UN DÍA EN UNA VIDA

Camilla Juarez es una estudiante de último año de la escuela secundaria. A continuación, están las actividades que planificó para hoy.

Lugar	Hora	Actividad	Lecciones relacionadas con Overcoming Obstacles
Hogar	6:15 a. m.	1. Despertarse	
	6:25 a. m.	2. Ducharse y vestirse	
	6:45 a. m.	3. Desayunar	
	6:55 a. m.	Juntar los libros y papeles para la escuela	
	7:00 a. m.	5. Ir a la escuela	
	7:00 p. m.	6. Hacer la tarea	
	8:00 p. m.	7. Decidir cómo gastar o ahorrar el cheque de pago	
	8:30 p. m.	Tratar de encontrar un trabajo diferente	
Escuela	7:45 a. m.	Reunión con el Sr. Jones para consultar si puedo volver a hacer la prueba	
	9:00 a. m.	2. Tomar notas en la clase de historia	
	11:30 a. m.	Hablar con Jack en el almuerzo sobre la discusión que tuvimos ayer	
	1:00 p. m.	Hacer el proyecto de ciencias con mi grupo	
Trabajo	2:45 p. m.	1. Tomar el autobús para ir al trabajo	
	3:00 p. m.	Revisar el inventario de suministros antes de que comience mi turno	
	5:30 p. m.	Hablar con mi jefe sobre el aumento que me prometió	



CONTENIDO

DES	CRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA
PAR	TE I: CREAR UN ENTORNO POSITIVO
INIC	IO
2.	¿Qué es Overcoming Obstacles? Establecer expectativas
DES	ARROLLAR LA CONFIANZA
3. 4.	Identificar fortalezas Establecer lo que es importante
PAI	RTE II: ADQUIRIR HABILIDADES BÁSICAS
MÓ	DULO UNO: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN
2. 3. 4.	Comprender la comunicación no verbal Escuchar Escuchar de manera crítica (lección de dos sesiones) Hablar de manera responsable Comunicarse de manera constructiva
MÓ	DULO DOS: HABILIDADES PARA TOMAR DECISIONES
1. 2. 3. 4.	Reunir información Explorar alternativas y considerar las consecuencias
MÓ	DULO TRES: ESTABLECER Y ALCANZAR METAS
1. 2. 3. 4.	Desarrollar una actitud positiva



Aprender a ser asertivo

CONTENIDO

(CONTINUACIÓN)

PARTE III: DESARROLLAR HABILIDADES RELACIONADAS

MÓDULO CUATRO: RESOLVER CONFLICTOS.....

- Presentar la resolución de conflictos
- Descubrir estereotipos
- 3. Controlar la ira en situaciones de conflicto
- 4. Crear una situación en la que todos salgan ganando
- Resolver conflictos

MÓDULO CINCO: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....

- 1. Técnicas de resolución de problemas
- 2. Resolución de problemas en la escuela
- 3. Resolución de problemas en el trabajo
- Resolución de problemas en el hogar

MÓDULO SEIS: HABILIDADES PARA LA ESCUELA Y MÁS ALLÁ.....

- 1. Identificación de tu estilo de aprendizaje
- 2. Administrar el tiempo
- 3. Leer, escuchar y tomar notas
- 4. Escribir informes y presentarse ante una audiencia (lección de dos sesiones)
- 5. Prepararse para pruebas y exámenes
- 6. Manejar el estrés

MÓDULO SIETE: UN PLAN DE ACCIÓN PARA LA UNIVERSIDAD/ EDUCACIÓN SUPERIOR.....

- 1. Evaluar tus talentos e intereses
- 2. Determinar la capacitación y educación que necesitarás (lección de dos sesiones)
- 3. Elegir el lugar indicado: Universidades y escuelas técnicas
- 4. Solicitar ingreso a instituciones de educación superior, universidades y escuelas técnicas (lección de dos sesiones)
- 5. Descubrir el dinero: Becas, subvenciones y préstamos



CONTENIDO

(CONTINUACIÓN)

MÓDULO OCHO: UN PLAN DE JUEGO PARA EL TRABAJO......

- 1. Trabajar para alcanzar tus metas (lección de dos sesiones)
- 2. Explorar las posibilidades de trabajo
- 3. Buscar un trabajo
- 4. Red de contactos
- 5. Preparar un currículum (lección de dos sesiones)
- 6. Hacer contactos (lección de dos sesiones)

MÓDULO NUEVE: CONSEGUIR EL TRABAJO.....

- 1. Completar postulaciones
- 2. Prepararse para una entrevista
- 3. Ir a entrevistas
- 4. Después de la entrevista (lección de dos sesiones)
- 5. Responder a una oferta de trabajo

MÓDULO DIEZ: HABILIDADES EN EL TRABAJO.....

- 1. Desarrollar una ética de trabajo positiva
- 2. Trabajar con otros (lección de dos sesiones)
- 3. Comunicación en el trabajo
- 4. Administrar tiempo, dinero y personas
- 5. Avanzar en el trabajo

MÓDULO ONCE: ADMINISTRAR TU VIDA.....

- 1. Administrar tus finanzas
- 2. Preparar un presupuesto
- 3. Comprender la publicidad y los medios de comunicación (lección de dos sesiones)
- 4. Convertirse en un ciudadano responsable
- 5. Nutrir el desarrollo de los niños pequeños

PARTE IV: DEMOSTRAR LAS HABILIDADES

APRENDIZAJE DE SERVICIO.....

- 1. Introducción
- 2. Inicio
- 3. Diseñar un plan
- 4. Finalización del plan de acción y aprobación
- 5. Tomar medidas
- 6. Evaluación

