y comprensible dentro del proceso de cambio, considerándose una barrera. Existen técnicas para vencerla:

- **MECANISMOS DE DEFENSA:** Son procesos psicológicos utilizados como muros para enfrentarnos a realidades que nos perjudican, o a cambios ante los que nos resistimos.

Sin embargo, pueden limitar e impedir la capacidad de mejora de la persona cuando se utilizan para justificar conductas que crean más problemas, por ejemplo de salud.

Los mecanismos de defensa se dividen en:

- **Negación:** negar el comportamiento, argumentando que no se ha realizado o que otro lo ha inventado.

• **Minimización:** disminuir las consecuencias o la gravedad/intensidad del propio comportamiento. Por ejemplo: "tampoco es para tanto"...

- **Justificación y atribución a factores externos/internos:** justifica el comportamiento como reacción a la conducta de otra persona, causado por el estrés o por "formas de ser o comportamientos personales". Por ejemplo: "me pusieron muy nervioso", "llevo una temporada muy estresado", "say así".



¿En qué situaciones he activado mis mecanismos de defensa?

¿Qué creencias he tenido en algún momento que no benefician mi estado de ánimo, frente a los demás a mí mismo o al entorno que me rodea?

93

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la resistencia al cambio

• **CREENCIAS:** La creencia es una idea o pensamiento que se cree verdadero y seguro. En muchas ocasiones es inconsciente. Afecta a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás, de las cosas y situaciones que nos rodean.

Muchas personas tienden a pensar que sus creencias son universalmente ciertas y esperan que los demás las compartan. Cuestionar una de nuestras creencias puede desestabilizar todo el sistema. Esta es la razón por la que las personas son muy racionales, en muchas ocasiones, a modificar alguna de sus creencias. Cuando tienen una creencia firme, su mente no tiene en cuenta o elimina las experiencias que no se relacionan con ella. No se mantienen constantes a lo largo del tiempo, pudiendo cambiar por múltiples causas.

• **VALORES:** Son los estados a los que las personas dan importancia. Es una palabra que indica algo elevado en la jerarquía de sus intereses. Según ellos juzgarán lo que está bien y lo que está mal, por lo que van a luchar o cambiar, y por lo que no.

Las personas tenemos nuestra jerarquía de valores:

- **Valores hacia los que se tiende:** estados que se desea alcanzar dado que producen satisfacción.

- **Valores de los que se huyen:** producen desagrado o insatisfacción.

• Si conocemos nuestros propios valores, nos será más fácil conocer cuáles son las motivaciones internas que nos mueven a actuar, y las podremos utilizar como herramientas para conseguir nuestros objetivos.

• **EXPECTATIVAS:** La certeza está en nuestra mente, pero no en los hechos concretos que suceden normalmente. Si la expectativa se cumple suceden emociones positivas, y si no, suceden emociones negativas (decepción en relación con la recompensa esperada).



92

¿Cuáles valores normalmente busco vivir y a cuáles valores los huyo?

Por ejemplo: a un tipo de valor que la puedes vivir es a la responsabilidad. ¿Por qué? ¿Es correcto huir a la responsabilidad?

¿Qué expectativa he tenido de alguien que no has cumplido?

¿Esta persona tiene la obligación de cumplir tus expectativas?

94

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 95 y 96.

Conversaciones profundas:

¿Alguna vez has trabajado en tus hábitos de manera intencional?

Hacer el ejercicio de la página 96 y compartirlo con la clase.

CONSEJOS PARA MEJORAR MIS HÁBITOS

Necesitas establecer objetivos concretos, nunca abstractos. Esto facilitará focalizar nuestra meta. Por ejemplo, un objetivo abstracto sería "baber más agua", y el mismo objetivo de forma concreta sería "baber 2 litros de agua al día". Y preguntarte ¿cómo me voy a asegurar de que lo voy a hacer?

1. Definir el objetivo concreto

Dividir en fases pequeñas. Iniciamos en algo que nos puede costar un mundo, por lo que si ponemos una tarea corta y fácil será menos difícil hacerlo. Por ejemplo, si nuestro objetivo es beber 2 litros de agua al día, podemos empezar añadiendo dos vasos en la primera semana, y llevarlo a cabo en momentos en los que nos resulten agradables.

Introducir el cambio dentro de nuestra rutina. Además de hacerlo agradable, tenemos que intentar normalizar el nuevo comportamiento, por lo que cuanto más nos acompañe en nuestro día a día, mucho mejor. Por ejemplo, para añadir la nueva cantidad de agua en nuestra rutina, lo haremos sin modificar nuestras actividades. Si suelo tomar un vaso después de comer, antes añadiré un vaso de agua. El resultado será que saborearé mejor el jugo, además de estar introduciendo mi objetivo de forma positiva.

Calendarizar. A la vez que los objetivos deben ser concretos, su fecha de consecución también es recomendable que lo sea. De esa forma, tenemos marcada una fecha límite para introducir el nuevo hábito, y ayudará a mantener la constancia. Por ejemplo, estamos en Enero, y en Marzo tengo que estar tomando 2 litros de agua al día. Sabemos que tenemos dos meses para introducirlo de forma constante y en pequeñas fases las nuevas cantidades de agua.

Es una buena herramienta hacerlo de forma visible, marcando en un calendario la fecha de comienzo y final, y los logros que hemos ido consiguiendo. Es una forma de palpar los resultados y motivarnos cada día.

95



Recompensar el trabajo bien hecho. Por poco que sea, nadie rechaza algo agradable y beneficioso. Y eso es lo que se pretende cuando nos damos una recompensa por el trabajo bien hecho, a la vez que reforzamos el comportamiento que queremos integrar en nuestra rutina. Por ejemplo, si añadimos el vaso de agua antes de tomar la leche que nos encanta, la sensación va a ser positiva, y no nos importará tomar ese vaso de agua porque sabemos que después viene algo que nos encanta.

Según lo aprendido, desarrolla tu estrategia para desarrollar un nuevo hábito que quieras desarrollar por motivación propia.

Nombre del hábito: _____

PASO 1

PASO 2

96

PASO 3

PASO 4

97

Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia de cultivar buenos hábitos.

Materiales:

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



Capítulo 7

APRENDIENDO A RELACIONARME 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 páginas 99 y 100.

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

Asignación en clase:

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

DINERO

El dinero es un medio de intercambio, por lo general en forma de billetes y monedas, que es aceptado por una sociedad para el pago de bienes, servicios y todo tipo de obligaciones. Su origen etimológico nos lleva al vocablo latino *denarius*, que era el nombre de la moneda que utilizaban los romanos.

El dinero cumple con tres características básicas: se trata de un medio de intercambio, que es fácil de almacenar y transportar, es una unidad contable, ya que permite medir y comparar el valor de productos y servicios que son muy distintos entre sí y es un refugio de valor, que posibilita el ahorro.

El desarrollo del dinero permitió la expansión del comercio a gran escala. En la antigüedad, el trueque era el sistema comercial por excelencia: se intercambiaban los productos entre sí (chataranas por trigo, vacas por maíz, etc.), lo que dificultaba la fijación del valor y el transporte. En cambio, con el dinero, el comercio se simplificó.

Cabe destacar que el valor del dinero no se encuentra en el papel del billete o el metal de la moneda específica, sino que surge a partir del aval y la certificación de la entidad emisora (como el Banco Central). Es importante tener en cuenta que el dinero funciona por un pacto social (es aceptado por todos los integrantes de la sociedad).

En la actualidad, el dinero puede crearse de acuerdo a dos procedimientos: el dinero legal, que es aquel creado por el Banco Central a través de la impresión de billetes y la acuñación de monedas, y el dinero bancario, desarrollado por los bancos privados mediante anotaciones en las cuentas de los usuarios.



99

¿Qué has aprendido en tu casa sobre el dinero?

¿Qué emociones has experimentado en situaciones que tengan que ver con dinero?

100

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Hacer consciencia sobre el Dinero en la vida de cada estudiante.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

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

Reflexionar en las preguntas de las páginas 102.

Compartir las respuestas del compañero de al lado. Y luego comentar con la clase.

EL VALOR ABSTRACTO DEL DINERO

En nuestra era el dinero ha cobrado una importancia nunca antes imaginada: hemos llegado a un punto de dependencia absoluta de él, de modo que tan el no es posible vivir en sociedad. Lamentablemente esta tendencia solo parece consolidarse con el correr de los años y trae encadenada una pérdida absoluta de los valores morales y sobre todo el sentido de pertenencia con nuestros pares. Tal es así, que hemos dejado de confiar en la hospitalidad y de brindarla, porque sin dinero no puede obtenerse nada.

Muchas personas aseguran que el dinero es una especie de dios. El ser humano ha aprendido a depender tanto de él que incluso es capaz de dejar de lado sus principios con tal de obtener más dinero, puede robar, matar, abandonar, etc. Además, se ha construido un sistema en el que la palabra necesidad se le ha otorgado un valor innel, y en esa clasificación han entrado bienes que claramente no son de primera necesidad.

De todas formas, algunas personas que son verdaderamente conscientes del daño que esta dependencia absoluta del dinero provoca, intentan salirse del sistema, promoviendo actividades comunitarias que puedan colaborar con mejorar la calidad de vida de todos los habitantes y sobre todo motivar a la gente a relacionarse y preocuparse por las necesidades de los otros. Además el trueque se está poniendo nuevamente de moda y permite que las personas intercambien ciertos objetos que ya no le hacen falta por otros que sí necesita. De este modo, no hay objetos amontonados en un cuarto y las personas pueden obtener aquello que les hace falta aun si no tienen dinero para adquirirlos.

101

Es importante señalar por último que la dependencia del dinero no solo provoca los problemas ya explicados sino que además tiene una consecuencia mayor, la infelicidad (que se ha vuelto moneda corriente en nuestras sociedades).

La gente que no puede alcanzar sus expectativas salariales o que no tiene acceso a aquellas cosas que desea, se siente frustrada, desanimada y triste y esto hace que pierda el incentivo para trabajar y vivir.

¿Qué sucede si el sentido de la vida de un ser humano gira en torno al dinero?

¿Por qué crees que existen personas que relacionan el dinero con la felicidad?

102

Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia de cultivar buenos hábitos financieros.

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 páginas 103 y 104.
Hacer ejercicio de la página 104

Pasar a la página 105 y leer en voz alta.

Responder las preguntas de la página 106 y compartirlas con el compañero de al lado.

Compartir en clase los ejercicios de la página 106.

EL DINERO Y LA FELICIDAD

La felicidad es un estado, y el dinero es un recurso.

La falta de dinero provoca estados de ánimo en los seres humanos que, están más relacionados con carencias emocionales que al dinero mismo.

Pues muchas veces por querer sentirte aprobado por los demás, quieres demostrar que tienes cosas que se pueden comprar con dinero, y sientes un apego tóxico a lo que el dinero puede dar.

Por eso es importantísimo que tengamos una identidad clara de quienes somos, de los valores que rigen nuestra vida, y lo que queremos darle al mundo de nosotros. Si no tenemos claro esto, siempre viviremos según las expectativas de los demás, llevaremos una vida creada de acuerdo a la conciencia de otros, y no conforme a nuestra propia vida. ¡Estoy segura que no quieres vivir así!

Imaginate que puedas liberarte de demostrarte siempre algo a los demás, que centres tu vida en valores y en tu propósito, y que el dinero pase a ser un recurso totalmente independiente de tu felicidad o tus estados emocionales.

Eso es sano. Nuestras emociones y nuestra vida no pueden depender de nada que no podamos controlar, de cosas externas.

Por tal motivo, es fundamental que hagemos conciencia de esto y que sepáramos todo lo tóxico que hayamos aprendido con respecto al dinero para que podamos tener una relación sana con el mismo.



103

PLANIFICA TUS METAS RELACIONADAS AL DINERO

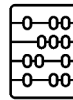
Cuando tenemos en la mente un fin relacionado a obtener un logro que involucre el dinero, crear un plan nos ayudará a hacerlo realidad.

Estas son algunas ideas que pueden orientarte a tener una meta clara en tu mente: comprarte una laptop, un celular, ahorrar el inicial de un vehículo para cuando salgas del colegio, irte de vacaciones a un país que quieras visitar, pagar un programa académico que te guste o inclusive pagar tu propia universidad.

Cuando logres proponerte un fin o una meta, y ponerte de acuerdo con tus padres, elabora un plan de acción para que esa meta se haga realidad.

Por ejemplo: podrías vender algún producto o servicio, que vaya acorde con tus talentos y aptitudes. Así lo hicieron dos de mis amigos, una de ellas era muy creativa, compraba ropa de paca las adecuaba con sus manos y las revendía con un mayor precio y mi otra amiga hacía letreros lindos y tarjetas creativas y las vendía.

¡Hay un sin número de opciones que puedes pensar para crear algún producto o servicio que le puedas ofrecer al mundo! ¡Solo tienes que pensar!



105

Sabemos que el dinero es importante y necesario, nos permite satisfacer nuestras necesidades básicas, como el alimento, vestimenta y vivienda.

La carencia de este para cubrir nuestras necesidades puede provocar situaciones de estrés, frustraciones o ambientes Benos de tensión.

El problema de muchos seres humanos es que se enfocan más en el problema que en la solución y cuando hay carencias, se agreden más de lo que son en vez de buscar soluciones que apoyarán estas carencias.

Así pues, es de suma importancia que desarrollemos la fortaleza emocional y las habilidades de emprendimiento que necesitamos para que estas frustraciones no lleguen a nuestra vida. Es indispensable que podamos de cualquier forma creativa y emprendedora cubrir nuestras necesidades en caso de que los ingresos que adquirimos hasta el momento no la suplan.

Sé que aún eres muy joven y que tal vez no tienes tantas responsabilidades económicas, pero lo que quiero enseñarte es que en vez de ser parte del problema económico que puede presentarse en cualquier hogar, seas parte de la solución y logres desarrollar tus habilidades creativas y de esa manera contribuir a cubrir de manera positiva tus necesidades y las de tu hogar.

¿Has experimentado emociones tóxicas referentes al dinero? ¿Cómo podría mejorar esa emoción frente a la misma situación? Comparte con un amigo.

104

¡Vamos a pensar!

¿Qué metas económicas te gustaría alcanzar en este año? ¿Para qué? ¿Cuánto cuesta lo que quieres adquirir?

¿Qué producto o servicio puedo comercializar para llegar a esa meta?

¿Cuántos productos necesitaría comercializar para llegar a la meta?

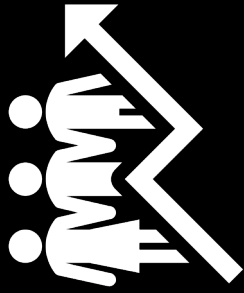
106

Competencias a desarrollar:

- ✓ La consciencia sobre el dinero y la felicidad.

Materiales:

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



Capítulo 8

LIDERAZGO



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 108 y 109

Contestar las preguntas de la página 110.

Conversaciones profundas:

Hacer relación de la historia con alguna historia de la vida real.

Puedes preguntar:
¿Han visto este tipo de comportamientos en la vida real?
¿Pueden contar alguna historia?

¿QUÉ ES UN LÍDER?

Un líder es una persona que influye a otros con su ejemplo.

Dijo Albert Einstein que dar el ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás; es la única manera.

Aunque mucha gente piensa que no todo el mundo es un líder, todos ejercemos influencia en los demás de una u otra manera y eso te hace un líder.

Es por ello que de manera intencional debemos hacer conciencia que ejercer un liderazgo es una responsabilidad. Todos tenemos que trabajar para convertirnos en mejores líderes, es un deber que necesitamos ejercitar.

Conocer en qué tipo de líder nos queremos convertir, y el camino que nos llevará a ser lo que deseamos es muy importante.

Entiendo que nuestro éxito en la vida dependerá del servicio que le prestemos a los demás, y la forma en que brindemos nuestro servicio radicará en ayudarnos a alcanzar su máximo potencial, pero para ello necesitamos primero liderarnos a nosotros mismos.

¿Cómo me convierto en un gran líder?
Ayudando a los demás, y estando dispuesto a la hora en que los demás necesitan mi ayuda y apoyo incondicional.

¿Qué necesito para influir a las personas?
Inspirarlos con mi ejemplo.



108

Para reflexionar

¿Qué actitudes tuvo el hijo del Rey que fue coronado?

¿Qué actitudes tuvo el hijo del Rey que no fue coronado?

¿Qué determinó el liderazgo del hijo del Rey que fue coronado?

110

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de desarrollar habilidades de liderazgo.

Lee el siguiente cuento.

LAS OBRAS DEL REINO

Cierto rey ordenó a sus 2 hijos construir dos grandes acueductos que llevaran agua a los maitrechos campos reales, muy castigados por una gran sequía. El primero tomó parte de las riquezas y ejércitos del padre y con ellos fue al Norte, donde ordenó a los habitantes de aquellas tierras trabajar duro en la construcción de la gran obra. El hijo del rey dejó la obra diligentemente, pagando justamente a los aldeanos y terminándola en el tiempo previsto de dos años.

Orgullosos de su trabajo, se presentaron en el palacio, donde se encontró con las celebraciones por la próxima coronación de su hermano como rey. Le contaron que había tardado solo un año en construir el acueducto del Sur, y que lo había hecho sin apenas soldados ni dinero. Aquello le pareció tan extraño que comenzó a investigar la obra del Sur, llegando a descubrir ciertas irregularidades. Volvió entonces alarmado a informar a su padre para evitar la locura del reinado de su hermano.

- ¿Por qué dices eso? ¿Hay algo que debes saber? - respondió el rey - Sabes cuánto quiero a mi hermano, pero debe haberse vuelto loco, que ha manchado nuestro nombre mil veces. Construyó el acueducto desviándose de los planes. Creó salidas de agua que llegan a otros campos antes del tuyo, al que apenas llega la mitad del agua. Desafío al primer ministro en presencia de los aldeanos, se fue sin pagar nada a quienes trabajaron, y hasta utilizó a los soldados como obreros. ¿Qué tal es esto si solo el principio...

El rey, mirando a su hijo con cariño, respondió.

- Hijo mío, lo que dices es cierto. Tu hermano tuvo la iniciativa de modificar la obra para mejorarla; la sabiduría para proponer algo que mejorara las vidas de todos y así convencer a los aldeanos de trabajar rápido y gratis; la valentía para enfrentarse al primer ministro por defender la justicia; y el carisma para poner a nuestros soldados a trabajar en la obra más horas que los aldeanos. Su compromiso fue tan grande, que el mismo fue quien más tiempo dedicó a trabajar, olvidando su condición de príncipe. ¿Sabes, hijo? Es por estas cosas que todo el mundo adora a tu hermano y harían lo que él les pidiera. Más que tu rey, ahora es su líder.

El príncipe se marcó pensativo, reconociendo en las palabras de su padre la grandeza de su hermano. Y tan dudoso, corrió a felicitarle.



109

Lee el siguiente cuento.

LAS FELICES MAMÁS DEL PANTANO

Estaban día hipopótamo, la señora cocodrilo y la minúscula mamá mosquito hablando animadamente de lo buenos que eran sus niños con todos los habitantes del pantano. Tan bien hablaban de ellos, que varios que pasaban por allí quisieron ver sus mejores acciones. Y, al día siguiente, Hipopotamin, Cocodrilocho y Mosquito se dedicaron a mostrar a todos cuán buenos podían llegar a ser.

El pequeño hipopótamo decidió llevar agua a todos los animales enfermos de la zona, que estaban heridos o no tenían fuerzas para llegar hasta la laguna para beber. Su gesto fue muy bueno para muchos, pues aquel año era muy seco, y estaban tan lejos de la laguna que pensaban que no aguantarían hasta las lluvias.

Por su parte, el cocodrilo pasó todo el día vigilando la orilla y actuando de socorrista, evitando que se ahogaran un buen puñado de animales despatizados que se mostraron sinceramente agradecidos y sorprendidos de ser salvados por un cocodrilo. Todos felicitaron a Hipopotamin y Cocodrilocho, y se preguntaban: ¿qué podría hacer el pequeño mosquito que fuera comparable con tan bellas acciones.

El mismo Mosquito pensaba que no podría igualar por sí mismo a sus enormes amigos. Pero en lugar de rendirse, dedicó el día a hablar con unos y con otros, a visitar amigos de aquí y allá, y se presentó por la noche con todo un ejército de animales formado por monos, hormigas, leones, elefantes, serpientes, búfalos, escorpiones, jirafas... cuyo objetivo era, durante un único día, dedicarse por entero a mejorar la vida de la laguna.

Y tal fue su trabajo y su buen espíritu, que un día bastó para renovar por completo aquel lugar y resolver la mayoría de los problemas, quedando todos los habitantes del pantano verdaderamente encantados.

Y ya nadie dudó de Mosquito, que había mostrado ser tan bueno que incluso era capaz de conseguir que los demás fueran aún mejores.



111

Consejo para la enseñanza:

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

Asignación en clase:

Hacer asignaciones de las páginas 112, 113, 114 y 115.

Para reflexionar

¿Por qué muchos pensaron que Hipopotamin y Cocodrillucho podrían tener mejores talentos que Mosquetileo?

¿Qué hizo Mosquetileo que su liderazgo fuera muy poderoso?

¿Qué enseñanza te deja este cuento?

112

Lee el siguiente cuento.

TOM CABEZA VACÍA, EL BUSCADOR DE TESOROS.

No quieras saber cómo Tom Cabeza Vacía llegó a ser pirata. Resulta que él odiaba ir al colegio, y tener que estudiar y hacer deberes, así que cuando el famoso capitán pirata Barbadepega pasó por su ciudad buscando jóvenes marineros aspirantes a ser piratas, Tom se apuntó el primero. Y es que en el barco de Barbadepega había que dedicar todo el tiempo a buscar tesoros, y si se encontraba a alguien estudiando o leyendo se le encerraba en el cuarto de las ratas para ser devorado por ellas.

Así fue como Tom inició su vida de pirata buscatesoros. Pero era una vida difícil. Trabajaban duro limpiando y cuidando al barco y, además, los mapas que encontraban llevaban siempre a pequeños tesoros. Y después de repartirlos a esas alocas conseguían lo suficiente para comprar un poco de comida y algo de ropa, así que eran mucho más pobres que ricos. Eso sí, Barbadepega les animaba constantemente con promesas de grandes tesoros y canciones que recordaban que en aquel barco no hacía falta leer ni estudiar.

Pero un día alguien del barco le robó a Tom la poca comida que le quedaba, y dos días después sintió tanta hambre que decidió entrar al cuarto de las ratas para comerse una. Nadie se atrevió a acercarse allí, y Tom lo hizo de noche y a escondidas. Pero, al entrar, no encontró ni una sola rata, sino un cuarto secreto, limpio y recogido, lleno de... libros! Entonces oyó unas voces que se acercaban y solo pudo esconderse y escuchar.

Cuando salió del falso cuarto de las ratas Tom estaba furioso. Barbadepega y su contra maestro eran unos estafadores. Estudiaban y leían sobre antiguos y fabulosos tesoros, pero los buscaban a escondidas de todos y se los quedaban para ellos. Para sus marineros solo daban ridículos tesoros que ellos mismos escondían de vez en cuando. Pero no era esto lo que más enfadó a Tom lo que de verdad lo llenó de rabia fue oír cómo Barbadepega se ría de sus incultos marineros y sus cabezas vacías, de lo fácil que era engañarlos, y de lo tontos y pobres que seguirían siendo siempre por haber dejado los estudios para irse con un pirata.



113

Para reflexionar

¿Cuál era el más preciado tesoro de Barbadepega?

¿Cómo Tom Cabeza Vacía pudo convertirse en un líder?

¿Qué enseñanza te deja este cuento?

115

Aquello espantó a Tom que, desde ese momento, esperaba cada noche a que todos durmieran para visitar el cuarto de las ratas, donde pasaba el tiempo estudiando todo tipo de libros. Pronto se dio cuenta de que aprendiendo sobre tantas cosas se le ocurrían mejores ideas, y encontraba formas de hacer casi todo mejor y más rápido, aunque al principio comportándose como el más tonto de los marineros. Y cuando, al cabo de algunos años, comprobó que ya era capaz de averiguar dónde se escondían los tesoros, incluso antes que Barbadepega, decidió abandonar el barco pirata. Justo una semana después, ocurrió lo increíble: por primera vez alguien se adelantó a Barbadepega, y cuando este llegó al tesoro ya no estaba. En su lugar solo encontraron una calavera hecha de sonatas burlescas, colocada sobre una montaña de libros.



Aquel se convirtió en el escudo de Tom Cabeza Vacía que, con lo que ganó con su primer tesoro, compró su propio barco y buscó su propia tripulación. Pero, al contrario de lo que hacía Barbadepega, él solo admitía gente estudiosa. Y, en lugar de engañarlos, les animaba a buscar los tesoros con él, y compartía con ellos la mayor parte de lo que conseguían. El resultado fue que, entre tanta gente sabia, encontraban los tesoros mucho antes, y el malvado Barbadepega solo llegaba a tiempo de encontrar cabezas vacías y burlescas cada vez que intentaba descubrir un nuevo tesoro. Y ni sus más pegadizas canciones, ni sus más exageradas promesas, pudieron impedir que todos sus marineros le abandonaran para retomar sus estudios y tratar de conseguir una plaza de pirata sabio en el famoso barco de Tom Cabeza Vacía.



114

Competencias a desarrollar:

- ✓ Liderazgo.

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 y compartir en grupos de dos los ejercicios y las actividades de la página 116, 117, 118 y 119.

Reflexionar en las preguntas de los ejercicios y compartir tus ideas con los demás.

Conversaciones profundas:

Hacer que los jóvenes den ideas lo que han hecho para cultivar áreas de sus vidas.

CUALIDADES DE UN LÍDER

Las siguientes cualidades que te describiremos a continuación, tienen la finalidad de que comprendas cuáles son las que puedes cultivar con intención y así desarrollar la actitud necesaria de ejercitarte para que te conviertas en una mejor versión de ti mismo(a).

No son para que te descalifiques si ves que no tienes algunas de ellas.

1. Pasión. Ante todo, un líder debe ser apasionado. Apasionado de lo que hace, de lo que disfruta, de la vida, apasionado de las personas, apasionado de las emociones. Es decir, debe sentir pasión por todo aquello por lo que trabaja y con lo que trabaja. Esto es una cualidad que se cultiva con amor, amor por ti mismo y amor por los demás.

¿Qué puedes hacer para cultivar una vida llena de pasión?

2. Carisma. Una de las cualidades de un líder que determina las emociones que va a despertar en las personas a las que lidera, es el carisma o, lo que es lo mismo, la capacidad de conectar bien y despertar admiración en los demás. Esto inspira a las personas y siguen al líder.

¿Qué puedes hacer para cultivar una vida llena de carisma?

116

5. Creatividad. Las cualidades de un líder relacionadas con la creatividad, son las que le permiten encontrar soluciones diferentes a los problemas que van surgiendo. En el trabajo con personas, el pensamiento creativo es esencial para solucionar los conflictos en muchas ocasiones.

¿Qué puedes hacer para cultivar una vida llena de creatividad?

6. Tranquilidad de ánimo. El buen líder debe ser capaz de controlar y gestionar sus emociones sin dificultad, así como de mantener la calma fría en situaciones conflictivas o con una elevada carga emocional.

¿Qué puedes hacer para cultivar una vida llena de tranquilidad de ánimo?

7. Automotivación. Dentro de las cualidades de un líder en lo relativo a lo emocional, este debe ser capaz de motivarse tanto a sí mismo como a los demás. De este modo, podrá alimentar su pasión en momentos difíciles.

¿Qué entiendes que puedes hacer para cultivar una vida llena de automotivación?

118

2. Empatía. El buen líder es aquel que comprende los sentimientos de las personas con las que trabaja y que les ofrece soluciones ante sus conflictos emocionales.

¿Qué puedes hacer para cultivar una vida llena de empatía?

3. Escucha activa. Es la capacidad de escuchar a otras personas haciéndolas sentir atendidas. Esta es una de las cualidades esenciales de un líder tanto para su equipo de trabajo como para los clientes y otro tipo de público con los que la empresa entra en contacto diariamente.

¿Qué puedes hacer para cultivar una vida llena de escucha activa?

4. Transparencia. Un líder que despierta confianza en los demás es aquel que no les oculta nada. Cuando ocultamos algo a otras personas, es probable que acaben descubriendo que no les estamos contando toda la verdad, aunque no sepan qué es exactamente lo que les estamos escondiendo. Si esto ocurre en un equipo de trabajo, sus miembros no confiarán en el líder.

¿Qué puedes hacer para cultivar una vida llena de transparencia?

117

8. Pensamiento positivo. Encontrar lo bueno en lo malo es una cualidad que permite al líder sentirse capaz de afrontar cualquier reto en todo momento.

¿Qué puedes hacer para cultivar un pensamiento positivo?

9. Resiliencia. La resiliencia es la capacidad de reponerse rápida y emocionalmente ante una situación adversa. Un líder con su resiliencia entrenada no se venga abajo en ningún momento.

¿Qué puedes hacer para cultivar tu resiliencia?

10. Perseverancia. A veces las cosas no salen bien a la primera, por lo que otra de las cualidades de un líder es ser capaz de perseverar y volver a intentarlo, si la primera vez no salió como esperabas. Esta cualidad está directamente relacionada con la resiliencia y depende de ella en gran medida.

¿Qué puedes hacer para cultivar tu perseverancia?

11. Responsabilidad es el cumplimiento de las obligaciones, o el cuidado al tomar decisiones o realizar algo. La responsabilidad es también el hecho de ser responsable de alguien o de algo. Un buen líder debe ser capaz de responsabilizarse de sus obligaciones ante la sociedad asumiendo con una actitud positiva.

¿Qué entiendes que puedes hacer para cultivar tu responsabilidad?

119

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de desarrollar habilidades de liderazgo.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer dos grupos en la clase.

Leer la página 120 y 121

Y que cada grupo pueda coordinar el video que tienen que grabar en formato noticiero de televisión.

Deben de elegir cada grupo 3 líderes, y hablar de por qué fueron líderes y que hicieron por el mundo.

Tarea:

Presentar video en la próxima Clase.

SERVIR A LAS PERSONAS

Según Eugene Hiebeck autor y escritor del libro **El otro lado del liderazgo**, dice: El verdadero líder sirve. Sirve a la gente. Sirve a sus mejores intereses, y al hacerlo no siempre será popular, quizá no impresione. Sin embargo, como los verdaderos líderes están movidos por una amorosa preocupación en vez de un deseo de gloria personal, están dispuestos a pagar el precio.

Aquí te dejamos algunas pautas que te pueden ayudar a cultivarte para convertirte en un mejor líder siervo, según John Maxwell en su libro **Desarrolla el líder que está en usted**:

- **No confíes en alguna posición o título:** No confíes en las cosas que tienes o has ganado, solo comprométete en respetar lo que prometes sirviendo a otros.
- **Decide crear en la gente y en su potencial:** Cuando tú crees en los demás, ellos creen en sí mismos, y creas relaciones ganar-ganar.
- **Intenta ver las cosas desde la perspectiva de otros:** solo se puede liderar y servir a otros cuando conoces su mente y corazón. Cuando conectas con los demás y conoces sus puntos de vistas aprendes a servirlos mejor.
- **Trabaja para crear un entorno positivo:** cuando los líderes están dispuestos a servir a la gente y animar a otros a servir, emerge un espíritu de cooperación en medio del cual funcionan "uno para todos y todos para uno". Eso hace que el entorno sea positivo y desarrolla un sentimiento de lealtad entre el equipo.
- **Mide tu éxito por la cantidad de valor que añades a otros:** cuando decides servir a otros como líder, el éxito del equipo se convierte en tu propio éxito.

120



El liderazgo de servicio se define cómo la dedicación de una persona a ayudar a otros, a ser lo mejor en el hogar, el trabajo, su vecindario y su comunidad.

Cualquier persona puede servir desde cualquier posición o papel en una familia, lugar de trabajo o comunidad.

Aquí te quiero mencionar algunos líderes admirados a nivel mundial y cómo por medio de algunos de sus frases se observa una evidente prioridad en servir a los demás:

George Washington: "Cada puesto en el cual un hombre puede servir a su país es honorable".

Benjamin Franklin: "Nadie es inútil en este mundo si consigue que la carga de otros sea más ligera".

Mahatma Gandhi: "La mejor forma de encontrarse así mismo es perderse en el servicio a los demás".

Albert Schweitzer: "No sé cuál será tu destino, pero una cosa sé: los únicos de ustedes que serán realmente felices serán quienes hayan buscado y hallado cómo servir".

Martin Luther King: "Todas las personas pueden ser grandes, porque todas pueden servir".

Nelson Mandela: "Estoy aquí ante ustedes no como profeta, sino como humilde siervo sayo, del pueblo".

Madre Teresa de Calcuta: "Yo puedo hacer cosas que tú no puedes, tú puedes hacer cosas que yo no puedo; juntos podemos hacer grandes cosas".

Reflexionemos: ¿Qué quiere decir cada frase?

Investiguemos:

Dividamos la clase en grupos y hagamos un reportaje en formato video de estos personajes explicando lo que hicieron, el legado que dejaron en el mundo, y las cualidades que tuvieron como líderes. Presentemos el reportaje en la próxima clase.

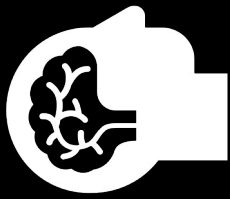
121

Competencias a desarrollar:

- ✓ Liderazgo.

Materiales:

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



Capítulo 9

CREENCIAS



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 123, 124 y 125.

Hacer ejercicios de la página 126.

Conversaciones profundas:

Preguntar a los alumnos:
¿Alguna vez han tenido alguna creencia que ha limitado tu vida? Por ejemplo, con alguna asignatura de la escuela.

¿En que te beneficia tener una creencia limitante?

¿Cómo podríamos cambiar esas creencias?

CÓMO VEO AL MUNDO

Nuestras creencias se forman a partir de cómo nos muestran el mundo, y lo que elegimos creer de este.

La forma en que veo la vida, y la perspectiva desde donde la veo pueden formar paradigmas.

¿Qué son paradigmas?
Es la forma en que vemos las cosas, nuestro marco de referencia o creencia.

Saber esto puede ser muy poderoso pues existen creencias que limitan a muchas personas a desarrollarse, a alcanzar un nuevo potencial o un nuevo nivel de vida, que solo se obtiene cuando se rompen esas creencias.

Algunos ejemplos de paradigmas pueden ser:

Todos los hombres humillan y maltratan a las mujeres. (Este paradigma pudo sembrarse en alguna joven que vivió cerca de hombres que maltrataron a las mujeres, y a partir de allí desarrollo la creencia de:

"Debo estar sola para que ningún hombre me maltrate")

Cuando una joven forma esta creencia en su mente, siempre estará esperando que la maltratarán y buscará una manera de defenderse aunque no le estén maltratando porque ella internamente que los hombres maltratan a las mujeres, y de manera inconsciente buscará que la maltraten.

Si esta joven identifica que esa creencia es falsa, y sembró en su mente el pensamiento de:

"Aunque en mi alrededor vi a muchos hombres que maltrataron a las mujeres, estoy segura que no todos los hombres son iguales y que el hombre que elegí para mi vida no será así".

Cuando eliges creencias sanas, tu mundo se vuelve sano.



123

¿CÓMO ELIJO CREENCIAS SANAS?

¿Cómo elijo creencias sanas?

Ten consciencia de tus pensamientos, y pregúntate siempre:

¿Esta creencia me da paz?
¿Esta creencia está basada en el amor?
¿Esta creencia me hace bien?
¿Esta creencia es pura y digna de creer?
¿Esta creencia me hace sentir mejor?

Cuando eres consciente de las creencias que eliges crear tienes una mejor vida, no te estás defendiendo del mundo (de las creencias) de manera constante, vives lleno de paz, y alcanzas una vida de plenitud.

¿Qué otras creencias has aprendido o has visto cerca de ti que no te hacen bien?

Aquí te voy a poner un ejemplo:

Creencias que te limitan

Toda mi familia ha vivido en la pobreza y en la amargura, es difícil no vivir así, pues la vida es muy dura.

Creencias que te suman

Aunque toda mi familia ha vivido en la pobreza, mi vida será distinta, pues yo creo mi realidad a través de mis creencias, y elegiré una mejor vida.



124

AHORA TE TOCA A TI

Haz una lista de creencias que has visto en ti o en los demás que limitan, y cómo las podrías cambiar por creencias que suman

CREENCIAS QUE LIMITAN	CREENCIAS QUE SUMAN

126

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de reconocer las creencias que limitan nuestra vida.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

45 min Asignación en clase

Inicio:

Hacer grupos de dos para el ejercicio de la página 128, los que terminen en clase, pueden cantar el rap asignado antes de finalizar la clase.

Los que no terminan que hagan su presentación en la próxima clase.



¡Hagamos un RAP!

Hagamos un rap, elige con un grupo de compañeros una de las creencias limitantes y conviértela en una creencia que suma a través de un rap. Cámtalo o muestra un video de tu composición en la próxima clase.

Subito en las RRSS de tus padres o tías y menciona nuestras cuentas @aprendiendoa soñar y @pensar para el trabajo en pos de la vida 2.0. VIDEO MAS CREATIVO GANARÁ R\$12.000 en efectivo.

128

CREENCIAS QUE LIMITAN	CREENCIAS QUE SUMAN

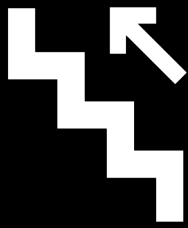
127

Competencias a desarrollar:

- ✓ Reconocer las creencias que me limitan.

Materiales:

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



Capítulo 10

MI CRECIMIENTO PERSONAL



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos y leer en voz alta página 130 y 131.

La idea central es hacer énfasis de que los dos son importantes y que uno va de la mano del otro.

Leer la página 133 y discutir con tu compañero las preguntas. Seguir con el ejercicio de la página 134.

Tarea:

Asignar a grupos de estudiantes los temas que van a debatir en la próxima clase.

Objetivo del aprendizaje:

Reconocer que el crecimiento personal es tan importante cómo el crecimiento académico.

DIFERENCIA ENTRE CRECIMIENTO PERSONAL Y CRECIMIENTO ACADÉMICO

Antes de definirte lo que es crecimiento personal y crecimiento académico, quiero describirte la palabra crecimiento.

Según Google, crecimiento es: El aumento imperceptible y gradual del tamaño del organismo de un ser vivo hasta alcanzar la madurez.

O sea, que cuando nos referimos al crecimiento muchas veces pensamos que es algo físico, porque todos los seres vivos tienen diferentes etapas físicas en el tiempo que se encuentran en este espacio físico, o sea, en el mundo.

Nadie en este mundo deja de crecer físicamente, pero lamentablemente si muchas personas dejan de crecer personal y académicamente. Y a veces, pensamos que ya terminamos de crecer personal o académicamente cuando terminamos nuestros estudios, pero pensar esto es un grave error.

Ahora definiendo lo que es crecer académicamente, esto no se refiere a nada físico, sino a desarrollar ciertas habilidades, técnicas y conocimientos, que a través de los años y de generación a generación se han transmitido para dotar a las personas de destrezas que le permitan contribuir con el desarrollo de las sociedades, en diferentes áreas.

El crecimiento académico es adquirir títulos de instituciones formales que te avalen cómo persona que maneja una información en específico.



130

Y el crecimiento personal es un estado interior de desarrollo, es ser conscientes de lo que somos, de lo que queremos, de lo que sentimos, de cómo nos relacionamos con los demás y con el mundo que nos rodea.

Conozco muchos profesionales que carecen de crecimiento personal pero conozco a pocas personas que tienen desarrollo personal y carecen de desarrollo académico.

Puesto que el crecimiento de una persona es un proceso individual y personal, el primer paso para crecer personalmente es conocerse a ti mismo. El autoconocimiento significa evaluar el propio sistema de valores y creencias, detectar los puntos fuertes y débiles, y ser consciente de tus propias motivaciones y deseos.

Tomarte un tiempo para averiguar qué es lo más importante para ti, qué es lo que quieres lograr en tu vida, qué te hace feliz, cuáles son tus sueños o en qué momento de tu vida te encuentras es el inicio de tu transformación y tu desarrollo personal. Esto te ayudará a tener una perspectiva más realista de quién eres y dónde quieres ir.

¿Cuál de los dos tipos de crecimiento es más importante para ti y por qué?



131

PRIMEROS PASOS PARA MI CRECIMIENTO PERSONAL

Cómo ya mencionamos anteriormente el primer paso del crecimiento personal es conocerse a ti mismo. La clave de conocerse a ti mismo, es hacer preguntas sobre tus comportamientos y creencias, ya que ellas las has aprendido del entorno en que has crecido y hay muchas que no son ciertas. Poder identificarlas es el primer paso que te ayudará con tu crecimiento personal.

Y quiero hacer algunas preguntas para que aprendas a ello:

¿Soy tímido o estrovertido? ¿Por qué?

¿Soy vago(a) o tengo iniciativa? ¿Por qué?

¿Siempre estoy feliz o triste? ¿Por qué?

¿Creo cosas positivas de mi mismo, o pienso cosas malas de mi mismo? ¿Por qué?

¿Soy siempre amable? ¿Por qué?

¿Soy empático o antipático? ¿Por qué?

¿Tengo una buena actitud frente a la vida o una mala actitud? ¿Por qué?

¿Me gusta estudiar o no? ¿Por qué?

¿Pienso en mi futuro si o no? ¿Por qué?

¿Acciono en base a construir un mejor futuro? ¿Por qué?

Pensar, y estar consciente de tus pensamientos es el poder más grande que podrás alcanzar en la vida.



133



¡Hagamos un DEBATE!

Dividan la clase en dos grupos:

Grupo A. Investigar sobre la historia de la Educación, cómo se forjaron las universidades y escuelas, y su importancia en la sociedad.

Grupo B. Investigar sobre la historia del desarrollo personal, y su importancia.

Cada grupo debe de hacer su presentación y debatir en la clase cuál de los dos es más importante y por qué.

132

Elige a un compañero de clase para debatir estas preguntas, e identifiquemos y pensemos en los comportamientos que nos han hecho daño, y cómo podemos salir de ellos. Comparte en la clase.

134

Consejo para la enseñanza:

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



Capítulo 11

PASOS PARA ENCONTRAR MI PROPÓSITO 2.0



Tiempo de la clase

20 min	Debate
10 min	Lectura comprensiva
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Dividir el salón en dos e iniciar el debate.

Elegir al ganador, la idea central es darles a entender la importancia de los dos tipos de crecimiento.

Asignación en clase:

Leer la página 126 y contestar las preguntas de la página 127 y 128.

Compartir las reflexiones con el resto de la clase.

TU HISTORIA

Tu historia guarda un propósito, y por ello debes vivirla con una actitud de gratitud e intensidad.

Ella guarda parte de lo que el mundo necesita de ti.

Tu historia puede ser triste, abrumadora, feliz, difícil, estar llena de aventuras, pero cada instante debes aprender a guardarlo como un tesoro, ya que la vida misma te enseña luego para qué o por qué tuviste que pasar por esto o aquello.

Tu presente es parte esencial de tu vida, por ello necesitas aprender a vivirlo con intensidad, porque el mundo muchas veces te va a enseñar que sólo tienes que trabajar por el futuro, haciéndote olvidar que cada instante, guarda un propósito.

Tu trabajo es descubrirlo.

Tus relaciones también guardan un propósito, por esta razón es importantísimo que aprendas a cultivarlos, a honrarlos, a amarlos, dado que las personas que te rodean siempre serán parte de tu historia y todos tienen algo que enseñarte.

Te invito a que estés atento o atenta a lo que te hace feliz, a lo que mueve tu alma, a lo que te llena de vida y de emociones positivas. Pues cuando estás atento cada vez te vas acercando, vas teniendo claridad y vas viendo mejor la razón de tu existencia en esta Tierra.



126

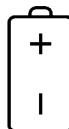
REFLEXIONEMOS

¿Qué momentos difíciles has vivido que te ha enseñado algo que nunca podrás olvidar?

¿Qué relaciones te han enseñado algo que nunca podrás olvidar?

127

¿Qué te hace tan feliz que quieres vivirlo constantemente?



128

Objetivos del aprendizaje:

- ✓ Pensamiento crítico sobre la importancia de encontrar mi propósito de vida.

Consejo para la enseñanza:

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



Tiempo de la clase

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

Inicio:

Hacer grupos de dos e iniciar la lectura de la página 139.

Asignación en clase:

Contestar preguntas de las páginas 140 y 141. y compartir las respuestas con tu compañero de aprendizajes.

NO ERES UN ACCIDENTE

Tener un propósito de vida es poseer una convicción profunda del por qué estás en esta Tierra.

Aunque nosotros los humanos tenemos la capacidad de procrear vida me gusta creer que somos una extensión del Creador de la vida.

Y pese a que tus padres tal vez no te planearon, hubo alguien que sí lo hizo y te creó por su voluntad y propósito.

Aun cuando tú puedas creer en lo que ellos creen, a mí personalmente me gusta pensar que a pesar de que mis padres me quieran o no me quieran, hubo alguien más poderoso que me trajo a esta Tierra con un propósito.

Me da pena ver como muchos adultos tienen las creencias limitantes de que la vida se basa en trabajar. Esto no es negativo, pero cuando centramos nuestra vida únicamente en trabajos que podamos vender, metas que podamos en algún momento no llegar, o cosas que por alguna circunstancia no podamos conseguir, eso sí me parece mal, que nuestra vida gire en torno a ello, sobre todo porque si no logramos alcanzar estas cosas, nuestras vidas pueden comenzar a caer de serafico y propósito.

Por ello el propósito de la vida es más que un logro o una meta, y trasciende lo que podamos ver con nuestros ojos. Es un sentimiento puro, digno de perseguir, no te de estrés, ni preocupación, tampoco tienes que luchar por él, simplemente es.

Es algo que siente tu corazón y que lo persigues sin importar que tan bien o mal te vaya con él, porque no tiene que ver con situaciones externas, sino, con lo que el mundo necesita de ti.



139

¿Cómo puedo usar mis habilidades para ayudar a los demás?

¿Qué haría si solo me quedarían seis meses de vida?

¿Qué haría si tuviera todo el tiempo y el dinero del mundo?

¿Cuáles son los valores que siempre defiendes?

141

Las siguientes preguntas te pueden ir dando claridad en el camino. Elige a un compañero de clase y comparte estas preguntas con tu compañero.

¿Qué cosas me producen una gran satisfacción y alegría?

¿Qué me gusta hacer? ¿Qué me hace perder la noción del tiempo? ¿En qué utilizo mi tiempo libre?

¿Qué me hace sentirme bien conmigo mismo?

¿Cuáles son mis talentos?

140



¡Veamos una película!

Ver la película **Emoji Movie**



Ver tráiler escaneando este Código QR

Para reflexionar:

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

Según lo que viste, ¿Qué entiendes que es tener un propósito en la vida?

¿Por qué la gente entiende que tiene que hacer cosas para encajar en un lugar, y no abraza lo que ya Dios le entregó?

¿Qué te gustaría aplicar a tu vida de lo que aprendiste?

142

Competencias a desarrollar:

- ✓ Entendimiento de que todos tenemos un propósito en la vida y que no somos un accidente.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

5min	Debatir película
5 min	Lectura Comprensiva
20 min	Conversación profunda
20 min	Asignación en clase

Inicio:

Contestar las preguntas sobre la película que dejamos de tarea y compartir sus enseñanzas.

Hacer grupos de dos e iniciar la lectura de la página 143.

Contestar preguntas y ejercicios de la página 144, 145 y 146.

Compartirlo en clase.

¿Por qué es importante descubrir un propósito?

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

Cuando no descubrimos un propósito de vida, existe la posibilidad de sentir envidia por la vida o el estilo de vida de otros, queriendo y desando lo que el otro tiene, pensando lo que los demás están haciendo, para ver como lo puedes copiar, hacer o imitarlos y se convierte en una competencia no sana, que al final conlleva a una gran insatisfacción, resentimiento hacia otros y una herida en la estima personal.

Encontrar nuestro propósito, hace que podamos canalizar los recursos, energía, emociones, relaciones, situaciones, aprendizajes y experiencias hacia un destino que nos beneficie y nos satisfaga y esta es una manera muy efectiva y productiva de llevar la vida. De no ser así, esta vida negativa es vivir para las expectativas de las personas, y al final de la vida, esto también se convierte en resentimiento y sentimiento de fracaso por no haber elegido tomar sus propias decisiones y vivir para eso llamado único y subrotado personal.

¿Qué es una vida con propósito?

Es una vida dirigida con un fin específico, donde hay pasión, llamado, y guía en cada área de vida. Cuando se habla de propósito, no se habla de profesión exclusivamente. Toda tu vida importa de manera integral y cada área merece tu atención y tu intención en crecimiento y mejora constante. Mientras vas descubriendo tu asignación en esta tierra, es grandioso que puedas dedicar tu tiempo en el crecimiento en cada una de las siguientes áreas:

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

Relaciones: Crecer es la manera cómo te relacionas con otros, aprender técnicas de resolución de conflictos, trabajar la timidez y poder expresarte libremente con seguridad.

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

Profesión: puedes ir agregando habilidades desde muy joven que te servirán en tu futuro crecimiento. Aprende un nuevo idioma, aprende a manejar powerpoint, excel y word de manera fluida, manejo efectivo de las redes sociales, entre otras actividades positivas para esta etapa de vida y para tu futuro.

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

EJERCICIO:

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

¿Cuál será tu próximo paso?

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

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

UN PASO A LA VEZ:

A la luz de las expectativas que hasta ahora tienes para tu futuro, ¿Cuáles serían las próximas acciones a tomar, que te ayudaría a la conquista de un sueño cercano?

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

¿A qué personas vas a buscar para que te orienten?

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

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

Competencias a desarrollar:

- ✓ Entendimiento de que todos tenemos un propósito en la vida y que no somos un accidente.

Materiales:

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



Tiempo de la clase

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

Conversación profunda:

iYa 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.

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

Discutir lo que más le impactó del programa Aprendiendo a Soñar

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

Apréndete esto de memoria, y tómallo como filosofía de vida.

Soy **agradecido** con la vida que Dios me ha permitido vivir, con los aprendizajes de los momentos difíciles y por la alegría de los momentos extraordinarios.

Cada vez que crezco y avanzo me doy cuenta de mi gran valor, y que **mi amor hacia mí** es un reflejo de mi amor hacia los demás.

Ahora soy más segur@ de mí mismo, y sé cuándo **establecer los límites** que me permiten identificar hasta dónde llegan mis responsabilidades y hasta dónde llegan las responsabilidades de los demás.

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

También sé que **mis hábitos** determinan cada día en la persona que me convertiré, también sé que servir a los demás, es el fundamento del **liderazgo** que me permitirá dejar mi legado en la humanidad.

Aprendí que mis creencias siempre pueden ser moldeadas y reestructuradas para mi beneficio personal, y cuando estas están alineadas por el camino correcto me ayudarán a encontrar el **propósito de mi vida**.

¡GRÁBATE DICIENDO ESTO EN UN VIDEO Y PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO! Subelo en las RRSS de tus padres y menciona nuestras cuentas @aprendesonar y @piensard Usa el hashtag #filosofiadevidaap2 EL VIDEO MÁS CREATIVO GANARÁ RD\$2,000 en efectivo.



@piensard



@piensard



@piensard



809-816-0764



@piensard