
TABLA DE CONTENIDO

Establecer y alcanzar metas

1. Identificar metas **2**
2. Establecer prioridades **12**
3. Desarrollar una actitud positiva **20**
4. Obtener acceso a recursos **30**
5. Aprender a ser seguro **37**

IDENTIFICAR METAS



AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Por qué metas?
- ¿Puedo hacerlo?
- Metas escalonadas
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la importancia de tener metas.

Los estudiantes reconocerán que hay metas realistas y poco realistas.

Los estudiantes identificarán metas a corto, mediano y largo plazo.

Materiales necesarios

- Un diccionario en papel u en línea (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Mis metas" para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "En tu recorrido" para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Divida la clase en cuatro grupos. Diga a los estudiantes que cada grupo hará cierto ruido. Los miembros del primer grupo se frotarán las manos. Los del segundo grupo chasquearán los dedos continuamente. Los estudiantes en el tercer grupo golpearán los muslos con sus manos. Los del cuarto grupo golpearán con fuerza los pies contra el suelo. A la cuenta de tres, haga que los estudiantes comiencen a hacer los ruidos hasta que les indique que se detengan.

Después de unos 30 segundos, detenga el juego y pregunte cuál era el propósito de ese ejercicio. Pregunte: "¿Logramos algo durante esta actividad? ¿Teníamos una meta?".

Los estudiantes deberían responder negativamente a estas preguntas. Señale que se esforzaron, pero no lograron nada. Explique a los estudiantes que tener una meta puede ayudar a garantizar que logren lo que es importante para ellos.

Diga a los estudiantes que, en las próximas lecciones, analizarán las metas y las formas en que las metas pueden ayudarlos a triunfar en la vida.

Parte I ¿Por qué metas? (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican la importancia de tener metas.

1. Los estudiantes definen "meta".

Pídales que sugieran significados para la palabra "meta". Pida a un voluntario que busque "meta" en el diccionario y lea la definición a la clase. Haga que el voluntario escriba la definición en la pizarra. Pida a los estudiantes que ofrezcan sus propias definiciones y ayúdelos para que entiendan que una meta es algo que una persona quiere lograr.

2. Los estudiantes identifican el propósito y la importancia de las metas.

Dígales que ahora van a repetir la actividad inicial, pero esta vez con la meta de hacer el sonido de una lluvia torrencial. Recuerde a cada grupo su sonido asignado. Dígales que señalará un grupo por vez. Cuando señale a un grupo, ese grupo comienza a hacer ruido y continúa hasta que apunta al siguiente grupo. Explique que cuando señala a un grupo, los estudiantes deben unirse a ese grupo para hacer su sonido. Dígales que cuando señalen a su grupo por segunda vez, deben volver a hacer su sonido original.

Señale a cada grupo en sucesión, para que el ruido se desarrolle y suene como una tormenta. A continuación, invierta el orden, de modo que suene como si la lluvia se ralentizara.

Pregunte a los estudiantes qué lograron esta vez. Guíelos para que reconozcan que tener una meta los ayudó a concentrarse y dar sentido a algunas actividades aparentemente desconectadas. Explique que tener metas para lo que quieren lograr en la vida puede ayudarlos a mantenerse en el camino correcto y dar sentido a las muchas actividades que llevan a cabo.

3. Los estudiantes identifican sus propias metas.

Distribuya la hoja de actividades "Mis metas" a los estudiantes. Pídales que hagan una lluvia de ideas sobre sus metas en la hoja de actividades. Recuérdeles que una meta es algo que una persona quiere lograr. Use indicaciones para estimular el pensamiento de los estudiantes.

4. Los estudiantes comparten sus metas.

Pida a cada estudiante que comparta al menos una de sus metas. Escriba las metas en la pizarra.

Díales que las metas son indispensables para su éxito en la vida. Las metas son una guía y un objetivo hacia el que trabajar. Las metas ayudan a las personas a esforzarse y lograr lo que quieren.

Parte II ¿Puedo hacerlo? (10 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen que hay metas realistas y poco realistas.

1. Los estudiantes reconocen metas realistas y poco realistas.

Díales que es importante que sus metas sean realistas. Explique que, si una meta no es realista, podrían desanimarse, pero que, si es demasiado fácil, podrían aburrirse. Guíe a los estudiantes para que reconozcan que una meta debe ser tanto alcanzable como desafiante.

2. Los estudiantes clasifican sus metas personales como realistas o poco realistas.

Sugiera metas como las siguientes y pida que las clasifiquen en realistas o poco realistas:

- Una niña de 14 años, interesada en la ciencia, se fija la meta de ser veterinaria.
- Un estudiante del último año de secundaria que no ha trabajado ni ha ahorrado dinero quiere viajar a Europa durante el verano después de graduarse de la escuela secundaria.
- El director de la escuela quiere que todos los estudiantes de último año que se gradúen vayan a la universidad.

Pregunte a los estudiantes por qué clasificaron las metas de la forma que lo hicieron. Guíe a los estudiantes para que reconozcan que el marco temporal asociado a una meta es importante. Díales que cada una de sus metas a largo plazo siempre debe especificar un marco temporal en el que se logrará.

Haga que los estudiantes compartan sus metas personales y clasifíquelas como realistas o poco realistas. También deben garantizar que sus metas sean alcanzables y desafiantes. Recuérdeles que deben pensar cuidadosamente sobre los marcos temporales que establecen.

Parte III Metas escalonadas (20 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican metas a corto, mediano y largo plazo.

1. Los estudiantes reconocen que las metas a largo plazo se pueden dividir en metas a corto y mediano plazo.

En la pizarra, escriba lo siguiente: "Comer una buena comida. Concentrarse en la tarea de matemáticas. Aprobar las pruebas. Graduarse. Estudiar para las pruebas de matemáticas. Aprobar las clases". Explíqueles que la meta aquí es graduarse de la escuela secundaria. Desafíelos a ordenar los eventos para que la meta se pueda lograr. Pida a los estudiantes que sugieran un orden.

Resuma el proceso:

- Tuvieron que comer una buena comida para concentrarse en su tarea y estudiar para los exámenes de manera efectiva. Estos son ejemplos de metas a corto plazo.
- Al estudiar con eficacia, pudieron aprobar los exámenes y, por lo tanto, aprobar las clases. Estos son ejemplos de metas de mediano plazo.
- Alcanzar esas metas a corto y mediano plazo les permitió graduarse. Esa es una meta a largo plazo.

2. Los estudiantes examinan las metas intermedias.

Dígales que las cosas que deben hacer ahora o pronto para lograr sus metas son metas intermedias.

Explique las metas intermedias de la siguiente manera:

- **Las metas a corto plazo** son objetivos que desean lograr en un corto período: una hora a partir de ahora, hoy o hasta dentro de un mes. Las metas a corto plazo también pueden ser objetivos que deben cumplir durante el proceso para alcanzar las metas a mediano o largo plazo.
- **Las metas a mediano plazo** son los objetivos que desean alcanzar y que llevarán más tiempo, entre un mes más o menos y un año. Se pueden lograr metas a mediano plazo en el camino para alcanzar las metas a largo plazo.
- **Las metas a largo plazo** son los objetivos que desean lograr en el futuro, independientemente de si quieren lograrlos dentro de unos años o cuando sean mucho mayores.

Explique que las metas intermedias nos ayudan a lograr metas realistas en períodos realistas.

3. Los estudiantes establecen metas intermedias para sí mismos.

Distribuya la hoja de actividades "En tu recorrido". Pídales que elijan una de las metas a largo plazo que identificaron en la hoja de actividades "Mis metas" y que la escriban en el recuadro superior de la hoja de actividades "En tu recorrido".

Permita que los estudiantes elijan una meta realista para ellos mismos. Circule por el salón y asegúrese de que hayan elegido las metas apropiadas a largo plazo. Diga: "Retrocedan y decidan qué meta deben lograr justo antes de lograr su meta a largo plazo. Ubíquela en el segundo cuadro desde la parte superior. Continúen retrocediendo hasta que identifiquen todas las metas a corto plazo necesarias para alcanzar la meta a largo plazo".

Haga que los estudiantes completen la hoja de actividades. Trabaje con los estudiantes para completar toda la escalera para que comience con una tarea simple y fácilmente alcanzable.

4. Los estudiantes agregan plazos a su plan de acción.

Señale que lo que han desarrollado es solo el comienzo de un plan de acción. La mayoría de los planes de acción completos incluyen algún tipo de línea de tiempo. Dígales que ahora revisarán sus metas intermedias y establecerán plazos. Recuérdeles que deben ser realistas y trabajar hacia atrás, usando sus marcos temporales para sus metas a largo plazo.

Haga que los estudiantes agreguen plazos a sus metas intermedias. Luego, repase con los estudiantes los siguientes pasos de un plan de acción:

- Determinen sus metas a largo plazo.
- Establezcan metas intermedias (que incluyen metas a corto y mediano plazo).
- Establezcan plazos para completar cada meta.
- Completen cada paso a tiempo.
- Continúen hasta alcanzar su meta.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que definan metas a corto plazo, metas a mediano plazo y metas a largo plazo. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Establecer metas positivas y realistas.
- Las metas realistas son las que pueden lograr. No deberían ser demasiado fáciles ni demasiado difíciles.
- Las metas intermedias ayudan a lograr metas a largo plazo.

Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué es importante establecer metas?
2. Explica la diferencia entre una meta realista y otra irreal.
3. Enumera una meta a largo plazo diferente a la que eligiste en clase.
4. Enumera cuatro metas a corto plazo y cuatro metas de mediano alcance que necesitas para alcanzar tu meta a largo plazo.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"El viaje de mil millas comienza con un paso". -Lao Tzu

Explique que Thomas Edison trabajó en 3000 teorías diferentes antes de inventar finalmente una bombilla eficiente. Haga que los estudiantes consideren el papel que desempeña la falla en el logro de las metas. Analicen cómo la falla puede conducir al descubrimiento.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Muestre a los estudiantes que hacer listas diarias puede ayudarlos a recordarles las tareas que tienen que hacer ese día.

Haga que los estudiantes hagan y mantengan listas diarias. Haga que demuestren cómo conservan y usan estas listas. Asegúrese de explicar que un sistema que funciona para un estudiante puede no funcionar para otro.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes se escriban cartas sobre dónde quieren estar dentro de cinco años y qué les gustaría que hicieran en ese momento. Diga que guarden sus cartas en algún lugar seguro y que las abran en cinco años.

Haga que los estudiantes escriban sus metas y sus planes para alcanzarlas. Analicen como clase los planes de los estudiantes.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes usen Internet para investigar cómo los políticos toman decisiones en el gobierno.

Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre las metas que las figuras políticas primero deben identificar antes de tomar tales decisiones.

Tarea

Haga que los estudiantes hagan una lista de 10 cosas que les gusta hacer.

Explique que cumplir las metas a veces requiere hacer cosas que no disfrutamos. Discuta cómo conectar nuestras metas con las cosas que disfrutamos puede hacer que sea más fácil hacerlo.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean extractos de *La historia de mi vida* de Helen Keller. Recuerde a los estudiantes que Helen Keller, que nunca escuchó cómo habla la gente, escribió este libro por dictado.

Pida a los estudiantes que analicen lo que piensan sobre el lenguaje del libro. Pregunte a los estudiantes si encuentran que su mensaje es inspirador.

MIS METAS

¿Carrea profesional?

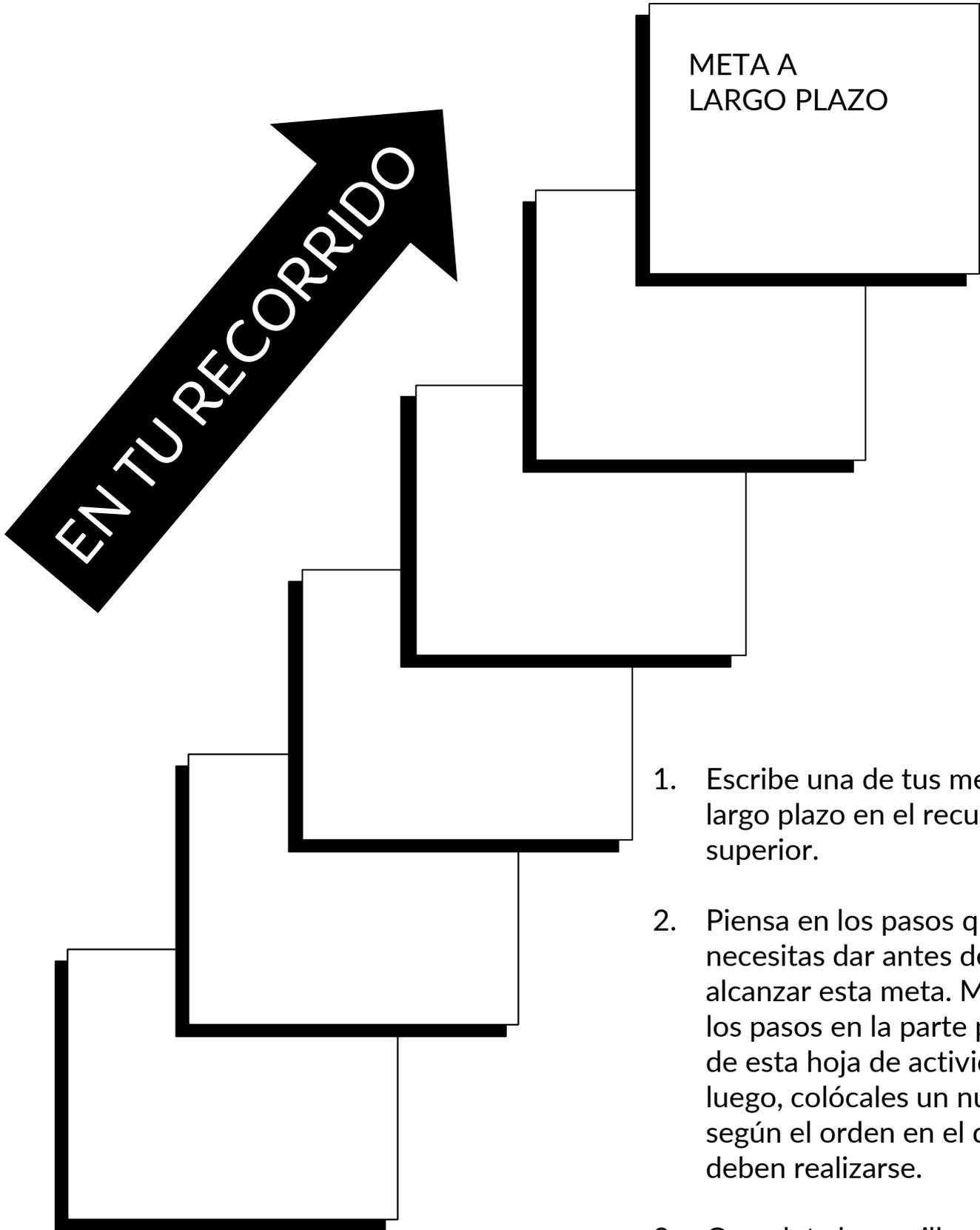
¿Educación?

¿Tiempo de ocio?

¿Familia?

¿Hogar?

¿Propiedades?



1. Escribe una de tus metas a largo plazo en el recuadro superior.
2. Piensa en los pasos que necesitas dar antes de poder alcanzar esta meta. Menciona los pasos en la parte posterior de esta hoja de actividades y, luego, colócales un número según el orden en el que deben realizarse.
3. Completa las casillas con las metas escalonadas que te ayudarán a alcanzar tu meta.

ESTABLECER PRIORIDADES



AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Qué es lo primero?
- Cómo hacerlo
- Establecer prioridades
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes definirán "priorizar".

Los estudiantes determinarán cómo priorizar las actividades y practicarán cómo priorizar sus propias actividades.

Los estudiantes reconocerán y resolverán metas conflictivas.

Materiales necesarios

- Al menos cinco bolas de espuma blanda o cinco bolas de calcetines enrollados (Actividad inicial)
- Hojas de actividades "En tu recorrido" completadas de la lección anterior (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Pida un voluntario para que lo acompañe al frente de la clase. Dígale que se pare a aproximadamente dos metros de usted.

Tome las cinco pelotas de espuma blanda y arrójelas de una vez al voluntario. Mientras hace esto, dígale: "¡Aquí, atrápalas!".

Una vez que usted y el voluntario hayan recogido todas las pelotas, dígale que vuelva a atrapar y arrójele cada pelota una a la vez.

Explique a la clase que es más fácil hacer las cosas de a una por vez, en lugar de hacerlo todas a la vez. Diga: "Imaginen todas las cosas que quieren hacer hoy. Si trataran de hacerlas todas a la vez, tendrían suerte si logran hacer alguna".

Explique que la lección de hoy se centrará en priorizar sus tareas y metas, lo que les permitirá a los estudiantes completar todas, una a la vez.

Parte I ¿Qué es lo primero? (10 minutos)

Propósito: los estudiantes definen "priorizar".

1. Los estudiantes analizan qué priorizar.

Pregúnteles: "¿Qué significa priorizar algo?". Guíelos para que reconozcan que "priorizar" significa colocar un grupo de elementos en orden de mayor a menor importancia.

Pídales que hagan una lista de personas, lugares o cosas que son importantes para ellos. Escriba las respuestas en la pizarra. Cuando haya 10 elementos enumerados, pídales que los numeren de uno (el más importante) a 10 (el menos importante). Pida a los voluntarios que compartan sus clasificaciones. Señale que las personas tienen diferentes prioridades.

Pregúnteles por qué podrían necesitar priorizar los elementos. Explique que las personas a menudo priorizan las tareas que deben hacer para saber en qué cosas enfocarse.

2. Los estudiantes reconocen que, para priorizar, deben identificar las tareas que necesitan lograr.

Señale que es necesario conocer sus tareas para establecer un orden de prioridades. Diga que, aunque suene simple, las personas a menudo pierden el tiempo tratando de recordar las cosas que deben hacer cuando tienen mucho que hacer. Pídales que sugieran posibles soluciones a esto. Guíe a los estudiantes para que reconozcan que una lista escrita de tareas es una herramienta útil para priorizar las actividades.

Pídales que nombren algunas de las tareas que podrían incluir en una lista escrita para priorizar. Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. *(Los estudiantes pueden responder: tareas domésticas, responsabilidades laborales, tareas escolares y metas personales).*

3. Los estudiantes aprenden que hay diferentes formas de priorizar.

Pregunte: "¿Qué preferirían comer: un tazón de helado, una planta de lechuga o un plátano?".

Haga que los estudiantes voten. Escriba la cantidad de votos para cada opción en la pizarra. Luego, pregunte por qué eligieron una opción en lugar de otra. Señale que las personas tienen diferentes formas de priorizar. Pídales que identifiquen las diferentes maneras en que se puede organizar la lista. *(Los estudiantes pueden responder: según lo que les gusta comer, lo que engorda menos, lo que podría ser más nutritivo).*

Explique que el proceso de priorización es similar a lo que acaban de hacer. Señale que las diferentes formas de priorizar una lista producen resultados diferentes.

Pídales que identifiquen los criterios que podrían usar para priorizar los diferentes elementos en sus listas de tareas para lograr. *(Los estudiantes pueden responder: orden cronológico, importancia, lo que necesitan hacer para lograr una meta).*

4. Los estudiantes aprenden que determinar las prioridades implica considerar las consecuencias.

Indique que priorizar es un proceso de toma de decisiones: están decidiendo qué tarea hacer primero o a qué tarea dedicar la mayor parte del tiempo. Recuérdeles la importancia de considerar las consecuencias en el proceso de toma de decisiones. Refiéralos a las opciones en la página anterior y pida que enumeren las consecuencias de elegir un alimento sobre el otro.

Dígalos que una vez que hayan determinado cuáles son las posibles consecuencias, deberán decidir cuál de las consecuencias es la más importante para ellos.

Parte II Cómo hacerlo (15 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden a priorizar las actividades.

1. Los estudiantes analizan múltiples prioridades.

Explique que, en muchos casos, es necesario priorizar las tareas según más de un criterio. Pídales que sugieran ejemplos de ocasiones en las que podrían necesitar tener en cuenta más de un criterio. Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. *(Los estudiantes pueden responder: cuando más de una tarea es un paso hacia las metas, cuando alguien a quien respetamos nos pide hacer algo, cuando prometemos hacer algo).*

Pídales que recuerden algunas de las diferentes maneras en que estos elementos se pueden priorizar.

Explique que el tiempo casi siempre es un elemento para priorizar. Algunas actividades, como los quehaceres o la tarea, pueden estar limitadas a un día. Otras actividades, como las metas profesionales a largo plazo, pueden tener lugar durante varios años.

2. Los estudiantes aprenden a priorizar sus tareas.

Explique que ahora van a priorizar sus tareas. Diga: "Supongamos que deben hacer tres cosas: ir a una fiesta, hacer su tarea y hacer algunas tareas domésticas".

Pida que sugieran formas en que priorizarían las tareas. Haga una lista de sus respuestas en la pizarra.

Cuando no estén de acuerdo con la forma en que se debe priorizar la lista, pida que defiendan su razonamiento. Aliéntelos a explicar las consecuencias de elegir hacer una tarea sobre otra.

Durante el análisis, resalte el punto fundamental que hacer la tarea es una meta intermedia para la mayoría de las metas a largo plazo. Por esta razón, una consecuencia importante de no hacer su tarea es que su plan de acción para alcanzar sus metas a largo plazo se verá retrasado. Recuérdeles la importancia de mantener en mente sus metas a largo plazo.

Guíe a los estudiantes hacia la siguiente priorización:

1. La tarea debe ser lo primero, ya que se relaciona con sus metas a largo plazo.
2. Las tareas del hogar son las siguientes. Si los estudiantes no hacen sus tareas, pueden perder el privilegio de ir a la fiesta.
3. Ir a la fiesta es la última. Socializar y estar con amigos es importante, pero no debe distraer a los estudiantes de otras metas y responsabilidades.

Dígales que, si hicieron de la tarea su máxima prioridad, se mantuvieron enfocados en sus metas a largo plazo. Señale que también vieron que hacerse cargo de las responsabilidades familiares hizo posible divertirse e ir a la fiesta.

3. Los estudiantes reconocen que sus metas a veces pueden entrar en conflicto.

Pregunte qué harían si solo tuvieran una hora para terminar su tarea y hacer las tareas del hogar, pero cada una de estas tareas llevaría una hora en completarse.

Explique que cuando tienen varias tareas y no todas pueden completarse, tienen metas contradictorias.

Pídales que sugieran las principales razones para encontrarse con metas conflictivas. Ayúdelos a indicar que la fuente más común de conflicto son las limitaciones de tiempo.

4. Los estudiantes identifican maneras de lidiar con metas conflictivas.

Pida que ofrezcan posibles soluciones a las metas contradictorias de hacer la tarea, ir a la fiesta y hacer los quehaceres domésticos. (*Los estudiantes pueden responder: llegar tarde a la fiesta o no ir, no hacer la tarea, no hacer las tareas domésticas*).

Haga que los estudiantes discutan las consecuencias de cada opción. Diga que cuando cambien las prioridades, tendrán que observar las consecuencias. Es importante que no realicen un cambio que parezca positivo a corto plazo, pero que tenga un impacto negativo en sus metas a largo plazo.

Parte III Establecer prioridades (15 minutos)

Propósito: los estudiantes practican cómo priorizar sus propias actividades.

1. Los estudiantes hacen sus propias listas de tareas pendientes.

Diga a los estudiantes que ahora van a practicar cómo priorizar sus metas a corto plazo. Pídales que consulten la hoja de actividades "En tu recorrido" de la lección anterior y cualquier organizador que puedan tener. Pida que creen una lista de las tareas que deben realizar esta semana. Recuérdeles que incluyan cualquier actividad programada regularmente (como tareas o actividades extracurriculares).

2. Los estudiantes priorizan sus listas.

Dé a los estudiantes unos cinco minutos para enumerar sus listas por orden de prioridad. Aliéntelos a debatir sobre cualquier conflicto entre ustedes o entre ellos. Recuérdeles que siempre consideren las consecuencias de sus decisiones.

3. Los estudiantes analizan el proceso de priorización.

Pida que expliquen el proceso por el que pasaron para priorizar sus actividades. Pida que compartan los conflictos que parecieron particularmente difíciles de resolver y expliquen lo que consideraron al priorizar. Aliente a los estudiantes a analizar las consecuencias.

Explique que hay dos pasos para tratar con metas conflictivas. Primero, deben reconocer que existe un conflicto. En segundo lugar, deben crear un plan para enfrentar la situación y actuar en consecuencia. Señale que no deben cometer el error de esperar que un conflicto simplemente desaparezca, porque no lo hará.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que definan "priorizar". Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- "Priorizar" significa ordenar elementos desde el más importante al menos importante para que las metas se puedan lograr.
- Los criterios para priorizar pueden diferir según las circunstancias y las necesidades.
- Es importante considerar las consecuencias al priorizar actividades.
- Cuando las metas entran en conflicto, es importante considerar alternativas que puedan resolver el problema.

Evaluación del estudiante

1. ¿De qué manera establecer prioridades ayuda a las personas a lograr sus metas?
2. Haz una lista de todas las cosas que debes hacer esta semana. Establece prioridades en la lista.
3. ¿Qué criterios usaste para priorizar tu lista?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Un hoy vale dos mañanas". -Benjamin Franklin

Pida a los estudiantes que piensen en otros proverbios similares a los de Franklin (p. ej., "Nunca dejes para mañana lo que puedes hacer hoy", "Más vale pájaro en mano que cien volando", "Más vale prevenir que curar"). Pregunte a los estudiantes por qué creen que hay tantas variaciones en esta percepción.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Explique a los estudiantes que todas las historias periodísticas deben responder estas preguntas: ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Por qué? ¿Cómo? Haga que los estudiantes hagan una lista de siete cosas que deben hacer hoy respondiendo estas preguntas.

Discuta cómo responder estas seis preguntas ayudará a los estudiantes a mantenerse enfocados y terminar las tareas por completo.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que enumeren cosas que deben lograr mañana en el orden en que deberían hacerse.

Haga que los estudiantes vuelvan a visitar esta página la noche siguiente, cuando hagan otra lista para el día siguiente y analicen si se realizó la lista prevista. Si no, por qué.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que nombren inventos que ayuden a las personas a terminar el trabajo más rápidamente. Para ayudarlos, compare el horno y el microondas, o un sacapuntas manual y eléctrico. Haga que los estudiantes dibujen representando la vida antes de los inventos y la vida después de los inventos. Haga que los estudiantes clasifiquen los inventos según su impacto en la vida cotidiana (p. ej., el automóvil tuvo más impacto que el iPod).

Tarea

Haga que los estudiantes entrevisten a un miembro de la familia para averiguar cómo priorizan las tareas.

Pida a los estudiantes que expliquen cómo los miembros de su familia priorizan las tareas. Discuta las diversas formas en que las personas determinan las prioridades (p. ej., tiempo, facilidad, importancia, valores).

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean "La tortuga y la liebre" de Esopo.

Haga que los estudiantes discutan el mensaje de esta fábula y las prioridades de la tortuga y la liebre.

DESARROLLAR UNA ACTITUD POSITIVA



AGENDA

- Actividad inicial
- ¡La actitud positiva es un plus!
- Seamos positivos
- Verlo, pensarlo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes definirán "actitud positiva".

Los estudiantes identificarán los principios del pensamiento y comportamiento positivo.

Los estudiantes practicarán cómo desarrollar una actitud positiva.

Materiales necesarios

- Materiales de arte para cada grupo de cuatro estudiantes, incluidos papel para carteles, periódicos viejos, revistas viejas, marcadores, crayones, tijeras y pegamento (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Técnicas de visualización" para cada estudiante (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Técnicas de enunciación de afirmaciones" para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Diga a la clase que imagine dos corredores, ambos con la misma habilidad. Mientras se preparan para comenzar la carrera, uno piensa: "Nunca ganaré. Me siento tan lento. No puedo creer que esté en esta carrera. La chica que está a mi lado se ve mucho más rápida: apuesto a que me pasará". El otro corredor está pensando: "¡Me siento genial, ligero y rápido! Esta va a ser la mejor carrera que he corrido. Soy fuerte y estuve practicando durante semanas. No puedo esperar para comenzar".

Pregunte a los estudiantes a qué corredor le irá mejor. Haga que defiendan sus respuestas. Obtenga de los estudiantes otros ejemplos de cómo la actitud puede afectar el rendimiento. Ayúdelos a ver la conexión entre la actitud y el rendimiento.

Dígalos que hoy van a aprender sobre el poder del pensamiento positivo y cómo tener una actitud positiva puede ayudarlos a alcanzar sus metas.

Parte I ¡La actitud positiva es un plus! (20 minutos)

Propósito: los estudiantes definen "actitud positiva".

1. Los estudiantes definen "actitud".

Pídales que sugieran definiciones de la palabra "actitud".

Guíelos para que comprendan que la "actitud" se refiere a la manera de ver la vida, una forma de pensar sobre sí mismos, sobre los demás y sobre el mundo.

2. Los estudiantes analizan la actitud positiva.

Divida a los estudiantes en grupos de cuatro. Indique a los grupos que respondan las siguientes preguntas:

- Describan una actitud positiva.
- ¿Cómo se crea una actitud positiva?
- ¿Qué se siente tener una actitud positiva?

Asigne aproximadamente cinco minutos para que analicen sus respuestas.

3. Los estudiantes crean representaciones visuales de actitud positiva.

Después de que hayan pasado cinco minutos, haga que los grupos usen los materiales de arte para crear representaciones visuales de actitud positiva. Aliente a los estudiantes para que intenten representar sus respuestas a las preguntas anteriores.

Asigne unos 10 minutos para que creen sus carteles.

4. Los estudiantes aprenden cómo una actitud positiva puede ayudarlos a alcanzar sus metas.

Haga que los grupos compartan sus carteles. Después de completar el debate, ayúdelos a producir estos puntos para agregarlos a la definición de la clase de "actitud positiva":

- Tener una actitud positiva significa ser fuerte y estar motivado.
- Significa enfocarse en las fortalezas y avanzar con confianza.

Consulte la actividad inicial y pídale que sugieran las razones por las cuales tener una actitud positiva puede conducir al logro de las metas. Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. Guíelos para que comprendan que pensar de manera positiva afecta nuestro comportamiento: cuando tenemos una actitud positiva, actuamos de una manera que refleja esa actitud. Guíelos para que reconozcan que las personas que tienen una actitud positiva "se recuperan" más rápidamente de los contratiempos.

Parte II Seamos positivos (15 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden los principios del pensamiento y comportamiento positivo.

1. Los estudiantes reconocen cómo el comportamiento positivo puede beneficiarlos.

Explique a los estudiantes que cuando las personas se comportan positivamente, el cerebro crea sustancias químicas llamadas endorfinas, que mejoran el rendimiento. Las endorfinas pueden aumentar la energía física, aumentar el estado de alerta mental, reducir la ansiedad y mejorar las habilidades para resolver problemas.

2. Los estudiantes aprenden a desarrollar un comportamiento positivo.

Pida que predigan cómo podrían desarrollar un comportamiento positivo. Escriba las respuestas en la pizarra.

Muestre estos pasos:

- El comportamiento positivo se puede desarrollar formando hábitos positivos.
- Piensen en ustedes mismos como personas exitosas y tengan expectativas positivas para todo lo que hacen.
- Recuérdense a ustedes mismos sus éxitos pasados.
- Nunca piensen en los errores del pasado, pero aprendan de ellos y eviten repetirlos.
- Rodéense de personas e ideas positivas.
- Sigán intentándolo hasta que obtengan los resultados que desean. Solo fallan cuando dejan de intentarlo.

Pídales que compartan ejemplos de experiencias en las que tener una expectativa positiva produzca resultados positivos. Luego, pida que compartan momentos cuando experimentaron resultados negativos debido a expectativas negativas.

Es posible que los estudiantes deseen debatir sobre los momentos en que tuvieron expectativas negativas (por ejemplo, un momento en el que pensaron que les iría mal en una prueba) y se sorprendieron gratamente. Sugiera que consideren qué tan bien podrían haberlo hecho si hubieran tenido una actitud positiva.

3. Los estudiantes entienden la técnica de visualización.

Explique a los estudiantes que hay muchas técnicas que promueven una actitud positiva. Una de estas técnicas se llama visualización.

Pregunte si saben qué es la visualización. Pida que sugieran significados de la palabra "visualización" en función de su conocimiento de la raíz de la palabra y los sufijos.

Después de que hayan ofrecido definiciones, explique que la visualización es la técnica de crear deliberadamente una imagen mental de un resultado exitoso. La visualización mejora el rendimiento porque la imagen positiva estimula al cerebro para desencadenar las respuestas positivas correspondientes que respaldan la imagen mental.

Continúe explicando que esta es la técnica utilizada por muchos atletas para mejorar sus habilidades en el campo o la cancha, por los artistas para garantizar sus mejores actuaciones y por profesionales exitosos para lograr sus metas.

Distribuya la hoja de actividades "Técnicas de visualización" a cada estudiante y analice cada paso.

Díales que tendrán la oportunidad de practicar la visualización después de que aprendan otra técnica.

4. Los estudiantes entienden la técnica de la afirmación.

Pregunte si alguna vez han oído hablar de la técnica de afirmación, que es otra forma de crear una actitud positiva. Pida que sugieran los significados de la palabra "afirmación" en función de su conocimiento de la raíz de la palabra y el sufijo.

Díales que la visualización es crear una "imagen mental" en la que son los protagonistas. Las afirmaciones son como anuncios mentales que los alientan a aceptar imágenes positivas de sí mismos. Las declaraciones afirmativas son autorrecordatorios positivos que nos ayudan a fortalecer nuestros esfuerzos y alcanzar nuestras metas.

Distribuya la hoja de actividades "Técnicas de enunciación de afirmaciones" a cada estudiante y analice cada paso.

Parte III Verlo, pensarlo (10 minutos)

Propósito: los estudiantes practican cómo desarrollar una actitud positiva.

1. Los estudiantes intercambian ideas sobre áreas de su vida en las que tener una actitud positiva podría ayudarlos.

Diga que ahora considerarán las áreas de su vida en las cuales tener una actitud positiva podría ayudarlos. Pídeles que hagan una lluvia de ideas sobre situaciones o actividades de las que puedan beneficiarse si tienen una actitud más positiva o usan las técnicas analizadas. Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra.

2. Los estudiantes consideran situaciones en su propia vida en las cuales la actitud juega un rol.

Haga que los estudiantes piensen en una situación actual y específica en su propia vida en la que podrían tener una actitud negativa. Si no pueden pensar en algo actual, pida que consideren algo que pueda suceder en el futuro, como una prueba importante, una presentación o una entrevista de trabajo.

Díales que escriban sobre la situación en la parte superior de una hoja de papel. Otorgue unos dos minutos para describir su actitud actual hacia la situación. Luego, haga que los estudiantes describan la actitud positiva que les gustaría tener. Otorgue a los estudiantes unos ocho minutos para responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puede ayudarlos la visualización? Describan una visualización que podría ser útil.
- ¿Qué afirmaciones pueden ser útiles?
- ¿Cómo puede cambiar su comportamiento si cambian su actitud?

Pídeles que conserven lo que escribieron para que puedan reflexionar cuando su actitud pueda impedirles cumplir sus metas.

Conclusión (2 minutos)

Cierre esta sesión pidiéndoles que definan "visualización" y "afirmación". Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Una actitud positiva puede llevar a un comportamiento positivo.
- Las expectativas, los comportamientos y los hábitos positivos producen resultados positivos.
- La visualización y la afirmación son técnicas que pueden usar para promover una actitud positiva y ayudarlos a alcanzar sus metas.

Evaluación del estudiante

1. Describe a alguien con una actitud negativa y alguien con una actitud positiva (no se necesitan nombres). ¿Cuál crees que será más exitoso en la vida? ¿Por qué?
2. Enumera tres beneficios de demostrar una actitud positiva.
3. Haz una lista de tres cosas que alguien puede hacer para lograr una actitud positiva.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La mayor parte de nuestra felicidad o miseria depende de nuestra disposición y no de nuestras circunstancias". -Martha Washington

Analice esta cita con los estudiantes. Haga que los estudiantes reflexionen sobre una experiencia reciente en la que pensar sobre el significado de esta cita los hubiera ayudado. Haga que los estudiantes discutan cómo esta cita puede ser útil para ellos en el futuro.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a cada estudiante que escriba su nombre en una hoja de papel. Indique a los estudiantes que intercambien papeles. Pida que escriban un comentario positivo sobre el estudiante enumerado en cada artículo que reciben. Continúe este proceso hasta que cada estudiante haya comentado el papel de los demás estudiantes.

Una vez que los estudiantes hayan terminado, recopile y edite las listas. Luego, devuélveselos a sus dueños. Haga que los estudiantes escriban sobre sus reacciones a sus listas.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que revisen la lista que escribieron durante la extensión Escribir en el diario de la lección 2.

Pregunte: "¿Pudiste lograr todo en tu lista? ¿Cómo te sientes al respecto?" Pida que hagan otra lista para mañana.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes compartan sus sentimientos con amigos que constantemente publican mensajes de estado negativos en los sitios de redes sociales. Explique que las actitudes negativas pueden ser infecciosas.

Pida a los estudiantes que busquen en Internet diferentes maneras de desarrollar una actitud positiva. Haga que compartan sus hallazgos con el resto de la clase.

Tarea

Pida a los estudiantes que entrevisten al propietario de un negocio sobre su negocio, cómo lo hizo, qué se necesita para llevar a cabo este tipo de negocios y qué le gusta de él. También deberían preguntar cómo tener una actitud positiva ayuda al propietario con los desafíos de su negocio.

Haga que los estudiantes presenten sus hallazgos a la clase.

Recursos adicionales

Presente *Sí, puedo* de Sammy Davis, Jr. y *La autobiografía de Malcolm X* de Malcolm X a la clase.

Pida a los estudiantes que lean un capítulo de cada libro.

Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas acerca de las similitudes y diferencias entre lo que estos hombres enfrentan. Analicen cómo sus actitudes influyeron en sus logros.

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

1. Relájate. Cierra los ojos, respira profundo y pon la mente en blanco.
2. Crea una imagen o un video en tu mente en el que te veas alcanzando una meta. Por ejemplo, si tu meta es dar un buen discurso frente a una gran audiencia, imagínate haciéndolo: estás tranquilo, hablas de manera clara e impresionas a la audiencia.
3. Haz que tu imagen mental sea bien detallada y visualiza el éxito. No permitas que entren visiones negativas en la imagen, como miedo, fracaso o nerviosismo. Imagínate alcanzando con éxito la meta.
4. Agrega palabras específicas, acciones y tus sentidos a la visualización. Practica lo que quieres hacer o decir en la visualización. Ensayar mentalmente fortalece la presentación real.
5. Mantén la visualización en mente. Mantente preparado para recordarla cuando lo desees. Repite la visualización tantas veces como puedas antes del evento real.

TÉCNICAS DE ENUNCIACIÓN DE AFIRMACIONES

1. Usa enunciados personales. Usa tu nombre, “yo” o “tú”.
2. Haz enunciados cortos. Quieres recordarlos. Los enunciados largos son difíciles de recordar.
3. Usa lenguaje positivo. Si quieres controlar el nerviosismo, di “Estoy calmado y me siento seguro. Estoy bien preparado para esta prueba”. No digas, “No estaré nervioso por la prueba de matemáticas”.
4. Expone tus afirmaciones como hechos, como si estuvieran sucediendo, aunque todavía no los hayas alcanzado. Por ejemplo, di, “Me graduaré de la escuela secundaria con un GPA de 3.2”.
5. Repite las afirmaciones al menos una vez al día. La repetición estimula el cerebro para ayudarte a alcanzar las metas.
6. Di las afirmaciones con frecuencia en tu mente. Además, escribe las afirmaciones y colócalas donde puedas verlas a menudo. Tal como las publicidades en televisión o Internet, mientras más veas o escuches una afirmación, más la creerás.

Estos son algunos ejemplos de afirmaciones:

- Tengo el talento para ser elegido para el papel principal de la obra.
- Me ofrecerán este trabajo porque estoy preparado para la entrevista.
- Mi hermano y yo nos llevaremos bien durante el resto del verano.

OBTENER ACCESO A RECURSOS



AGENDA

- Actividad inicial
- ¡Ayuda!
- ¿Adentro o afuera?
- Obtener acceso a recursos
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes analizarán la necesidad de ayuda para alcanzar sus metas.

Los estudiantes identificarán recursos en su comunidad y formas de acceder a los recursos disponibles.

Materiales necesarios

- 15 placas de papel (Parte I)
- Acceso a Internet (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Diga a los estudiantes:

Imaginen que por fin invitaron a alguien que realmente les gusta a una cita y les dice que sí. La cita es el viernes y no pueden esperar. Tienen entradas para el mejor concierto del año y acaban de comprarse una camisa nueva. El viernes, se preparan, pero cuando se están atando el cordón de su par favorito de zapatos, se corta. Entonces llaman a la persona y le dicen: "Lo siento, pero tengo un problema. Se me rompió el cordón. No tengo uno de repuesto, así que tendremos que cancelar la cita de esta noche".

Pregunte a los estudiantes si esto tiene sentido.

Cuando digan que no, díales que no deben abandonar ninguna meta o plan solo porque se han topado con un obstáculo. Explique que cuando trabajan para lograr sus metas, hay muchos recursos a los que pueden acceder para ayudarlos a tener éxito.

Parte I ¡Ayuda! (10 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden que pueden necesitar ayuda para alcanzar sus metas.

1. Los estudiantes participan en una actividad.

Antes de la clase, arregle los escritorios para que haya un espacio abierto en el centro del aula. Coloque 15 platos de papel en línea recta sobre el piso, dejando aproximadamente un pie de espacio entre cada plato.

Divida la clase en dos equipos: equipo A y equipo B. Pida a cada equipo que se coloque en fila en los extremos opuestos de la línea de platos de papel. Explique a los estudiantes que la meta es que los equipos cambien de posición pisando solo los platos de papel. Los estudiantes que pisan fuera de los platos deben moverse al final de su línea y comenzar de nuevo.

Permita que el equipo A se mueva a través de los platos de papel. Diga al segundo estudiante del equipo A que comience a cruzar la línea cuando el primer estudiante pise el quinto plato. Indique al tercer estudiante del equipo A que comience a cruzar la línea cuando el segundo estudiante pise el quinto plato, y así sucesivamente. Una vez que el equipo A se haya movido al otro lado, haga que el equipo B repita el mismo proceso.

Pregunte a los estudiantes si fue fácil o difícil lograr la meta. Pida a los estudiantes que expliquen sus respuestas. *(Los estudiantes pueden responder: no había nada para detener a los demás, era una tarea simple).*

2. Los estudiantes repiten la actividad.

Diga a los estudiantes que van a repetir la actividad. Diga que las reglas y la meta son los mismos, pero que ha agregado un obstáculo. Explique que esta vez el primer estudiante de cada equipo comenzará al mismo tiempo. A medida que los equipos intenten cambiar de posición, recuerde a los estudiantes que no están compitiendo con el otro equipo y que los estudiantes que esperan en fila pueden hacer sugerencias.

3. Los estudiantes analizan la actividad.

Pídales que expliquen si fue más fácil o más difícil lograr la meta por segunda vez. Pida que digan cómo resolvieron el problema o cómo creen que podrían resolverlo si se les da otra oportunidad. (*Los estudiantes pueden responder: una persona puede ponerse en cuclillas mientras la otra pasa por arriba, los estudiantes pueden deslizarse sobre los platos apoyándose entre ellos hasta cambiar de lugar*).

Pregunte a los estudiantes si los equipos podrían haber cambiado de posición sin comunicarse entre ellos. Pida a los estudiantes que sugieran cómo se relaciona esta actividad con el concepto de logro de metas. Indique que, a veces, puede parecer que otros están trabajando en contra de ellos cuando intentan alcanzar una meta. Dígales que, especialmente en esos momentos, deben pedir ayuda y trabajar con otros para descubrir formas de garantizar que se cumplan sus metas.

Parte II ¿Adentro o afuera? (15 minutos)

Propósito: los estudiantes analizan la necesidad de ayuda para alcanzar sus metas.

1. Los estudiantes reconocen la necesidad de ayuda externa.

Diga a la clase: "Si tuviera que elegir a uno de ustedes y darle un minuto para reorganizar todos los muebles en la oficina del director, ¿cómo lo harían?".

Analice la situación con los estudiantes. Recuerden usar los pasos del proceso de toma de decisiones: recopilar información, comparar opciones, elegir y tomar medidas.

Pregunte: "¿Qué información necesitan reunir para resolver el problema de reorganizar todos los muebles en la oficina del director?". (*Los estudiantes pueden responder: qué muebles hay para mover, el peso de cada uno, la ubicación de los enchufes*).

2. Los estudiantes identifican la necesidad de recursos externos.

Diga: "A medida que reúnen información sobre el problema, ¿sacan la conclusión de que necesitarán recursos externos para completar la tarea en el período de un minuto?".

Pídales que sugieran algunos de los recursos que podrían usar para ayudar a reorganizar los muebles. Anímelos a ser lo más inventivos posible. *(Los estudiantes pueden responder: compañeros de clase, un conserje, equipos)*. Explique que pedir ayuda en lugar de rendirse se reflejará positivamente en ellos porque demuestra que tienen perseverancia. Muestra que sus metas son importantes para ellos. También demuestra que conocen sus propias limitaciones, pero no permitirán que esas limitaciones los detengan.

Parte III Obtener acceso a recursos (20 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen cómo acceder a los recursos en su comunidad.

1. Los estudiantes reconocen que pueden encontrar recursos para ayudarlos a alcanzar sus metas.

Díales que van a analizar situaciones hipotéticas en las que un amigo tiene problemas personales. Pídales que hagan una lluvia de ideas sobre algunos problemas ficticios (por ejemplo, un amigo tiene un problema de abuso de sustancias, dificultades familiares, necesita ayuda, etc.). Escriba los problemas en la pizarra.

Pregunte: "¿Qué pueden hacer para ayudar a su amigo?". Pídales que hagan una lluvia de ideas sobre los lugares a los que acudirían para buscar ayuda para los diversos problemas que identificaron. *(Los estudiantes pueden responder: consejero escolar, maestro, padres, línea directa de ayuda contra las drogas, centro juvenil)*.

2. Los estudiantes reconocen que hay muchos recursos disponibles para ayudarlos.

Divida a los estudiantes en grupos e indíqueles que busquen la mayor cantidad posible de recursos en línea para ayudar a su amigo en las situaciones que sugirieron.

Cuando hayan terminado, permita que cada grupo comparta sus hallazgos. Escriba las respuestas en la pizarra. Analice cómo pueden usar Internet para buscar recursos por su cuenta.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que enumeren una meta que tengan y un recurso correspondiente de la lección de hoy que pueda ayudarlos a alcanzar esa meta. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Habrá momentos en el camino a las metas que requerirán que soliciten ayuda.
- Cuando encuentren obstáculos, busquen recursos en lugar de renunciar a sus metas.
- En la comunidad hay muchos recursos para ayudarlos a alcanzar sus metas.

Evaluación del estudiante

1. Describe una situación en la que necesitabas la ayuda de otra persona. ¿Cómo fue conseguir esa ayuda?
2. Enumera tres situaciones en las cuales los recursos externos serían útiles.
3. Describe una de tus metas. Enumera tres recursos que puedas usar para ayudarte a lograr esta meta.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Si quieres tener éxito, pídele consejo a tres personas mayores". -Proverbio chino

Escriba en la pizarra las palabras "maestro", "doctor", "psicólogo", "trabajador social", "bibliotecario", "pariente adulto", "hermano", "dentista" y "clérigo". Haga que los estudiantes piensen en los problemas con los que estas personas podrían ayudarlos.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Recuerde a los estudiantes que una biblioteca tiene más que solo libros. Pida a un bibliotecario que muestre los recursos que ofrece una biblioteca, desde computadoras hasta materiales de referencia. Los bibliotecarios son también un gran recurso.

Haga que los estudiantes discutan cómo pueden usar la biblioteca como un recurso cuando tratan de lograr una meta.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes revisen sus listas de la extensión anterior Escribir en el diario. Pregunte: "¿Pudiste lograr todo en tu lista? ¿Cómo te sientes al respecto?" Pida que hagan otra lista para mañana.

Usar tecnología

Presente a los estudiantes a www.refdesk.com, que vincula a los usuarios con más de 1000 otros sitios. Invite a los estudiantes a acceder a un periódico a través del sitio.

Haga que los estudiantes busquen en Internet recursos que puedan ayudarlos a alcanzar sus metas. Haga que compartan sus hallazgos con la clase.

Tarea

Pregunte qué harían si tuvieran dolor de muelas, necesitaran encontrar un dentista y necesitaran ir al consultorio del dentista por su cuenta después de la escuela.

Haga que los estudiantes escriban todos los pasos necesarios para completar con éxito esta tarea, incluida la forma de buscar un dentista, llegar a la oficina, pagar al dentista y llegar a casa. También deben enumerar quién los ayudará con cada paso.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que visiten Khan Academy en <https://www.khanacademy.org/>. Khan Academy es un sitio web que contiene una amplia variedad de clases gratis en una gran cantidad de categorías.

Pida a los estudiantes que busquen Khan Academy para obtener información. Pida que identifiquen cómo este sitio y otros sitios similares pueden ayudarlos a alcanzar sus metas académicas.

AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Pasivo? ¿Agresivo? ¿Asertivo?
- Acción-Reacción
- Desarrollar un comportamiento asertivo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes definirán comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

Los estudiantes practicarán el uso del comportamiento asertivo y aprenderán a reconocer el comportamiento pasivo y agresivo.

Los estudiantes practicarán técnicas para mejorar su asertividad.

Materiales necesarios

- Tres diccionarios (Parte I)
- Copias de la hoja de actividades "Comportamientos pasivo, agresivo y asertivo: los escenarios" cortada en secciones (encierre en un círculo un tipo de comportamiento en cada sección, cada grupo debe tener un escenario). (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Desarrollo de habilidades de asertividad: características personales" para cada estudiante (Parte III)

- Una copia de la hoja de actividades "Desarrollo de habilidades de asertividad: plan de acción" para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Díales que saquen una hoja y un bolígrafo. Diga que respondan sí o no a las siguientes preguntas:

- ¿Todos tienen derecho a ganarse el respeto y a conservar la dignidad en todas las situaciones?
- ¿Las personas deberían poder decir sí o no si así lo sienten?
- ¿Deberían todos poder expresar opiniones?
- ¿Las personas deberían poder pedir lo que quieren?

Explique que la respuesta a todas estas preguntas es sí: ellos tienen estos derechos y también los demás. Díales que esta lección los ayudará a aprender cómo ejercer estos derechos de manera respetuosa con los demás.

Parte I ¿Pasivo? ¿Agresivo? ¿Asertivo? (10 minutos)

Propósito: los estudiantes definen comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

1. Los estudiantes analizan el comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

Antes de que comience la sesión, haga tres columnas en la pizarra. Ponga los siguientes títulos a cada una: "Pasivo," "Agresivo," o "Asertivo".

Divida la clase en tres grupos. Dirija la atención hacia los títulos de las columnas y pregunte: "¿Alguna vez escucharon las palabras que están en la pizarra?". Asigne una palabra a cada grupo. Explique que cada grupo es responsable de la lluvia de ideas y de escribir una definición de la palabra asignada.

2. Los grupos definen el comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

Después de que hayan escrito sus definiciones, distribuya diccionarios a cada grupo. Haga que cada grupo encuentre la definición del diccionario de su palabra asignada y escríbala debajo de su propia definición.

Pida a cada grupo que presente sus definiciones a la clase. Pídeles que comenten las diferencias entre las definiciones del grupo y las definiciones del diccionario. Revise lo siguiente con la clase:

- Las personas pasivas parecen no tener confianza y pueden parecer ineficaces.
- Las personas agresivas a menudo parecen ser ofensivas y tienen una gran necesidad de dominar. A menudo, las personas agresivas parecen ser molestas, prepotentes o descaradas.
- Las personas asertivas parecen ser positivas, seguras y justas cuando tratan con otras personas.

Pídales que describan cómo podría actuar una persona agresiva y una pasiva. Diga que un comportamiento agresivo puede incluir usar un tono de voz hostil, invadir el espacio personal de otras personas y tener contacto físico inapropiado. El comportamiento pasivo puede incluir el uso de un tono de voz bajo, evitar el contacto visual y tener una postura encorvada.

Pida a los estudiantes que consideren cómo reaccionan cuando alguien utiliza estos comportamientos a su alrededor o hacia ellos. Los estudiantes deben responder que tanto las conductas pasivas como las agresivas a menudo conducen a reacciones negativas.

3. Los estudiantes crean una definición grupal de comportamiento asertivo.

Después de que cada grupo haya presentado su trabajo, desarrolle una definición grupal de comportamiento asertivo.

Indique que el comportamiento asertivo fomenta la igualdad y las relaciones saludables entre las personas. Las personas asertivas defienden sus derechos, se expresan de manera cortés y honesta, y respetan los derechos de los demás.

Parte II Acción-Reacción (25 minutos)

Propósito: los estudiantes practican el uso de la conducta asertiva y aprenden a reconocer el comportamiento pasivo y agresivo.

1. Los estudiantes interpretan el comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

Prepare la hoja de actividades "Comportamientos pasivo, agresivo y asertivo: Los escenarios", que debe dividirse en secciones y completarse para que haya un escenario y un comportamiento para cada grupo. Asegúrese de variar los comportamientos para que cada tipo se presente aproximadamente la misma cantidad de veces.

Divida la clase en grupos de tres o cuatro. Diga lo siguiente:

- Cada grupo recibirá una situación con un escenario.
- Cada grupo representará comportamientos pasivos, agresivos o asertivos. Un estudiante hará de narrador, y los otros dos o tres estudiantes representarán la situación.
- A medida que se presenten los escenarios, los otros grupos identificarán qué tipo de comportamiento se demostró.

Distribuya los escenarios y permita a los estudiantes cinco minutos para prepararse. Luego, llame a grupos para presentar sus escenarios.

2. Los estudiantes analizan los juegos de roles.

Después de cada representación, pregunte: "¿Pueden identificar el tipo de comportamiento que acababan de demostrar? ¿Qué los lleva a esa conclusión?".

Analicen la comunicación verbal y no verbal de los intérpretes, el uso de enunciados que se centran en lo que piensan y sienten, y si hacen preguntas con calma y actúan con educación.

3. Los estudiantes evalúan la efectividad de cada tipo de comportamiento.

Cuando se hayan representado todos los escenarios, pregunte: "En los escenarios, ¿qué tipo de comportamiento creen que fue más efectivo? ¿Cuándo las personas parecen ser más capaces de lograr sus metas?".

Guíe a los estudiantes para que reconozcan que la conducta asertiva suele ser la más efectiva, pero permita observar que a veces puede haber situaciones en las que se necesita o es aceptable una conducta agresiva o pasiva (por ejemplo, un padre puede necesitar ser agresivo cuando un niño corre peligro). El comportamiento pasivo puede ser apropiado cuando una persona en una situación de conflicto está fuera de control.

Parte III Desarrollar un comportamiento asertivo (15 minutos)

Propósito: los estudiantes practican técnicas para mejorar su asertividad.

1. Los estudiantes crean una declaración de misión para la clase en torno a la asertividad.

Explique que una declaración de misión describe una filosofía y un curso de acción para alcanzar una meta. La clase ahora creará una declaración de misión que los guiará hacia la meta del comportamiento asertivo.

Obtenga de la clase una filosofía sobre el comportamiento asertivo. Si es necesario, ofrezca este mensaje: "Creemos que el comportamiento asertivo es fundamental para alcanzar el éxito".

Puede sugerir que los estudiantes agreguen declaraciones como las siguientes: "Como personas asertivas, tenemos confianza. Expresamos nuestras necesidades y opiniones fácilmente. Somos sensibles a los sentimientos y las necesidades de los demás. Tenemos derecho a ser escuchados y tomados en serio, y reconocemos ese derecho para los demás".

2. Los estudiantes enumeran sus fortalezas y debilidades.

Díales que necesitarán practicar un comportamiento asertivo. Distribuya la hoja de actividades "Desarrollo de habilidades de asertividad: Características personales".

Pídales que recuerden el debate anterior sobre las características que muestran las personas pasivas, agresivas y asertivas. Luego, pídales que consideren sus propios patrones de comportamiento. Haga que los estudiantes enumeren en la hoja de actividades las fortalezas y debilidades que poseen que se relacionan con el comportamiento asertivo. Recuerde a los estudiantes que piensen en su comportamiento a la luz del debate de la clase y los juegos de roles.

3. Los estudiantes identifican una debilidad para mejorar.

Pídales que elijan una de las debilidades que escribieron en la hoja de actividades que les gustaría mejorar (por ejemplo, falta de iniciativa, timidez).

Explique que ser asertivo requiere confianza en uno mismo. Recuérdeles que la confianza se basa principalmente en sus esfuerzos por concentrarse en sus fortalezas. Explique que cuanto más desarrollen su confianza al continuar identificando y mejorando sus debilidades, más fácil será ser asertivos.

4. Los estudiantes desarrollan un plan de acción para mejorar su asertividad.

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Desarrollo de habilidades de asertividad: Plan de acción" a cada estudiante.

Haga que los estudiantes completen el plan de acción. Repase los pasos de un plan de acción que se enseñaron en la lección 1:

- Determinen sus metas a largo plazo.
- Establezcan metas intermedias.
- Establezcan plazos para completar cada meta.
- Completen cada paso a tiempo.
- Continúen hasta alcanzar su meta.

Diga a los estudiantes que evaluarán y registrarán su progreso a diario, por lo que deben escribir el plan de acción en un formato que sea fácil de leer y considerar.

Conceda tiempo a los estudiantes en clase durante una semana o dos para desarrollar el hábito de evaluar sus planes de acción y progreso. Explique que a medida que desarrollan confianza en sí mismos, deben continuar practicando un comportamiento asertivo. Diga que sean más abiertos, expresen sus ideas y demuestren aceptación de los demás. Aliente a los estudiantes a actuar de manera confiada. Recuerde que ser asertivo se vuelve más fácil cuanto más practiquen tal comportamiento. Explique que las personas los respetarán más cuando actúen con firmeza.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que nombren las características del comportamiento asertivo. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las personas asertivas son positivas, seguras y justas al tratar con los demás.
- Sean asertivos usando enunciados que muestren que son responsables, manteniendo la calma y haciendo preguntas, y respetando a los demás.
- El comportamiento asertivo suele ser la forma más efectiva de alcanzar las metas.
- Practiquen comportamiento asertivo, y se volverán más seguros de sí mismos y respetados.

Evaluación del estudiante

1. Crea tres escenarios: uno que ilustre el comportamiento pasivo, otro que ilustre el comportamiento agresivo y otro que ilustre el comportamiento asertivo.
2. Enumera las ventajas y desventajas del comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.
3. Haz una lista de tres cosas que puedes hacer para ser más asertivo.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Los modales son una conciencia sensible de los sentimientos de los demás". -Emily Post

Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre las reglas de etiqueta y que comparen sus reglas con un verdadero libro de etiqueta. Debatan sobre las reglas que todavía parecen importantes y otras que parecen desactualizadas. Analicen cómo los modales y el respeto son importantes para el comportamiento asertivo.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que los estudiantes escriban, usando palabras cuidadosamente seleccionadas, un discurso de 10 segundos sobre un tema que les concierne. Los estudiantes deben tratar de afirmar sus puntos de forma clara y segura dentro de este límite de tiempo.

Haga que los estudiantes compartan sus discursos. Invite a otros estudiantes a juzgar los discursos.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que imaginen las quejas que escucharían si los objetos inanimados pudieran hablar. Por ejemplo, pida que se imaginen un lápiz quejándose, "¡Oh, deja de morder mi borrador!".

Haga que los estudiantes escriban sus propias conversaciones imaginarias entre dos objetos inanimados asertivos.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que visiten www.youtube.com y vean un debate presidencial. Diga que tomen nota de la manera en que los candidatos hacen sus comentarios.

Como clase, analicen cómo cada candidato demuestra un comportamiento asertivo durante el debate.

Tarea

Haga que los estudiantes elijan una noticia, evento o idea que pueda tener puntos de vista opuestos. Pida a los estudiantes que escriban un ensayo corto a favor del tema y luego escriban otro breve ensayo en su contra. Pida que se aseguren de respaldar asertivamente ambos puntos de vista con hechos, citas y contenido.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean las selecciones de *An Autobiography: La historia de mis experimentos con la verdad* de Mahatma Gandhi.

Pida a los estudiantes que investiguen la vida de Gandhi. Pida que informen sus hallazgos a la clase e identifiquen cómo Gandhi exhibió un comportamiento asertivo.

COMPORTAMIENTOS PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO: LOS ESCENARIOS

Instrucciones para el maestro: haga copias de esta hoja de actividades según sea necesario. Encierre en un círculo los comportamientos indicados debajo de cada escenario; cambie los comportamientos que encerró en un círculo para que todos estén representados en igual medida. Corte cada escenario y su lista de comportamientos. Distribuya uno a cada grupo.

Pediste prestada la camisa favorita de tu primo y accidentalmente derramaste algo sobre ella. Le pediste disculpas y tu primo te perdonó. Ahora, quieres pedir prestado los zapatos nuevos de tu primo, que se verán grandiosos con lo que usarás esta noche. ¿Qué harás?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Descubres que alguien que pensabas que era tu amigo ha divulgado rumores sobre ti. Ves a tu amigo caminando por la calle hacia ti. ¿Qué haces?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Tu mejor amiga debe aprobar matemáticas. Estás en la misma clase. Mañana hay una prueba muy importante y tu amiga no ha estudiado. Quiere copiar de tu prueba. ¿Qué haces?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Trabajas en una veterinaria después de la escuela y los sábados. Tu jefe se ha dado cuenta de que falta dinero de la caja registradora. Te acusó a ti. Dile que no eres la persona que ha estado sacando el dinero.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

COMPORTAMIENTOS PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO: LOS ESCENARIOS

(CONTINUACIÓN)

Tus padres establecieron un horario límite para ti los fines de semana. Como estudiante de secundaria, crees que la hora que fijaron no es razonable. Pídeles que cambien ese horario límite.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Un estudiante con una reputación de ser irracional y violento ha tomado tu mochila. Pídele que te la devuelva.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

El perro de tu vecina casi todos los días va a tu jardín o frente a tu puerta, hace un desastre y ladra. Pídele a tu vecina que controle a su perro.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Le prestaste dinero a un amigo cercano. Han pasado más de tres semanas y todavía no te ha pagado. Necesitas el dinero para salir este fin de semana. Pídele el dinero.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

DESARROLLAR HABILIDADES DE ASERTIVIDAD

CARACTERÍSTICAS PERSONALES

FORTALEZAS	DEBILIDADES

