

IDENTIFICACIÓN DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES



AGENDA

- Actividad inicial
- Bingo de personas
- Algo de ambos
- Haz que trabajen para ti
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán que cada persona tiene fortalezas personales.

Los estudiantes identificarán sus propias fortalezas y debilidades.

Los estudiantes identificarán formas en las que pueden usar sus debilidades para su beneficio.

Materiales Necesitados

- Dos copias de la hoja de actividades "Bingo" para cada estudiante (Partes I y II)

Actividad inicial (3 minutos)

Pida un voluntario para hacer un juego rápido de atrapar el balón. Diga al voluntario que solo puede usar una mano para atrapar. Lance suavemente un bollo de papel al estudiante. Luego, hágale las siguientes preguntas:

- ¿Qué mano usaste para agarrar el papel?
- ¿Por qué usaste esa mano en lugar de la otra? (Si el alumno responde que es diestro o zurdo, pregunte qué significa).
- Si una de tus manos es la dominante o la más fuerte, ¿significa que tu otra mano es inútil o que no tiene valor? ¿Por qué sí o por qué no?

Recuerde a los estudiantes que todas las personas tienen fortalezas. Señale que todos también tienen algunas debilidades: sin embargo, al igual que la mano menos dominante, las debilidades no tienen por qué ser obstáculos. Diga a los estudiantes que identificarán sus propias fortalezas y que explorarán la relación entre fortalezas y debilidades.

Part I Bingo de personas (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen sus fortalezas personales participando en un juego que involucra la interacción grupal.

1. Los estudiantes escuchan las instrucciones del juego.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Bingo" y dé tiempo a los estudiantes para que la revisen. Luego, dé las siguientes instrucciones:

- Muévanse por el salón y pídanles a sus compañeros de clase que escriban sus nombres en una casilla que describa una de sus fortalezas. Por ejemplo, si una casilla dice "Sabe nadar", busquen un compañero de clase que sepa nadar y pídanle que escriba su nombre en esa casilla.
- Su objetivo es hacer bingo. Eso significa que deben llenar cinco casillas seguidas de nombres. Las filas completadas pueden leerse de forma horizontal, vertical o diagonal.
- El nombre de una persona no puede estar en una fila ganadora más de una vez.
- Cuando hayan llenado una fila de nombres, griten: "¡Bingo!".
- Si escribieron su nombre en algo, se les puede pedir que lo prueben.
- Tienen cinco minutos para jugar.

2. Los estudiantes juegan.

Dígalos que comiencen y permítales moverse libremente por el salón. Después de cinco minutos, sondee rápidamente a la clase para ver cuántos estudiantes están a solo una casilla del bingo. Decida si desea darles uno o dos minutos adicionales antes de finalizar el juego.

3. Los estudiantes analizan la actividad.

Pregúnteles si les resultó difícil obtener nombres para las distintas casillas. A medida que respondan, anímelos a respaldar sus respuestas con detalles y ejemplos. Permita que los estudiantes se desafíen entre sí. Por ejemplo, si un estudiante ha escrito su nombre en la casilla que dice "Habla más de un idioma", se le puede pedir que diga algunas palabras en otro idioma. Esto a menudo les brinda la oportunidad de presumir sus fortalezas y alienta aún más a la clase a generar confianza y una relación positiva.

Resuma la actividad observando que la hoja de actividades tiene 24 casillas diferentes y que cada una refiere a una habilidad o fortaleza distinta. Señale que todos tienen fortalezas, razón por la cual cada estudiante pudo escribir su nombre en al menos una casilla.

En caso de que un estudiante le reclame que no pudo escribir su nombre en ninguna casilla de la hoja, recuérdale a la clase que es imposible medir todas las habilidades y fortalezas que tienen las personas, en la hoja solo se enumeraron 24, que es un número pequeño. Si sigue presionando, diga al estudiante que cumplió el compromiso de estar en clase hoy y que cumplir los compromisos es una fortaleza muy valiosa.

Part II Algo de ambos (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes identificarán sus propias fortalezas y debilidades.

1. Los estudiantes identifican sus fortalezas personales.

Distribuya copias nuevas de la hoja de actividades "Bingo". Pida a los estudiantes que vuelvan a leer cada casilla y que piensen si menciona una de sus fortalezas o características. De ser así, pídale que escriban su nombre en la casilla. Si no, pídale que pongan una X en la casilla.

Señáleles que han comenzado a identificar sus fortalezas personales. Deles tiempo para agregar casillas adicionales que indiquen otras fortalezas o habilidades que tengan en la parte inferior de la tabla.

2. Los estudiantes identifican sus debilidades personales.

Explique que incluso las personas más talentosas y respetadas tienen debilidades o áreas en las que no sobresalen. Comparta una debilidad suya con la clase: tal vez usted no tenga la mejor ortografía, no pueda seguir una melodía o tenga problemas para memorizar cosas. Escriba su ejemplo en la pizarra.

Invite voluntarios a dar ejemplos de sus debilidades personales. Escriba sus respuestas en lapizarras. Si los estudiantes tienen dificultad para ofrecer ejemplos, díales que consulten las casillas que dejaron en blanco en la segunda hoja de actividades del "Bingo". La lista de debilidades debe incluir solo algunos ejemplos.

Diga a los estudiantes que usen el reverso de su hoja de actividades para enumerar algunas de sus debilidades.

Part III Haz que trabajen para ti (5 minutos)

Propósito: Los estudiantes identifican formas de usar las debilidades para su beneficio.

1. Los estudiantes exploran cómo convertir las debilidades en fortalezas.

Recurra a la lista en la pizarra y desafíe a los estudiantes a transformar estas debilidades en fortalezas. Ejemplifique el proceso de pensamiento usando primero su propio ejemplo. Por ejemplo, podría decir: "Tengo mala ortografía, así que tengo que revisar cuidadosamente lo que escribo. Pero cuando reviso, generalmente, también encuentro otros errores. Esto hace que mi redacción sea aún mejor de lo que podría ser si tuviera buena ortografía."

Asegúrese de que los estudiantes comprendan la técnica de cambiar sus actitudes para transformar una debilidad en una fortaleza. Explique que esta técnica les será útil durante toda su vida. Brinde ejemplos de situaciones en las que transformar una debilidad en una fortaleza es especialmente útil (por ejemplo, cuando alguien se burla de ellos: durante una entrevista).

2. Los estudiantes continúan compartiendo sus ideas en grupos pequeños.

Aliéntelos a pensar en formas en que una de las debilidades enumeradas en la pizarra se puede replantear como una fortaleza. Si no pueden transformar una debilidad razonablemente, centre el análisis en identificar formas de superarla.

Cuando la sesión de lluvia de ideas se haya completado, divida la clase en grupos de cuatro o cinco. Explique que, dentro de cada grupo, los estudiantes deben pensar en formas de transformar las debilidades que cada estudiante haya enumerado en el reverso de su hoja de actividades. Recuérdeles que, si no pueden encontrar formas de transformar una debilidad en una fortaleza, deben pensar en formas de superarla.

Sugiera que cada grupo designe a un voluntario para que tome notas sobre las estrategias creadas para abordar sus debilidades personales.

3. Los estudiantes comparten sus estrategias.

Invite a un voluntario de cada grupo a compartir algunas estrategias que el grupo desarrolló. Asegúrese de reafirmar los esfuerzos de los estudiantes y de alentar a que se apoyen las ideas de otros estudiantes.

Concluya el análisis señalando que saber en qué cosas uno no es bueno es en realidad una verdadera fortaleza. Las personas exitosas se centran en hacer lo que mejor saben hacer y se aseguran de trabajar con otras personas que son fuertes en las áreas en las que ellos son débiles. De esa manera, cada uno está haciendo lo que mejor sabe hacer.

Dé ejemplos de esta estrategia, como los siguientes:

- Los actores a menudo trabajan con asesores comerciales a quienes les pagan para administrar sus finanzas de manera eficiente.
- Los deportistas trabajan con entrenadores que tienen talento para elaborar estrategias.
- Los médicos se especializan en un área en particular y trabajan con otros especialistas para tratar a los pacientes de la manera más efectiva.

Conclusión (2 minutos)

Pregunte a los estudiantes si este proceso fue fácil o difícil. Pídales que nombren algunas de las fortalezas de sus compañeros de clase. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Todas las personas tienen fortalezas. Es importante que identifiquen sus propias fortalezas para que puedan concentrarse en usarlas.
- Todas las personas también tienen debilidades. Es importante que identifiquen sus debilidades para que puedan crear estrategias para superarlas o usarlas para su beneficio.
- Las personas exitosas y respetadas siempre pueden identificar tanto sus fortalezas como sus debilidades. Esto es lo que les permite centrarse en hacer lo que mejor saben hacer y en trabajar con otras personas que tienen fortalezas en las áreas en las que ellos son débiles.

Student Assessment

1. ¿Por qué es importante ser consciente de nuestras propias fortalezas?
2. Enumera tres de tus fortalezas personales (o tres cosas en las que eres bueno).
3. ¿De qué manera puedes convertir una debilidad en una fortaleza?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Una vez que conocemos nuestras debilidades, dejan de hacernos daño". -Georg C. Lichtenberg

Haga que los estudiantes reescriban este fragmento de sabiduría con sus propias palabras, como si se lo pasaran a un amigo o compañero de clase.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que algún voluntario que se destaque en saltar la cuerda "interprete" el poema "Jumping Double Dutch" (hoja de actividades n.º 3) para la clase.

Ayude a los estudiantes a usar sus cartones de bingo para dividir la clase en otros grupos de expertos. Pida a cada grupo que escriba e interprete un poema, un canto o una ovación para celebrar su área de especialización.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban un argumento de venta de un minuto o un anuncio de búsqueda (100 palabras o menos) que describa sus habilidades, intereses y experiencias. Recuerde a los estudiantes que usen un lenguaje animado y positivo.

Pida a los estudiantes que compartan sus primeros borradores con un compañero para recibir comentarios antes de presentar sus argumentos/anuncios a la clase.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes creen tarjetas de presentación en una computadora y elijan un logotipo y un eslogan que caractericen sus fortalezas. (Especifique con antelación si está bien que incluyan números de teléfono/correos electrónicos).

Pida a los estudiantes que compartan su trabajo en grupos pequeños mediante la explicación de sus elecciones de palabras y diseños.

Tarea

Haga que los estudiantes entrevisten a un adulto que admiran sobre algo que consideran una debilidad y cómo lo han compensado o utilizado como una ventaja. Pida a los estudiantes que resuman sus hallazgos en un párrafo.

Pida a la clase que debata lo que han aprendido. Cree un cuadro de estrategias para compensar las debilidades.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean *Freak the Mighty*, de Rodman Philbrick o vean la película basada en la novela (*The Mighty*).

Analice la relación entre los personajes principales: Max, de gran tamaño—y discapacitado para el aprendizaje, y Kevin, el genio físicamente discapacitado. Pida a los estudiantes que enumeren las fortalezas de cada joven y que describan cómo se ayudaron mutuamente a compensar sus respectivas debilidades.

SALTAR CON DOS SOGAS

POR LINDAMICHELEBARON

*Podemos saltar con dos sogas,
y convertir los saltos en baile.
Nuestros pasos son serios.
No se nos ocurren de casualidad.*

*Algunos creen que saltar es un juego.
Saltar a la soga es más que eso.
Míranos dar vueltas, rápidas y ágiles,
acróbatas saltarines en la acera.*

*Podemos saltar con dos sogas bailando,
Podemos saltar con dos sogas cantando.
Podemos saltar con dos sogas y hacer lo que
queramos.*

*Doble diez, veinte, treinta...
sigue contando al ritmo.
¿Quieres vernos equivocarnos? Si fuera tú,
esperaría sentado.*

De The Sun Is On por Lindamichellebaron. Reimpreso con la autorización de la autora

BINGO

Bueno en matemáticas	Siempre trabaja duro	Le gusta participar en actividades	Puede organizar cualquier cosa	Puede escribir código de programación
Habla más de un idioma	Cuenta historias y chistes geniales	Tiene buena ortografía	Juega un deporte en equipo	Le gusta leer
Sabe nadar	Puede tocar un instrumento musical	ESPACIO LIBRE	Tiene buena memoria	Es bueno para construir o hacer cosas
Le gusta hacer tablas y gráficos	Le gusta averiguar cómo funcionan las cosas	Le gusta escribir	Le gusta participar en obras	Le gusta ayudar a los demás
Es buen cocinero	Tiene un diario personal	Le gusta diseñar carteles y murales	Es buen artista	Baila bien

¿QUÉ ES OVERCOMING OBSTACLES?



AGENDA

- Actividad inicial
- Identificar obstáculos
- Un día en una vida
- Un día en mi vida
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán las habilidades específicas que aprenderán y practicarán a través del curso Overcoming Obstacles.

Los estudiantes reconocerán cómo aplicarán estas habilidades a su vida cotidiana.

Materiales Necesitados

- Una copia de la hoja de actividades "Contenido" para cada estudiante (Partes I-III)
- Una copia de la hoja de actividades "Un día en una vida" para cada estudiante (Partes II y III)
- Tiras de papel con títulos de trabajos que los estudiantes podrían tener en el futuro (Parte III)
- Un sombrero (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Invite a los estudiantes a hacer una lista de las actividades que les gusta hacer que requieren práctica para hacerlas bien (por ejemplo, practicar un deporte, tocar un instrumento musical, bailar ballet, claqué). Lea la siguiente situación en voz alta:

En el ensayo de la banda, el maestro solo habla de la canción que están aprendiendo, pero sin explicar lo que está haciendo. Se espera que aprendan escuchando y observando. Nunca tocan un instrumento hasta el día del primer concierto.

Pídales su opinión sobre la efectividad de este método de aprendizaje. Pregúnteles cómo creen que lo harían si se les pide que toquen sin practicar primero. *(Los estudiantes pueden responder: aunque es posible aprender algunos aspectos fundamentales, no se puede aprender solo observando: hay que practicar para mejorar la técnica: hay que conocer las habilidades que son débiles para saber en qué hay que trabajar).*

Señale que, en el caso de muchas de las habilidades más importantes que necesitamos en la vida, no siempre tenemos suficiente práctica antes de demostrar lo que se espera de nosotros. Con frecuencia, son habilidades que aprendemos observando a los demás, que los estudiantes han determinado que no es la mejor manera de aprender. Invite a la clase a sugerir cuáles podrían ser algunas de estas habilidades para la vida. Si los estudiantes no están seguros, explique que esta lección los ayudará a identificar estas habilidades y cómo ponerlas en práctica en su propia vida ahora y en el futuro.

Explique que el curso de Overcoming Obstacles les dará la oportunidad de aprender y practicar las habilidades que necesitan para tener éxito en la escuela, en el hogar, en sus comunidades y en el trabajo.

Part I Identificar obstáculos (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes analizan el título del programa, "Overcoming Obstacles", identificando los obstáculos frecuentes en la vida cotidiana.

1. Los estudiantes definen "obstáculo" y exploran opciones para afrontarlos.

Escriba "obstáculo" en la pizarra. Pida a los estudiantes que definan la palabra. Relacione la palabra con experiencias concretas. Pida que visualicen un momento en el que estaban conduciendo, yendo de excursión o andando en bicicleta y se encontraron con algo que era un obstáculo para continuar su camino. Pregúnteles: "¿Qué hicieron con respecto a ese obstáculo?". Invite a los estudiantes a compartir sus experiencias y soluciones, como mover el objeto, rodearlo o buscar una ruta alternativa para llegar a su destino.

Explique a los estudiantes que, si bien es probable que encuentren tales obstáculos físicos, es probable que experimenten muchos "obstáculos de la vida", algunos de los cuales pueden ser muy perjudiciales. Compartan ideas sobre ejemplos de estos obstáculos de la vida, como las barreras emocionales que encuentran en las relaciones con amigos y miembros de la familia. Por ejemplo, haga que los estudiantes identifiquen un obstáculo que puede ocurrir entre amigos que debe superarse para que la amistad continúe. Escriba sus respuestas en la pizarra.

2. Los estudiantes revisan los contenidos del plan de estudios de Overcoming Obstacles y definen "habilidades para la vida".

Distribuya copias de la hoja de actividades "Contenido" a los estudiantes y pida que la revisen (o que tengan acceso a través de sus dispositivos electrónicos). Explique que los contenidos enumeran las habilidades que desarrollarán y practicarán en esta clase. Aliéntelos a opinar sobre lo que cubre el plan de estudios y por qué estos temas se llaman habilidades para la vida. Pídales que definan la expresión "habilidades para la vida".

3. Los estudiantes anticipan los beneficios del curso Overcoming Obstacles.

Pídales que consideren por qué este curso se llama Overcoming Obstacles (Superando obstáculos). Remita a los estudiantes a la lista de obstáculos que han identificado en la pizarra. Invite voluntarios a sugerir formas en las que las habilidades particulares que aprenderán pueden ayudarlos a encontrar la forma de sortear los obstáculos de la vida, del mismo modo que podrían sortear un árbol caído o una barrera de hormigón en el camino.

Part II Un día en una vida (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes exploran la importancia del plan de estudios de Overcoming Obstacles analizando las actividades y las habilidades para la vida que son parte del día de un estudiante ficticio.

1. Los estudiantes revisan el día de un estudiante ficticio.

Haga que los estudiantes trabajen en parejas. O bien entregue a cada estudiante una copia de la hoja de actividades "Un día en una vida" o compártala de manera electrónica. Revise la hoja con los estudiantes para asegurarse de que entiendan que es el horario de una alumna ficticia, Camilla Juárez. Dígales que también necesitarán la hoja de actividades "Contenido".

Explique que la mayoría de nuestras actividades diarias son una serie de acciones y decisiones. Despertarse por la mañana, por ejemplo, requiere decidir a qué hora debe levantarse para llegar a la escuela o un trabajo a tiempo, y recordar haber configurado la alarma la noche anterior.

2. Los estudiantes analizan qué habilidades para la vida utiliza un personaje ficticio.

Pídales que analicen el día de Camilla. Al lado de cada actividad, deben enumerar las habilidades de la hoja de actividades "Contenido" que son significativas para esa actividad. Si no están seguros sobre el contenido específico de algunas lecciones, pídeles una respuesta aproximada. Sugiera que se centren en las habilidades que pueden lograr resultados más positivos para Camilla.

Pídales que compartan las habilidades específicas que enumeraron para cada una de las actividades de Camilla. Aliente el debate sobre los tipos de obstáculos que enfrenta Camilla en este día en particular. Pida que predigan cómo practicar las habilidades que ofrece Overcoming Obstacles puede ayudar a Camilla a superar sus desafíos y obstáculos.

Part III Un día en mi vida (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes exploran la relevancia del plan de estudios de Overcoming Obstacles analizando cómo las habilidades que ofrece son útiles en su propia vida.

1. Los estudiantes reconocen cómo las habilidades para la vida que aprenderán mediante Overcoming Obstacles se aplican a sus actividades diarias.

Pídales que repitan la actividad anterior, esta vez trabajando solos y sustituyendo las actividades de Camilla por las suyas propias. En una hoja, enumeran 10 actividades en su rutina diaria. Pueden incluir algunas de las mismas actividades de la hoja de actividades "Un día en una vida", pero también deben incluir al menos dos cuestiones específicas que estén abordando en este momento (por ejemplo, obtener una mejor calificación en el próximo examen de Matemáticas).

Pídales que tomen notas para cada actividad identificando las habilidades de la hoja de actividades "Contenido" que usarían para completarlas con éxito. Pida que comenten cómo aplicar las habilidades que desarrollarán a través del curso Overcoming Obstacles los ayudará a tener más éxito.

Invite a los estudiantes a compartir ejemplos de formas en que las habilidades que aprenderán mediante Overcoming Obstacles se aplicarán en su vida. Sugiera a los estudiantes que guarden sus notas y respuestas a esta actividad. A medida que avanzan en el plan de estudios, pueden volver a sus notas de este debate para comprobar cómo se profundiza su dominio de las habilidades para la vida que están aprendiendo.

2. Los estudiantes identifican habilidades que los prepararán para posibles obstáculos que puedan surgir en el trabajo.

Dé a la clase un minuto para organizarse en pequeños grupos de tres a cinco estudiantes. Coloque las hojas de papel con los títulos de trabajo en un sombrero. Pase el sombrero y haga que cada estudiante tome una tira.

Haga que los estudiantes trabajen en sus grupos para identificar los trabajos que han dibujado, mencionar los obstáculos que podrían enfrentar en esos trabajos e identificar las habilidades para la vida que desarrollarán en esta clase que podrían ayudarlos a superar esos obstáculos. Aliente a los estudiantes a ayudarse unos a otros a identificar obstáculos y habilidades de vida relevantes.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que nombren algunas de las habilidades que aprenderán en este curso. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- El curso Overcoming Obstacles aborda las habilidades para la vida que son relevantes para obtener éxito en el hogar, la escuela, el trabajo y con los compañeros.
- El curso Overcoming Obstacles les permite a los estudiantes aprender y practicar estas habilidades, ayudándolos a superar los obstáculos en su vida diaria.
- El plan de estudios de Overcoming Obstacles es relevante en la vida de los estudiantes ahora y en el futuro como adultos.

Student Assessment

1. Describe un obstáculo que hayas enfrentado en tu vida. ¿Qué habilidades lo ayudaron a superar este obstáculo?
2. ¿Qué habilidades te gustaría aprender más en este curso?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La práctica hace a la perfección". -Pablo Casals, violonchelista de fama mundial que practicó seis horas al día

Haga que los estudiantes escriban por qué creen que Casals practica todos los días. Como clase, analice por qué es importante que los estudiantes practiquen las habilidades de la vida que aprenderán a través del curso de Overcoming Obstacles.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que hagan un gráfico circular que muestre cómo asignan su tiempo en un día típico.

Haga que los estudiantes identifiquen las habilidades relevantes que usan durante cada actividad representada en la tabla.

Escribir en el diario

: Presente a los estudiantes la idea de un diario (si es necesario). Analice la importancia de escribir pensamientos y sentimientos. Pida a los estudiantes que comiencen un diario con la siguiente pregunta: "¿Qué significa para usted Overcoming Obstacles?"

Haga que los estudiantes discutan lo que han escrito con un compañero.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que investiguen en Internet una profesión de su elección. Pida que identifiquen las habilidades de vida relevantes que se necesitan para ese trabajo.

Haga que los estudiantes escriban las habilidades en una ficha y que compartan su trabajo con la clase.

Tarea

Pida a los estudiantes que entrevisten a adultos sobre sus trabajos. Los estudiantes deben descubrir qué habilidades de vida usan los adultos en el trabajo, cómo aprendieron estas habilidades y por qué estas habilidades son importantes.

Haga que los estudiantes comparen las respuestas que reciben con la hoja de actividades "Contenido".

Recursos adicionales

Haga que los estudiantes lean secciones de *El diario de una niña* de Anna Frank o *Yo sé por qué canta el pájaro enjaulado* de Maya Angelou.

Haga que los estudiantes identifiquen los obstáculos que enfrentan las personas en estos libros y cómo superaron esos obstáculos.

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.	4. 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.	8. Tratar de encontrar un trabajo diferente	
Escuela	7:45 a. m.	1. 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.	3. Hablar con Jack en el almuerzo sobre la discusión que tuvimos ayer	
	1:00 p. m.	4. 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.	2. Revisar el inventario de suministros antes de que comience mi turno	
	5:30 p. m.	3. Hablar con mi jefe sobre el aumento que me prometió	

CONTENIDO

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA.....

PARTE I: CREAR UN ENTORNO POSITIVO

INICIO.....

1. ¿Qué es Overcoming Obstacles?
2. Establecer expectativas

DESARROLLAR LA CONFIANZA.....

1. Respetar y ser respetado
2. Identificar fortalezas
3. Establecer lo que es importante
4. Mejorar el bienestar
5. Desarrollar nuestro potencial

PARTE II: ADQUIRIR HABILIDADES BÁSICAS

MÓDULO UNO: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.....

1. Comprender la comunicación no verbal
2. Escuchar
3. Escuchar de manera crítica (lección de dos sesiones)
4. Hablar de manera responsable
5. Comunicarse de manera constructiva

MÓDULO DOS: HABILIDADES PARA TOMAR DECISIONES.....

1. Iniciar el proceso de toma de decisiones
2. Reunir información
3. Explorar alternativas y considerar las consecuencias
4. Tomar decisiones y evaluarlas

MÓDULO TRES: ESTABLECER Y ALCANZAR METAS.....

1. Identificar metas
2. Establecer prioridades
3. Desarrollar una actitud positiva
4. Obtener acceso a recursos
5. Aprender a ser asertivo

CONTENIDO

(CONTINUACIÓN)

PARTE III: DESARROLLAR HABILIDADES RELACIONADAS

MÓDULO CUATRO: RESOLVER CONFLICTOS.....

1. Presentar la resolución de conflictos
2. Descubrir estereotipos
3. Controlar la ira en situaciones de conflicto
4. Crear una situación en la que todos salgan ganando
5. 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
4. 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

AGENDA

- Actividad inicial
- Uno cosecha lo que siembra
- Generar cooperación
- Declaración de derechos de Overcoming Obstacles
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Reconocerán que su participación activa es fundamental para obtener el máximo provecho del curso Overcoming Obstacles.

Identificarán los desafíos y beneficios de trabajar con otros estudiantes en un grupo.

Reconocerán la necesidad de cooperar y respetar a los demás miembros de la clase mientras dominan juntos las habilidades para la vida.

Identificarán un conjunto de derechos que promuevan la cooperación y el respeto en el salón de clase de Overcoming Obstacles.

Materiales Necesitados

- 15 hojas de periódico para cada grupo (Parte II)
- Alrededor de tres pies de cinta adhesiva para cada grupo (Parte II)
- Papel afiche y un marcador (Parte III)

Actividad inicial (2 minutos)

Pregunte a los estudiantes si alguna vez han visto el avance de una película que parecía interesante. Pregunte si fueron a ver la película cuando se estrenó. Si es así, averigüe si la película fue mejor de lo que ellos pensaban que sería. ¿Fue peor? ¿Cumplió con sus expectativas?

Díales que esta lección trata de establecer expectativas y, como clase, debatirán qué esperar de las lecciones, del docente y de los demás.

Part I Uno cosecha lo que siembra (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes identifican lo que esperan del curso Overcoming Obstacles y por qué se requiere su participación activa para cumplir con esas expectativas.

1. Los estudiantes identifican sus expectativas para esta clase.

Recuérdelos que, en la lección anterior, se brindó una descripción general de lo que aprenderán en el curso Overcoming Obstacles. Pídales que escriban sus expectativas. Ofrezca ejemplos como los siguientes:

- Aprenderé a tomar mejores decisiones.
- Aprenderé a usar el tiempo de manera más eficiente.

2. Los estudiantes analizan cómo adquirirán habilidades para la vida.

Recuerde el debate de la lección anterior sobre la mejor manera de aprender una canción para un concierto. Pídales que recuerden sus conclusiones sobre la mejor manera de desarrollar nuevas habilidades. (*Los estudiantes deben mencionar que es mejor aprender haciendo y practicando*).

Pídales que revisen sus expectativas y que consideren con qué eficiencia cumplirán esas expectativas si no practican las habilidades. Pregunte en qué medida tendrán éxito si solo se sientan en su asiento, lo escuchan a usted hablar y observan a otros desarrollar estas habilidades para la vida. Promueva el debate.

Concluya enfatizando que Overcoming Obstacles es un curso sobre la vida. Explique que ayudará a cada estudiante a relacionar las habilidades y actividades con su propia vida, pero que, en última instancia, depende de cada estudiante practicar las habilidades para dominarlas.

Part II Generar cooperación (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes demuestran los beneficios del trabajo en grupo y la importancia de la cooperación para el éxito grupal.

1. Los estudiantes identifican la importancia de aprender a trabajar con otros.

Pregúnteles: "¿Por qué es importante para ustedes poder trabajar en grupo?". Señale que, hoy como jóvenes y más adelante como adultos, a menudo se les exigirá que trabajen en grupos o equipos. Explique que las actividades grupales serán un formato frecuente en el curso Overcoming Obstacles y que el curso les enseñará habilidades que les permitirán funcionar bien como parte de un equipo. Diga que espera que trabajen colaborativamente.

2. Los estudiantes participan en una actividad grupal colaborativa.

Divida la clase en grupos de cuatro o cinco estudiantes. Haga que los estudiantes organicen sus escritorios para crear un espacio de trabajo abierto para cada grupo. Distribuya 15 hojas de periódico y cinta adhesiva protectora (tres pies) a cada grupo.

Imparta las siguientes instrucciones a los grupos:

- No comiencen hasta que les indique que lo hagan.
- Solo con los materiales que les entregué, tendrán 10 minutos para construir la torre independiente más alta que puedan.
- La torre no se puede pegar ni a los escritorios ni al piso. Debe mantenerse por sí sola.

Responda las preguntas que puedan tener los estudiantes y luego indique que comiencen. Circule por el salón, observe las interacciones grupales, y preste atención a las conversaciones y los comentarios. Esté atento a la evidencia de cooperación y disenso.

3. Los estudiantes reflexionan sobre la experiencia.

Cuando hayan pasado 10 minutos, verifique los resultados de los estudiantes e invite a todos los grupos a participar en un debate sobre la experiencia. Pida a los grupos que describan cómo construyeron su torre y por qué creen que tuvieron o no tuvieron éxito. Comparta sus observaciones y anime a los estudiantes a que expliquen lo que sucedió. Pida ejemplos de cómo contribuyeron todos los miembros del equipo. Permita que los estudiantes debatan, en términos respetuosos, sobre cualquier tensión que surja.

Asigne a cada grupo de dos a tres minutos para resumir lo que aprendieron de la experiencia. Realice preguntas como las siguientes para orientarlos:

- ¿Qué es lo fácil de trabajar con los demás?
- ¿Qué es lo difícil?
- ¿Por qué es necesaria la cooperación?
- ¿Qué hará su grupo de manera diferente la próxima vez que trabajen juntos?

Pida a los grupos que compartan sus resúmenes. Pida que describan cómo es trabajar en equipo y cómo mejorar la cooperación en el futuro. Escriba sus respuestas en la pizarra.

Part III Declaración de derechos de Overcoming Obstacles (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes trabajan juntos para establecer pautas y expectativas para la clase.

1. Los estudiantes recuerdan sus expectativas para la clase.

Señale que, hasta el momento, los estudiantes han expresado sus expectativas para el curso, y usted ha expresado su expectativa de cómo los estudiantes trabajarán en grupo colaborativamente. Explique que los estudiantes también tienen derecho a esperar cierto trato y comportamiento de sus compañeros en esta clase.

2. Los estudiantes analizan el propósito de las reglas.

Pídales que nombren algunas reglas escolares y que sugieran las razones por las cuales existen estas reglas. Afirme que las reglas están diseñadas no solo para detener el comportamiento negativo, sino también para proteger los derechos de quienes se comportan de manera adecuada.

3. Los estudiantes crean una declaración de derechos de la clase.

Pídales que identifiquen el documento que garantiza los derechos individuales en los Estados Unidos. *(Los estudiantes deben mencionar la Declaración de Derechos, las primeras 10 enmiendas a la Constitución).*

Leen la Declaración de Derechos (disponible en www.archives.gov/founding-docs/bill-of-rights-transcript). Pídales que revisen el documento y describan sus características. Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. Guíelos para que se enfoquen en el lenguaje, el formato y la estructura del documento, así como en su contenido. *(Los estudiantes podrían responder: la fecha y el lugar están escritos en la parte superior del documento, la primera oración explica por qué los estadounidenses necesitan el documento, el lenguaje es formal).*

Divida a los estudiantes en parejas. Pídales que elaboren una declaración de derechos para esta clase que siga el modelo de este documento fundamental. Recuerde que su declaración de derechos debe proteger el derecho de cada miembro de la clase a ser tratado con respeto, expresar diferentes opiniones, esperar confidencialidad al compartir experiencias personales y ser considerado un miembro valioso del grupo. Guíelos para que lleguen a un acuerdo sobre 10 derechos básicos. Escríbalos en una cartulina.

Cuando la lista esté completa, los estudiantes firman el documento. Publique la declaración de derechos en un tablero de anuncios mientras dure el curso. Recuerde que este documento será consultado frecuentemente en esta clase. Proporciona una declaración de entendimiento mutuo sobre el comportamiento respetuoso que se espera de todos los miembros de la clase.

Conclusión (3 minutos)

Pida a los estudiantes que expliquen la relación entre participar en clase y aprender. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- Cada estudiante es responsable de dar lo máximo y aprovechar al máximo el contenido que se enseña en este curso.
- Los estudiantes trabajarán juntos en grupos en este curso, por lo que deben saber cómo cooperar con los demás.
- La declaración de derechos les recordará cómo esperan que los traten y cómo los demás esperan que ellos los traten.

Student Assessment

1. Enumere tres ventajas y tres desventajas de trabajar con otros en un grupo.
2. Haga una lista de cinco ejemplos de momentos en que las personas deben trabajar juntas en un grupo o en equipo.
3. ¿Qué habilidades son necesarias para que las personas trabajen bien juntas?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La historia ha demostrado que los ganadores más notables suelen encontrar obstáculos desgarradores antes de triunfar. Ganaron porque se negaron a desanimarse por sus derrotas". -B. C. Forbes

Pida a los estudiantes que elijan e investiguen a una persona que ha superado obstáculos. Haga que los estudiantes escriban al menos tres párrafos sobre los obstáculos que la persona superó y que preparen una presentación de dos minutos.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que los estudiantes creen las siguientes listas:

- Enumere sus expectativas para la escuela.
- Enumere sus responsabilidades.
- Enumera las experiencias que te gustaría tener (p. ej., paracaidismo).
- Enumere las habilidades que desea aprender.
- Enumera lo que esperas aprender sobre ti y los demás.

Pida a los estudiantes que compartan un elemento de cada lista.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que se escriban una carta. Pida que incluyan sus expectativas para la escuela, eventos o experiencias que están esperando, recuerdos especiales y primeras impresiones del año.

Analicen escribirse cartas a ustedes mismos como una técnica para mantenerse enfocados en sus sueños y mantenerse "bajo control".

COMUNICARSE DE MANERA CONSTRUCTIVA



AGENDA

- Actividad inicial
- Hablar sin rodeos
- Mensajes en primera persona
- Debate controlado
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes explorarán lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles y otras difíciles.

Los estudiantes desarrollarán técnicas para comunicar sus sentimientos y fomentar el diálogo abierto en situaciones difíciles.

Los estudiantes practicarán la comunicación de una manera constructiva, incluso cuando no estén de acuerdo.

Materiales Necesitados

- Una copia de la hoja de actividades "Mensajes en primera persona" y una copia de la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" para cada estudiante (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Temas para un debate controlado" (Parte III)
- Reglas de actividad escritas en la pizarra, una transparencia o un papelógrafo (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Escriba la siguiente lista donde todos puedan verla: hablar por teléfono, bromear con amigos, conversar con un adulto, pelear con un hermano, pedir dinero prestado, analizar una tarea. Pregunte a los estudiantes qué tienen en común todas estas conversaciones. (*Todas requieren comunicación verbal*).

En una escala del uno al cinco, donde cinco significa extremadamente importante y uno no es para nada importante, pida a los estudiantes que califiquen la importancia de la comunicación verbal en su vida cotidiana. (*La mayoría de los estudiantes le pondrán un puntaje alto a la comunicación*).

Pida que levanten la mano para verificar el puntaje de los estudiantes del uno al cinco. Escriba los puntajes donde todos puedan verlos.

Explique que la comunicación verbal es muy importante. Pregunte si los estudiantes creen que algunos tipos de comunicación verbal son más difíciles que otros. Explique que esta lección los ayudará a hacer que las conversaciones difíciles sean más fáciles y efectivas.

Part I Hablar sin rodeos (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes exploran lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles mientras que otras son más difíciles.

1. Los estudiantes clasifican las conversaciones como fáciles, promedio o difíciles.

Indique a los estudiantes que saquen una hoja de papel y la doblen en tres columnas. Pida que nombren la columna de la izquierda "Fácil", la columna del medio "Promedio" y la columna de la derecha "Difícil".

Explique que esta actividad los hará clasificar diferentes conversaciones según su dificultad. Pida que enumeren, por ejemplo, una conversación con un amigo cercano sobre qué ponerse para una fiesta (*fácil*), una conversación telefónica para programar una cita con el dentista (*promedio*) y una solicitud a un jefe para un aumento (*difícil*).

Divida la clase en parejas. Diga a los estudiantes que tienen tres minutos para enumerar tantos ejemplos de comunicación verbal en cada columna como se les ocurra. Diga que su objetivo es tener al menos tres ejemplos en cada columna. Si es necesario, ayúdelos haciendo preguntas como estas:

- Piensen en conversaciones que hayan tenido con sus padres. ¿Son algunos más cómodas que otras?
- ¿Cómo clasificarían las conversaciones con personas del sexo opuesto?
- ¿Cómo clasificarían las confrontaciones con sus compañeros?
- ¿Cómo se sienten con respecto a las conversaciones con los maestros?

Mientras los estudiantes escriben, dibuje las tres columnas donde todos puedan ver.

Cuando terminen los tres minutos, pida a voluntarios que completen las columnas de la pizarra. Analicen qué conversaciones son fáciles, cuáles son promedio y cuáles son difíciles.

2. Los estudiantes analizan lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles y otras difíciles.

Pida a los estudiantes que formen grupos de cuatro a cinco. Haga que cada grupo seleccione una persona encargada de tomar notas/registrar. Diga a los grupos que su tarea es determinar qué hace que ciertas conversaciones sean fáciles y otras difíciles. Espere cerca de tres minutos para el debate.

3. Los estudiantes reconocen que las conversaciones difíciles a menudo implican emociones fuertes.

Llame a cada grupo para compartir su análisis con el resto de la clase. Escriba los puntos importantes donde todos puedan ver. Refuerce las observaciones acerca de que las conversaciones difíciles a menudo implican conflicto. Pueden despertar emociones como el miedo, la ira, la tristeza, la inseguridad y los sentimientos heridos, mientras que las conversaciones fáciles tienden a evocar emociones más positivas. También puede haber algún riesgo en una conversación difícil, como la posibilidad de rechazo.

Explique que conocer las emociones de cada parte puede ayudar a que una conversación difícil sea más fácil.

Part II Mensajes en primera persona (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes usan una hoja de actividades para desarrollar técnicas para comunicar sus sentimientos y fomentar el diálogo abierto en situaciones difíciles.

1. Los estudiantes aprenden el propósito de un mensaje en primera persona.

Diga: "Un mensaje en primera persona es una técnica que pueden usar para expresarse cuando están molestos o enojados, lo que llevará a un diálogo abierto y no intensificará el conflicto. Cuando usamos un mensaje en primera persona, las personas están más dispuestas a escucharlo y responder a lo que pedimos sin ponerse a la defensiva. Los mensajes en primera persona fomentan el diálogo y ayudan a disminuir la fricción".

Explique cómo funciona un mensaje en primera persona:

- Diga a los estudiantes que un mensaje en primera persona comienza con un enunciado de sentimientos (por ejemplo, "siento miedo, tensión, preocupación...").
- Sigue un enunciado sobre cuál es el problema (por ejemplo, "...cuando no sacas la basura, cuando llegas tarde a buscarme, cuando faltas a la clase...").
- Un mensaje en primera persona termina con tus razones para sentirte como te sientes. Dice cómo te afecta el comportamiento observado y evita usar la palabra "tú".

Proporcione a los estudiantes una muestra de un mensaje en primera persona. Diga: "Me siento tenso cuando abandonan la clase de Inglés porque no puedo ignorar sus ausencias, y asistir a clases de Inglés es un requisito para la graduación".

2. Los estudiantes crean sus propios mensajes en primera persona.

Distribuya la hoja de actividades "Mensajes en primera persona" y la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" a los estudiantes.

Diga a los estudiantes que van a escribir sus propios mensajes en primera persona. Explique el formato adecuado para completar la hoja de actividades "Mensajes en primera persona".

- Línea 1: Al comenzar con "Me siento...", los estudiantes explican sus sentimientos y no acusan a la otra persona. Aunque los estudiantes pueden sentirse furiosos o enojados, no deben usar palabras como "furioso", "enojado" ni otras palabras agresivas o acusatorias en esta línea porque esas palabras no fomentan el diálogo. Deben usar la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" para encontrar palabras que no sean "furioso" ni "enojado" para describir cómo se sienten. Recuérdeles que eviten usar la palabra "tú".
- Línea 2: Esta línea debe ser una descripción de lo que hace la otra persona que molesta al estudiante. Debería describir la acción específica de la otra persona, pero no etiquetar ni acusar a la persona. Por ejemplo, los estudiantes deberían escribir "cuando no devuelves mis cosas" (describir la acción). Los estudiantes no deberían escribir "cuando eres desconsiderado" (etiqueta ampliamente a la persona). Guíe a los estudiantes para que comprendan que cuando una persona actúa de una manera que parece desconsiderada, es la conducta específica la que está causando el sentimiento negativo: esa persona no siempre es desconsiderada.
- Línea 3: Esta línea debería explicar en detalle por qué el estudiante se siente cómo se siente. Por ejemplo, un estudiante puede escribir "porque son importantes para mí". Esta línea explica la importancia de la acción o el comportamiento para la otra persona.

Indique a los estudiantes que completen los mensajes en primera persona restantes en sus hojas de actividades.

3. Los estudiantes discuten sus mensajes en primera persona.

Cuando hayan completado la hoja de actividades, pida que compartan sus mensajes en primera persona con la clase.

Analicen el valor de los mensajes en primera persona haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Por qué los mensajes en primera persona son una herramienta valiosa para la comunicación?
- ¿Cuándo podrían usar un mensaje en primera persona?

Recuerde a los estudiantes que, cuando sus oraciones están en "primera persona", no están acusando a la otra persona, y la otra persona no se pondrá a la defensiva. Los mensajes en primera persona permiten a los estudiantes expresar cómo se sienten, fomentar la discusión abierta y ayudar a resolver un conflicto de manera rápida y fácil.

Es posible que desee decirles a los estudiantes que el uso de mensajes en primera persona es una habilidad importante que requiere práctica. Lleva un tiempo acostumbrarse a expresar sentimientos de esta manera. Es importante comprender la técnica y practicar su uso. Con el tiempo, se volverá natural.

Part III Debate controlado (25 minutos)

Propósito: Los estudiantes participan en un debate controlado para practicar la comunicación de una manera constructiva, incluso cuando no están de acuerdo.

1. Los estudiantes preparan el aula para la actividad.

Haga que los estudiantes organicen todas las sillas del aula en dos filas que se enfrentan entre sí. Los estudiantes se moverán hacia adelante y hacia atrás entre las filas, así que asegúrese de que no haya obstáculos para bloquearlos.

2. Los estudiantes eligen el tema para el debate controlado.

El tema de debate puede ser un tema analizado en clase o puede elegir otro tema de interés para los estudiantes. Considere la posibilidad de presentarles una opción entre cuatro temas controvertidos que sean relevantes para su vida, con la hoja de actividades "Temas para un debate controlado".

Escriba cada tema como un enunciado donde todos puedan ver. A la derecha de los enunciados, cree dos columnas con el nombre "De acuerdo" y "En desacuerdo". Escriba el número de estudiantes que están de acuerdo y en desacuerdo con cada enunciado. El mejor tema para el debate es el tema que tiene la división más pareja entre los que están de acuerdo y los que están en desacuerdo.

3. Los estudiantes se preparan para el debate.

Haga que todos los estudiantes que estén de acuerdo con la declaración se sienten en una fila de sillas y que todos los estudiantes que no están de acuerdo se sienten en la otra fila.

Remítalos a las reglas del debate que escribió previamente:

- Solo puede hablar una persona a la vez.
- Las personas que hablan de los dos bandos se turnarán.
- Para decir algo importante, levanten la mano.
- No levanten la mano hasta que la persona que esté hablando termine.
- Si alguien del equipo contrario dice algo con lo que estén de acuerdo, levántense y muévase a la otra fila. Esto no significa que hayan cambiado de opinión sobre el tema del debate, significa que están de acuerdo con ese punto.
- Vuelvan a su bando original cuando alguien de su equipo diga algo con lo que estén de acuerdo.

4. Los estudiantes participan en el debate controlado.

Comience el debate arrojando una moneda para determinar qué equipo comienza. Recuerde a los estudiantes que deben usar las técnicas de comunicación verbal efectiva (incluida la escucha activa) que hayan aprendido.

Explique que el debate durará 10 minutos.

Las siguientes son algunas sugerencias para facilitar esta actividad:

- Es importante que actúe solo como árbitro y evite ofrecer su opinión.
- Si los estudiantes se apartan del tema, ayúdelos a regresar al debate.
- Haga cumplir las reglas, permitiendo que solo un estudiante hable a la vez, llamando solo a los estudiantes que esperan hasta que los demás terminan de hablar para levantar la mano y alentando a los estudiantes a cambiar de bando cuando el equipo contrario exprese algún punto importante a favor.
- Recuerde a los estudiantes que estar de acuerdo con algo específico (y por lo tanto cambiar de bando) no significa que el estudiante haya cambiado completamente de opinión sobre el tema. Significa que pueden ver el mérito de algo que dijo el bando opuesto.
- Asegúrese de que los estudiantes sean respetuosos con las opiniones de los demás.

Mantenga informada a la clase del tiempo restante en el debate.

5. Los estudiantes analizan la experiencia del debate.

Cuando hayan pasado 10 minutos, haga que los estudiantes permanezcan en las filas y haga las siguientes preguntas:

- ¿En qué se diferencia este debate de los desacuerdos que tienen en la vida cotidiana?
- ¿Qué fue difícil con esta actividad?
- ¿Cómo se sintieron cuando quisieron decir algo, pero no pudieron? ¿Qué ocurrió cuando querían levantar la mano, pero alguien más estaba hablando?
- ¿Se resistieron a cambiar de bando? ¿Por qué? ¿Tenían toda la información sobre este tema antes del debate? ¿Alguno de los puntos que escucharon los hizo examinar con más detenimiento el tema? ¿Qué puntos encontraron más efectivos?
- ¿Qué tan bien utilizaron ustedes y los demás las técnicas para escuchar y comunicarse bien?
- ¿Qué tan bien utilizaron ustedes y los demás las técnicas para escuchar y comunicarse bien?
- ¿Qué pueden aplicar a la "vida real" de este debate?

Conclusión (3 minutos)

Haga que los estudiantes discutan situaciones recientes que podrían haberse mejorado mediante el uso de mensajes en primera persona. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- La comunicación efectiva es importante en la vida de las personas.
- El conocimiento de las emociones de ambas partes en una conversación puede ayudar a que la comunicación sea más efectiva.
- Un mensaje en primera persona es una técnica que ayuda a las personas a comunicarse cuando están molestas o enojadas, sin intensificar el conflicto.

Student Assessment

1. ¿Por qué algunas conversaciones son más difíciles que otras?
2. Escribe tres declaraciones de enojo o acusatorias, y luego vuelve a escribirlas como mensajes en primera persona.
3. Enumera tres razones por las cuales los mensajes en primera persona a menudo son una herramienta de comunicación más efectiva que las declaraciones enojadas o acusatorias.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"El habla es poder...para persuadir, convertir, obligar". -Ralph Waldo Emerson

Haga que la clase dé ejemplos de cómo el habla puede empoderar a las personas en situaciones cotidianas.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Proporcione a los estudiantes textos de discursos históricos. Pida a grupos pequeños de estudiantes que analicen los estilos y mensajes de los oradores. Posibles temas de análisis: eventos históricos previos al discurso, audiencia, posible controversia, resultado deseado y notas sobre la precisión histórica del texto.

Haga que los grupos compartan sus análisis. Analicen juntos el rol que tuvo la comunicación eficaz y cuidadosa en los discursos.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre un desacuerdo que hayan tenido. Pida que escriban un párrafo que explique la situación y un mensaje en primera persona que podría haberlos ayudado a expresar su punto de vista.

Haga que los estudiantes compartan sus mensajes en primera persona (con detalles de identificación omitidos) en grupos pequeños, sugiriendo cambios según sea necesario.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes observen un segmento de un programa de televisión (comercial a comercial) que incluya un desacuerdo entre los personajes.

Haga que los estudiantes escriban un resumen de la escena y reescriban el diálogo usando mensajes en primera persona. Si lo desea, pida a los estudiantes que representen sus escenas para la clase.

Tarea

Pida a los estudiantes que lean "Eleven" de Sandra Cisneros (de *Woman Hollering Creek* y otras historias). El narrador de 11 años de esta historia corta es avergonzado por su maestro al frente de la clase.

Pida a los estudiantes que escriban un párrafo sobre cómo el narrador podría haber mantenido su dignidad, y estrategias para usar los mensajes en primera persona con figuras de autoridad. Debatan el trabajo de los estudiantes como clase.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean *Mad: Cómo lidiar con su ira y obtener respeto* de James J. Crist, PhD. Como clase, discuta cómo la ira puede interponerse en el camino de la comunicación constructiva. Haga que los estudiantes piensen en formas de controlar su enojo. Reitere que los mensajes en primera persona les permiten a las personas compartir su enojo efectivamente sin aumentar el conflicto.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Divida a los estudiantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que realice dos juegos de roles, uno que muestre un aula que no cumpla con la declaración de derechos que tomó la clase y otro que muestre una clase que sí lo haga.

Analice la importancia de seguir la declaración de derechos de la clase.

Tarea

Haga que los estudiantes mantengan una lista de los obstáculos y desafíos que enfrentan en los próximos tres días. Al final de los tres días, pida que anoten al lado de cada obstáculo cuáles habilidades de la hoja de actividades "Contenido" pueden ayudarlos a superar ese obstáculo.

Haga que los voluntarios compartan las habilidades que más esperan aprender a través de este curso.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que revisen *El secreto del éxito no es un secreto: Historias de personas famosas que fueron perseguidas* de Darcy Andries o *Alcance su máximo desempeño: Cómo lograr la excelencia en usted y en los demás* de Zig Ziglar.

Pida a los estudiantes que elijan y analicen cinco ideas clave de uno de los libros.

MENSAJES EN PRIMERA PERSONA

Los mensajes en primera persona son una muy buena manera de expresarte cuando estás molesto. Cuando usas mensajes en primera persona, las personas están más dispuestas a escucharte y responder a tus solicitudes sin ponerse a la defensiva. Los mensajes en primera persona propician la discusión honesta y pueden ayudar a resolver un conflicto de manera rápida y fácil.

EJEMPLO

Uno de tus amigos a menudo toma cosas prestadas, pero no te las devuelve.

Me siento *molesto*
 cuando tú *no me devuelves las cosas*
 porque *son importantes para mí.*

Completa los espacios en blanco de los siguientes mensajes en primera persona:

1. Tu amigo más cercano les cuenta a otras personas sobre tu vida personal.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

2. No te han elegido para hablar en clase en toda la semana, aunque levantaste la mano.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

3. Alguien de tu familia siempre se olvida de darte mensajes.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS

A

Abatido
Abrumado
Aburrido
Agradecido
Agresivo
Amigable
Animado
Ansioso
Apático
Apenado
Arrepentido
Asustadizo
Asustado
Aterrado
Atrevido
Audaz
Avergonzado

C

Celoso
Cínico
Codicioso
Cómodo
Compasivo
Competente
Confiado
Confundido
Cuidadoso
Culpable
Curioso

D

Decepcionado
Decidido
Deprimido
Desanimado
Desconcertado
Desconfiado
Distraído

E

Emocionado
Enérgico
Entusiasmado
Entusiasta
Envidioso
Escéptico
Estimulado
Estupefacto
Eufórico
Exhausto
Extravagante

F

Feliz
Fervoroso
Frustrado

G

Gruñón

H

Holgazán
Horrorizado

I

Ilusionado
Impaciente
Impactado
Incómodo
Incompetente
Indeciso
Indefenso
Indefinido
Indiferente
Indignado
Ingenuo
Inocente
Inquieto
Inseguro

Insensato
Inspirado
Inteligente
Intimidado
Intranquilo
Irritado

J

Jovial

M

Malhumorado
Maravilloso

N

Negativo
Nervioso

O

Ofendido
Optimista
Orgullosa

P

Pacífico
Paranoico
Perezoso
Perplejo
Pesaroso
Petrificado
Pícaro
Precavido
Preocupado

R

Rabioso
Relajado
Reprobador
Resuelto

S

Satisfecho
Seguro
Serenos
Solo
Sometido
Soñoliento
Sorprendido
Sosegado

T

Taciturno
Tenso
Tímido
Titubeante
Tonto
Tranquilo
Triste

V

Valiente
Vergonzoso
Vulnerable

TEMAS PARA UN DEBATE CONTROLADO

- Los estudiantes que tienen problemas con la ley deberían ser expulsados.
- Las personas saludables deberían ser donantes de órganos.
- Se debería prohibir que las personas hablen por teléfono celular en espacios públicos.
- Los animales deberían vivir en sus hábitats naturales, no en zoológicos ni circos.
- Se debería permitir que tanto los niños como las niñas puedan hacer las pruebas y jugar para cualquier equipo deportivo de secundaria que deseen, incluidos los de baloncesto y fútbol.
- Las pistolas de agua, los punteros láser y otros juguetes que parecen armas deberían estar prohibidos en las escuelas.
- Se deberían establecer políticas que prohíban la tarea en los distritos escolares.
- Los uniformes deberían ser obligatorios en todas las escuelas.
- Se debería exigir que todos los estudiantes aprendan una lengua extranjera.
- Debería ser obligatorio que los atletas se graduaran de la universidad antes de jugar un deporte en forma profesional.
- Las escuelas y las bibliotecas deberían bloquear determinados sitios web en las computadoras que usan los estudiantes de secundaria.
- El gobierno estudiantil debería tener autoridad para cambiar la política escolar.

ESTABLECER LO QUE ES IMPORTANTE



AGENDA

- Actividad inicial
- Los 10 principales
- Mmm, déjame pensar en eso
- "Sé sincero contigo mismo"
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes examinarán y determinarán sus valores personales.

Los estudiantes tomarán decisiones basadas en sus valores.

Los estudiantes practicarán cómo resistir la presión de tomar decisiones que no están alineadas con sus valores personales.

Materiales Necesitados

- Una copia de la hoja de actividades "Los 10 principales" para cada estudiante (Parte I)

Actividad inicial (3 minutos)

Pídales que identifiquen quién es George Lucas. (Es el escritor y director que creó *Guerra de las Galaxias*, *Indiana Jones y los cazadores del arca perdida* y las sagas de esas películas. También es el dueño de Industrial Light and Magic, una compañía de tecnología informática que crea los efectos especiales para películas como *Iron Man* y *Piratas del Caribe*).

Díales esta cita de Lucas: "Antes pensaba que no había nada más importante en el mundo que hacer películas, pero sí lo hay: criar niños es más importante".

De sus exitosas películas, sabemos que George Lucas es un cineasta consumado que ha puesto un gran esfuerzo en su carrera. Sin embargo, también se dice que decidió tomar un descanso de 16 años para criar a sus hijos como padre soltero. Señale que esta decisión indicaría que George Lucas valora a su familia. Explíqueles que, aunque la mayoría de las personas no pueden darse el lujo de dejar su trabajo para criar a sus hijos como lo hizo George Lucas, todos toman decisiones sobre su estilo de vida, sus valores y las prioridades en su vida. Así es como establecemos lo que es más importante para nosotros.

Part I Los 10 principales (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes examinan y determinan sus valores personales.

1. Los estudiantes identifican las personas, los lugares y las cosas que son importantes para ellos.

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Los 10 principales" a cada estudiante. Explique que esta lista de los 10 principales está destinada a ayudarlos a descubrir quién y qué es importante para ellos. Pídales que piensen en lo que realmente sienten antes de comenzar a escribir. Díales que enumeren sus 10 elecciones principales para cada categoría.

Asigne 10 minutos para completar la hoja de actividades.

2. Los estudiantes examinan sus elecciones y sacan conclusiones sobre sus valores personales.

Cuando hayan completado la hoja de actividades, formule las siguientes preguntas:

- Consulten su lista de las 10 personas principales. ¿Son en su mayoría amigos o familiares? ¿Son personas que conocen desde hace mucho tiempo? ¿Son personas que conocen bien o admirando lejos? ¿Qué cualidades de personalidad, si hubiera, comparten estas personas?
- Consulten su lista de las 10 cosas principales que les gusta hacer. ¿Son cosas que hacen con los demás o solos? ¿Usan principalmente el cuerpo, la mente o ambos? ¿Pueden hacerlos cerca de su casa o deben viajar? ¿Cuestan mucho dinero o son gratis?
- Consulten su lista de los 10 lugares principales. ¿Están cerca o lejos? ¿Les gusta ir solos o con otras personas? ¿Son todos reales o algunos son imaginarios? ¿Cuestan mucho dinero o son gratis?
- Consulten su lista de las 10 cosas principales que les gustaría tener. ¿Qué escribieron? ¿Cómo reflejan estas cosas sus valores? Si, por ejemplo, su lista está llena de ropa, ¿significa que valoran verse bien?
- Consulten su lista de las 10 reglas principales según las cuales viven. ¿Qué cualidades de personalidad reflejan estas reglas (por ejemplo, honestidad, lealtad, perseverancia)?

Guíe a los estudiantes para que puedan llegar a la conclusión de que las personas, los lugares y las cosas que son importantes para nosotros y las reglas según las cuales viven reflejan quiénes somos y qué valoramos. Todos tenemos cosas que valoramos, y esos valores afectan cada elección que hacemos.

Part II Mmm, déjame pensar en eso (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes toman decisiones basadas en sus valores.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Explique que les presentará una serie de opciones. Los estudiantes tomarán una decisión y se pondrán de pie o permanecerán sentados, dependiendo a dónde apunte. Demuestre cómo funcionará esto diciendo: "Por ejemplo, les preguntaré si prefieren X (señalo hacia arriba, es decir, se ponen de pie) o Y (señalo hacia abajo, es decir, permanecen sentados)".

2. Los estudiantes toman algunas decisiones.

Haga una serie de preguntas como la siguiente, comenzando con elecciones simples y pasando a las más difíciles:

- ¿Prefieren vestirse más producidos o más relajados?
- ¿Prefieren estar en el escenario o ser parte del público?
- ¿Prefieren ser atletas o artistas?
- ¿Prefieren cenar en casa con su familia o ir a un restaurante de comida rápida con amigos?
- ¿Prefieren dar un largo paseo solos o pasar el tiempo con amigos?
- ¿Prefieren estar sanos, pero ser pobres o estar enfermos, pero ser muy ricos?

3. Los estudiantes reflexionan sobre las elecciones que hicieron.

Pregúnteles si pensaron que las opciones se volvían más difíciles hacia el final. Aliéntelos a explicar por qué y contar cómo finalmente tomaron una decisión. Explique que las decisiones y opciones que tomamos están influenciadas por lo que es importante para nosotros o lo que valoramos. Señale que todos tomaron decisiones diferentes y que hay tantos grupos de valores diferentes como personas.

Part III "Sé sincero contigo mismo" (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes practican cómo resistir la presión de tomar decisiones que no son compatibles con sus valores personales.

1. Los estudiantes realizan juegos de roles.

Comparta la siguiente cita de *Hamlet* de William Shakespeare: "Sé sincero contigo mismo". Analicen el significado de esta cita. Explique que una vez que sabemos lo que es importante para nosotros, debemos vivir de acuerdo con esos valores, incluso ante la presión.

Divida la clase en tres grupos. Cada grupo aporta ideas sobre una de las siguientes situaciones y la representa para la clase:

- Estás en una fiesta con un grupo popular, y alguien que te gusta y quieres impresionar te está alentando a consumir drogas. ¿Qué haces?
- Alguien que te gusta tiene las respuestas del examen de mitad de período y las está compartiendo. Te preocupa aprobar este curso: es difícil. Hay pocas posibilidades de que te descubran porque casi todos aceptaron tener las respuestas cuando se las ofrecieron, por lo que no es probable que alguien hable. ¿Qué haces?
- Te das cuenta de que tus amigos disfrutan burlarse de los estudiantes menos populares de la escuela. Quieren que te sumes y te molestan cuando no lo haces. ¿Qué haces?

Analicen la dificultad de mantener los valores frente a la presión para cambiarlos. Recuerde a los estudiantes que el respeto por uno mismo, así como el respeto por los demás, está fuertemente ligado a nuestros valores. Pregúnteles si creen que el respeto por uno mismo es más importante que el respeto de los demás. Señale que el respeto por uno mismo está definido por el sistema de valores de una persona, mientras que el respeto de los demás está definido por sus sistemas de valores. Como el sistema de valores de otra persona puede ser diferente del propio, recuérdelos nuevamente la cita: "Sé sincero contigo mismo".

2. Los estudiantes aplican lo que han aprendido.

Los estudiantes escriben un párrafo que describa un momento en que sus valores entraron en conflicto con los valores de alguien cercano a ellos. Pida a voluntarios que lean sus párrafos en voz alta. Pida al resto que sugiera soluciones a los conflictos.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que nombren algo que sea de suma importancia para ellos. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las cosas que valoran influyen en todo lo que hacen.
- Decidan qué cosas valoran y tomen decisiones basadas en ellas.
- Manténganse fieles a sus creencias en sus acciones. Tomen decisiones que estén alineadas con las reglas según las que viven.

Student Assessment

1. Enumera tres valores que sean importantes para ti. Explique cómo estos valores influyen en sus acciones.
2. Explica qué significa el dicho "Sé sincero contigo mismo."
3. ¿En qué valores se basa el respeto por uno mismo? ¿Qué pasa con el respeto de los demás?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Trate de no convertirse en un hombre de éxito, sino más bien intente convertirse en un hombre de valor." Albert Einstein

Pregunte: "Si vivieran según sus valores, ¿creen que serían vulnerables a la presión de sus pares? ¿Por qué? ¿Por qué no?" Haga una lluvia de ideas con los estudiantes sobre maneras de mantenerse fieles a sus propios valores.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que se paren en el medio de la sala. Etiquete los rincones del aula como "muy de acuerdo", "de acuerdo en cierto punto", "totalmente en desacuerdo" y "no muy de acuerdo". Haga preguntas a los estudiantes relacionadas con los valores. Diga a los estudiantes que vayan a la esquina que representa cómo se sienten.

Haga que los estudiantes expliquen por qué se sienten de la manera en que lo hacen.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes escriban sobre una persona que creen que tiene valores similares a los suyos, por qué creen que es así y con quién les gustaría compartir valores comunes.

Discuta con los estudiantes cómo se forman los valores y cómo pueden cambiar los valores.

Usar tecnología

Vea una película temática de la escuela secundaria como clase. Hable con los estudiantes sobre los valores (o la falta de ellos) que se representaron en la película. Pregunte: "¿Son estos valores realistas? ¿Están de acuerdo o aceptan los valores representados?"

Tarea

Pida a los estudiantes que creen una "Mi mochila". Los estudiantes deben decorar una bolsa o caja y llenarla con elementos que los representen y sus valores.

Pida que los estudiantes describan el contenido de su "Mi mochila".

Recursos adicionales

Elija una historia corta que enfatice los valores y compártalos con la clase.

Haga que los estudiantes elijan y compartan su cita favorita de la historia.

LOS 10 PRINCIPALES

Las 10 personas principales en mi vida:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Las 10 cosas principales que me gusta hacer:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Los 10 lugares principales a los que me gusta ir:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

LOS 10 PRINCIPALES

(CONTINUACIÓN)

Las 10 cosas principales que me gustaría tener:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Las 10 reglas principales que rigen mi vida:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Los 10 sueños principales que tengo para el futuro:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

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 Necesitados

- 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.

Part 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 les 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 uno de sus metas. Escriba las metas en la pizarra.

Dígales 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.

Part 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.

Dígales 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. Dígales 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.

Part 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.

Díales 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. Dígalos 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.

Student Assessment

1. ¿Por qué es importante establecer metas?
2. Explique la diferencia entre una meta realista y otro irreal.
3. Enumere una meta a largo plazo diferente al que eligió en clase.
4. Enumera cuatro metas a corto plazo y cuatro metas de mediano alcance que necesitas alcanzar para alcanzar su 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. Discuta 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?

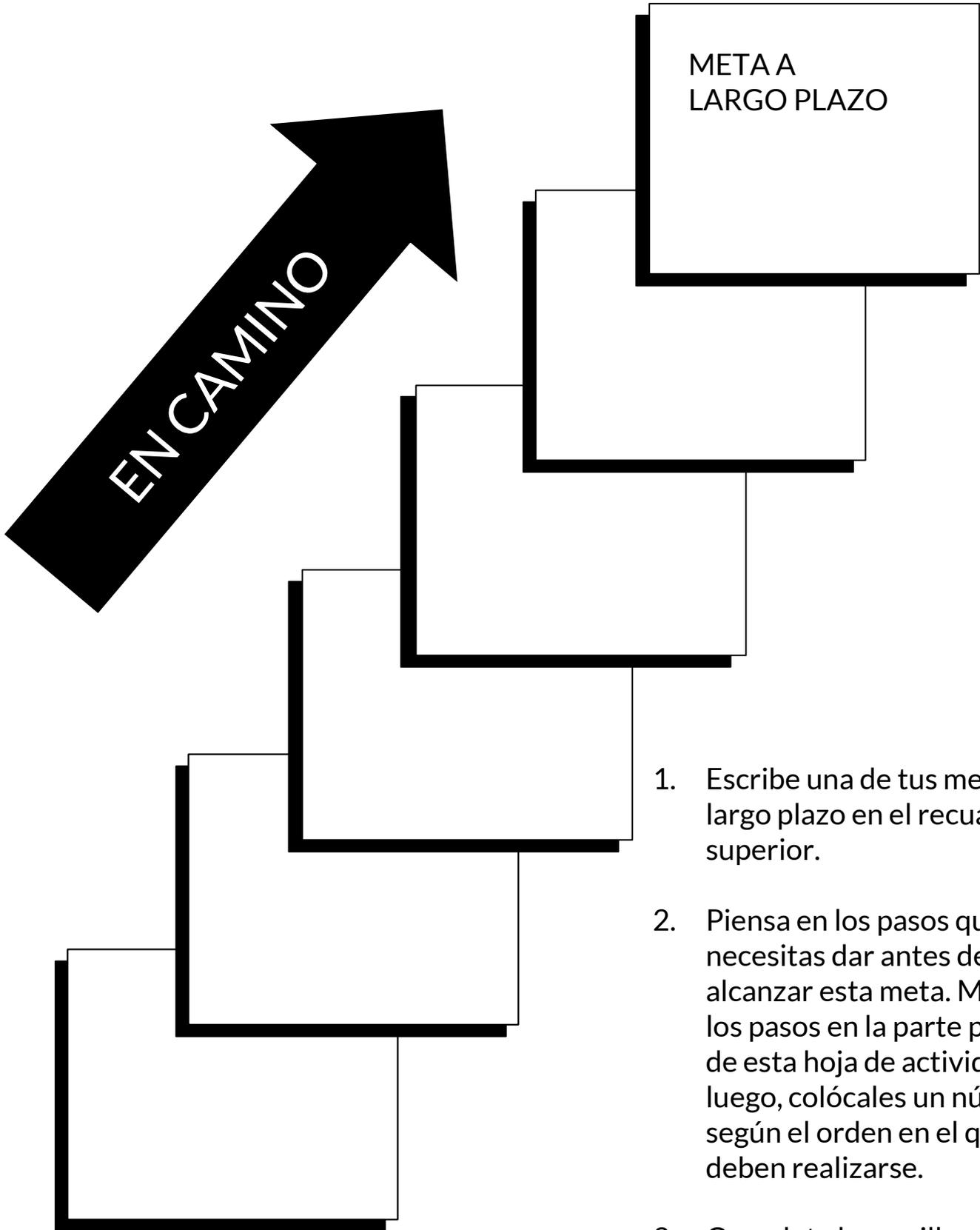
¿Educación?

¿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.

COMUNICARSE DE MANERA CONSTRUCTIVA



AGENDA

- Actividad inicial
- Hablar sin rodeos
- Mensajes en primera persona
- Debate controlado
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes explorarán lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles y otras difíciles.

Los estudiantes desarrollarán técnicas para comunicar sus sentimientos y fomentar el diálogo abierto en situaciones difíciles.

Los estudiantes practicarán la comunicación de una manera constructiva, incluso cuando no estén de acuerdo.

Materiales Necesitados

- Una copia de la hoja de actividades "Mensajes en primera persona" y una copia de la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" para cada estudiante (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Temas para un debate controlado" (Parte III)
- Reglas de actividad escritas en la pizarra, una transparencia o un papelógrafo (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Escriba la siguiente lista donde todos puedan verla: hablar por teléfono, bromear con amigos, conversar con un adulto, pelear con un hermano, pedir dinero prestado, analizar una tarea. Pregunte a los estudiantes qué tienen en común todas estas conversaciones. (*Todas requieren comunicación verbal*).

En una escala del uno al cinco, donde cinco significa extremadamente importante y uno no es para nada importante, pida a los estudiantes que califiquen la importancia de la comunicación verbal en su vida cotidiana. (*La mayoría de los estudiantes le pondrán un puntaje alto a la comunicación*).

Pida que levanten la mano para verificar el puntaje de los estudiantes del uno al cinco. Escriba los puntajes donde todos puedan verlos.

Explique que la comunicación verbal es muy importante. Pregunte si los estudiantes creen que algunos tipos de comunicación verbal son más difíciles que otros. Explique que esta lección los ayudará a hacer que las conversaciones difíciles sean más fáciles y efectivas.

Part I Hablar sin rodeos (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes exploran lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles mientras que otras son más difíciles.

1. Los estudiantes clasifican las conversaciones como fáciles, promedio o difíciles.

Indique a los estudiantes que saquen una hoja de papel y la doblen en tres columnas. Pida que nombren la columna de la izquierda "Fácil", la columna del medio "Promedio" y la columna de la derecha "Difícil".

Explique que esta actividad los hará clasificar diferentes conversaciones según su dificultad. Pida que enumeren, por ejemplo, una conversación con un amigo cercano sobre qué ponerse para una fiesta (*fácil*), una conversación telefónica para programar una cita con el dentista (*promedio*) y una solicitud a un jefe para un aumento (*difícil*).

Divida la clase en parejas. Diga a los estudiantes que tienen tres minutos para enumerar tantos ejemplos de comunicación verbal en cada columna como se les ocurra. Diga que su objetivo es tener al menos tres ejemplos en cada columna. Si es necesario, ayúdelos haciendo preguntas como estas:

- Piensen en conversaciones que hayan tenido con sus padres. ¿Son algunos más cómodas que otras?
- ¿Cómo clasificarían las conversaciones con personas del sexo opuesto?
- ¿Cómo clasificarían las confrontaciones con sus compañeros?
- ¿Cómo se sienten con respecto a las conversaciones con los maestros?

Mientras los estudiantes escriben, dibuje las tres columnas donde todos puedan ver.

Cuando terminen los tres minutos, pida a voluntarios que completen las columnas de la pizarra. Analicen qué conversaciones son fáciles, cuáles son promedio y cuáles son difíciles.

2. Los estudiantes analizan lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles y otras difíciles.

Pida a los estudiantes que formen grupos de cuatro a cinco. Haga que cada grupo seleccione una persona encargada de tomar notas/registrar. Diga a los grupos que su tarea es determinar qué hace que ciertas conversaciones sean fáciles y otras difíciles. Espere cerca de tres minutos para el debate.

3. Los estudiantes reconocen que las conversaciones difíciles a menudo implican emociones fuertes.

Llame a cada grupo para compartir su análisis con el resto de la clase. Escriba los puntos importantes donde todos puedan ver. Refuerce las observaciones acerca de que las conversaciones difíciles a menudo implican conflicto. Pueden despertar emociones como el miedo, la ira, la tristeza, la inseguridad y los sentimientos heridos, mientras que las conversaciones fáciles tienden a evocar emociones más positivas. También puede haber algún riesgo en una conversación difícil, como la posibilidad de rechazo.

Explique que conocer las emociones de cada parte puede ayudar a que una conversación difícil sea más fácil.

Part II Mensajes en primera persona (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes usan una hoja de actividades para desarrollar técnicas para comunicar sus sentimientos y fomentar el diálogo abierto en situaciones difíciles.

1. Los estudiantes aprenden el propósito de un mensaje en primera persona.

Diga: "Un mensaje en primera persona es una técnica que pueden usar para expresarse cuando están molestos o enojados, lo que llevará a un diálogo abierto y no intensificará el conflicto. Cuando usamos un mensaje en primera persona, las personas están más dispuestas a escucharlo y responder a lo que pedimos sin ponerse a la defensiva. Los mensajes en primera persona fomentan el diálogo y ayudan a disminuir la fricción".

Explique cómo funciona un mensaje en primera persona:

- Diga a los estudiantes que un mensaje en primera persona comienza con un enunciado de sentimientos (por ejemplo, "siento miedo, tensión, preocupación...").
- Sigue un enunciado sobre cuál es el problema (por ejemplo, "...cuando no sacas la basura, cuando llegas tarde a buscarme, cuando faltas a la clase...").
- Un mensaje en primera persona termina con tus razones para sentirte como te sientes. Dice cómo te afecta el comportamiento observado y evita usar la palabra "tú".

Proporcione a los estudiantes una muestra de un mensaje en primera persona. Diga: "Me siento tenso cuando abandonan la clase de Inglés porque no puedo ignorar sus ausencias, y asistir a clases de Inglés es un requisito para la graduación".

2. Los estudiantes crean sus propios mensajes en primera persona.

Distribuya la hoja de actividades "Mensajes en primera persona" y la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" a los estudiantes.

Diga a los estudiantes que van a escribir sus propios mensajes en primera persona. Explique el formato adecuado para completar la hoja de actividades "Mensajes en primera persona".

- Línea 1: Al comenzar con "Me siento...", los estudiantes explican sus sentimientos y no acusan a la otra persona. Aunque los estudiantes pueden sentirse furiosos o enojados, no deben usar palabras como "furioso", "enojado" ni otras palabras agresivas o acusatorias en esta línea porque esas palabras no fomentan el diálogo. Deben usar la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" para encontrar palabras que no sean "furioso" ni "enojado" para describir cómo se sienten. Recuérdeles que eviten usar la palabra "tú".
- Línea 2: Esta línea debe ser una descripción de lo que hace la otra persona que molesta al estudiante. Debería describir la acción específica de la otra persona, pero no etiquetar ni acusar a la persona. Por ejemplo, los estudiantes deberían escribir "cuando no devuelves mis cosas" (describir la acción). Los estudiantes no deberían escribir "cuando eres desconsiderado" (etiqueta ampliamente a la persona). Guíe a los estudiantes para que comprendan que cuando una persona actúa de una manera que parece desconsiderada, es la conducta específica la que está causando el sentimiento negativo: esa persona no siempre es desconsiderada.
- Línea 3: Esta línea debería explicar en detalle por qué el estudiante se siente cómo se siente. Por ejemplo, un estudiante puede escribir "porque son importantes para mí". Esta línea explica la importancia de la acción o el comportamiento para la otra persona.

Indique a los estudiantes que completen los mensajes en primera persona restantes en sus hojas de actividades.

3. Los estudiantes discuten sus mensajes en primera persona.

Cuando hayan completado la hoja de actividades, pida que compartan sus mensajes en primera persona con la clase.

Analicen el valor de los mensajes en primera persona haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Por qué los mensajes en primera persona son una herramienta valiosa para la comunicación?
- ¿Cuándo podrían usar un mensaje en primera persona?

Recuerde a los estudiantes que, cuando sus oraciones están en "primera persona", no están acusando a la otra persona, y la otra persona no se pondrá a la defensiva. Los mensajes en primera persona permiten a los estudiantes expresar cómo se sienten, fomentar la discusión abierta y ayudar a resolver un conflicto de manera rápida y fácil.

Es posible que desee decirles a los estudiantes que el uso de mensajes en primera persona es una habilidad importante que requiere práctica. Lleva un tiempo acostumbrarse a expresar sentimientos de esta manera. Es importante comprender la técnica y practicar su uso. Con el tiempo, se volverá natural.

Part III Debate controlado (25 minutos)

Propósito: Los estudiantes participan en un debate controlado para practicar la comunicación de una manera constructiva, incluso cuando no están de acuerdo.

1. Los estudiantes preparan el aula para la actividad.

Haga que los estudiantes organicen todas las sillas del aula en dos filas que se enfrentan entre sí. Los estudiantes se moverán hacia adelante y hacia atrás entre las filas, así que asegúrese de que no haya obstáculos para bloquearlos.

2. Los estudiantes eligen el tema para el debate controlado.

El tema de debate puede ser un tema analizado en clase o puede elegir otro tema de interés para los estudiantes. Considere la posibilidad de presentarles una opción entre cuatro temas controvertidos que sean relevantes para su vida, con la hoja de actividades "Temas para un debate controlado".

Escriba cada tema como un enunciado donde todos puedan ver. A la derecha de los enunciados, cree dos columnas con el nombre "De acuerdo" y "En desacuerdo". Escriba el número de estudiantes que están de acuerdo y en desacuerdo con cada enunciado. El mejor tema para el debate es el tema que tiene la división más pareja entre los que están de acuerdo y los que están en desacuerdo.

3. Los estudiantes se preparan para el debate.

Haga que todos los estudiantes que estén de acuerdo con la declaración se sienten en una fila de sillas y que todos los estudiantes que no están de acuerdo se sienten en la otra fila.

Remítalos a las reglas del debate que escribió previamente:

- Solo puede hablar una persona a la vez.
- Las personas que hablan de los dos bandos se turnarán.
- Para decir algo importante, levanten la mano.
- No levanten la mano hasta que la persona que esté hablando termine.
- Si alguien del equipo contrario dice algo con lo que estén de acuerdo, levántense y muévase a la otra fila. Esto no significa que hayan cambiado de opinión sobre el tema del debate, significa que están de acuerdo con ese punto.
- Vuelvan a su bando original cuando alguien de su equipo diga algo con lo que estén de acuerdo.

4. Los estudiantes participan en el debate controlado.

Comience el debate arrojando una moneda para determinar qué equipo comienza. Recuerde a los estudiantes que deben usar las técnicas de comunicación verbal efectiva (incluida la escucha activa) que hayan aprendido.

Explique que el debate durará 10 minutos.

Las siguientes son algunas sugerencias para facilitar esta actividad:

- Es importante que actúe solo como árbitro y evite ofrecer su opinión.
- Si los estudiantes se apartan del tema, ayúdelos a regresar al debate.
- Haga cumplir las reglas, permitiendo que solo un estudiante hable a la vez, llamando solo a los estudiantes que esperan hasta que los demás terminan de hablar para levantar la mano y alentando a los estudiantes a cambiar de bando cuando el equipo contrario exprese algún punto importante a favor.
- Recuerde a los estudiantes que estar de acuerdo con algo específico (y por lo tanto cambiar de bando) no significa que el estudiante haya cambiado completamente de opinión sobre el tema. Significa que pueden ver el mérito de algo que dijo el bando opuesto.
- Asegúrese de que los estudiantes sean respetuosos con las opiniones de los demás.

Mantenga informada a la clase del tiempo restante en el debate.

5. Los estudiantes analizan la experiencia del debate.

Cuando hayan pasado 10 minutos, haga que los estudiantes permanezcan en las filas y haga las siguientes preguntas:

- ¿En qué se diferencia este debate de los desacuerdos que tienen en la vida cotidiana?
- ¿Qué fue difícil con esta actividad?
- ¿Cómo se sintieron cuando quisieron decir algo, pero no pudieron? ¿Qué ocurrió cuando querían levantar la mano, pero alguien más estaba hablando?
- ¿Se resistieron a cambiar de bando? ¿Por qué? ¿Tenían toda la información sobre este tema antes del debate? ¿Alguno de los puntos que escucharon los hizo examinar con más detenimiento el tema? ¿Qué puntos encontraron más efectivos?
- ¿Qué tan bien utilizaron ustedes y los demás las técnicas para escuchar y comunicarse bien?
- ¿Qué tan bien utilizaron ustedes y los demás las técnicas para escuchar y comunicarse bien?
- ¿Qué pueden aplicar a la "vida real" de este debate?

Conclusión (3 minutos)

Haga que los estudiantes discutan situaciones recientes que podrían haberse mejorado mediante el uso de mensajes en primera persona. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- La comunicación efectiva es importante en la vida de las personas.
- El conocimiento de las emociones de ambas partes en una conversación puede ayudar a que la comunicación sea más efectiva.
- Un mensaje en primera persona es una técnica que ayuda a las personas a comunicarse cuando están molestas o enojadas, sin intensificar el conflicto.

Student Assessment

1. ¿Por qué algunas conversaciones son más difíciles que otras?
2. Escribe tres declaraciones de enojo o acusatorias, y luego vuelve a escribirlas como mensajes en primera persona.
3. Enumera tres razones por las cuales los mensajes en primera persona a menudo son una herramienta de comunicación más efectiva que las declaraciones enojadas o acusatorias.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"El habla es poder...para persuadir, convertir, obligar". -Ralph Waldo Emerson

Haga que la clase dé ejemplos de cómo el habla puede empoderar a las personas en situaciones cotidianas.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Proporcione a los estudiantes textos de discursos históricos. Pida a grupos pequeños de estudiantes que analicen los estilos y mensajes de los oradores. Posibles temas de análisis: eventos históricos previos al discurso, audiencia, posible controversia, resultado deseado y notas sobre la precisión histórica del texto.

Haga que los grupos compartan sus análisis. Analicen juntos el rol que tuvo la comunicación eficaz y cuidadosa en los discursos.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre un desacuerdo que hayan tenido. Pida que escriban un párrafo que explique la situación y un mensaje en primera persona que podría haberlos ayudado a expresar su punto de vista.

Haga que los estudiantes compartan sus mensajes en primera persona (con detalles de identificación omitidos) en grupos pequeños, sugiriendo cambios según sea necesario.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes observen un segmento de un programa de televisión (comercial a comercial) que incluya un desacuerdo entre los personajes.

Haga que los estudiantes escriban un resumen de la escena y reescriban el diálogo usando mensajes en primera persona. Si lo desea, pida a los estudiantes que representen sus escenas para la clase.

Tarea

Pida a los estudiantes que lean "Eleven" de Sandra Cisneros (de *Woman Hollering Creek* y otras historias). El narrador de 11 años de esta historia corta es avergonzado por su maestro al frente de la clase.

Pida a los estudiantes que escriban un párrafo sobre cómo el narrador podría haber mantenido su dignidad, y estrategias para usar los mensajes en primera persona con figuras de autoridad. Debatan el trabajo de los estudiantes como clase.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean *Mad: Cómo lidiar con su ira y obtener respeto* de James J. Crist, PhD. Como clase, discuta cómo la ira puede interponerse en el camino de la comunicación constructiva. Haga que los estudiantes piensen en formas de controlar su enojo. Reitere que los mensajes en primera persona les permiten a las personas compartir su enojo efectivamente sin aumentar el conflicto.

MENSAJES EN PRIMERA PERSONA

Los mensajes en primera persona son una muy buena manera de expresarte cuando estás molesto. Cuando usas mensajes en primera persona, las personas están más dispuestas a escucharte y responder a tus solicitudes sin ponerse a la defensiva. Los mensajes en primera persona propician la discusión honesta y pueden ayudar a resolver un conflicto de manera rápida y fácil.

EJEMPLO

Uno de tus amigos a menudo toma cosas prestadas, pero no te las devuelve.

Me siento *molesto*
 cuando tú *no me devuelves las cosas*
 porque *son importantes para mí.*

Completa los espacios en blanco de los siguientes mensajes en primera persona:

1. Tu amigo más cercano les cuenta a otras personas sobre tu vida personal.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

2. No te han elegido para hablar en clase en toda la semana, aunque levantaste la mano.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

3. Alguien de tu familia siempre se olvida de darte mensajes.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS

A

Abatido
Abrumado
Aburrido
Agradecido
Agresivo
Amigable
Animado
Ansioso
Apático
Apenado
Arrepentido
Asustadizo
Asustado
Aterrado
Atrevido
Audaz
Avergonzado

C

Celoso
Cínico
Codicioso
Cómodo
Compasivo
Competente
Confiado
Confundido
Cuidadoso
Culpable
Curioso

D

Decepcionado
Decidido
Deprimido
Desanimado
Desconcertado
Desconfiado
Distraído

E

Emocionado
Enérgico
Entusiasmado
Entusiasta
Envidioso
Escéptico
Estimulado
Estupefacto
Eufórico
Exhausto
Extravagante

F

Feliz
Fervoroso
Frustrado

G

Gruñón

H

Holgazán
Horrorizado

I

Ilusionado
Impaciente
Impactado
Incómodo
Incompetente
Indeciso
Indefenso
Indefinido
Indiferente
Indignado
Ingenuo
Inocente
Inquieto
Inseguro

Insensato
Inspirado
Inteligente
Intimidado
Intranquilo
Irritado

J

Jovial

M

Malhumorado
Maravilloso

N

Negativo
Nervioso

O

Ofendido
Optimista
Orgullosa

P

Pacífico
Paranoico
Perezoso
Perplejo
Pesaroso
Petrificado
Pícaro
Precavido
Preocupado

R

Rabioso
Relajado
Reprobador
Resuelto

S

Satisfecho
Seguro
Serenos
Solo
Sometido
Soñoliento
Sorprendido
Sosegado

T

Taciturno
Tenso
Tímido
Titubeante
Tonto
Tranquilo
Triste

V

Valiente
Vergonzoso
Vulnerable

TEMAS PARA UN DEBATE CONTROLADO

- Los estudiantes que tienen problemas con la ley deberían ser expulsados.
- Las personas saludables deberían ser donantes de órganos.
- Se debería prohibir que las personas hablen por teléfono celular en espacios públicos.
- Los animales deberían vivir en sus hábitats naturales, no en zoológicos ni circos.
- Se debería permitir que tanto los niños como las niñas puedan hacer las pruebas y jugar para cualquier equipo deportivo de secundaria que deseen, incluidos los de baloncesto y fútbol.
- Las pistolas de agua, los punteros láser y otros juguetes que parecen armas deberían estar prohibidos en las escuelas.
- Se deberían establecer políticas que prohíban la tarea en los distritos escolares.
- Los uniformes deberían ser obligatorios en todas las escuelas.
- Se debería exigir que todos los estudiantes aprendan una lengua extranjera.
- Debería ser obligatorio que los atletas se graduaran de la universidad antes de jugar un deporte en forma profesional.
- Las escuelas y las bibliotecas deberían bloquear determinados sitios web en las computadoras que usan los estudiantes de secundaria.
- El gobierno estudiantil debería tener autoridad para cambiar la política escolar.

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 Necesitados

- 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.

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

Part 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.

Part 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.

Dígales 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.

Part 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.

Student Assessment

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. Enumere 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

Discuta 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 de escritura del 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. Discuta 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.

ACLARACIÓN DE VALORES



AGENDA

- Actividad inicial
- Esto o aquello
- Cuadrados valiosos
- Ser fiel a uno mismo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes analizarán cómo sus valores influyen en las decisiones que toman.

Los estudiantes identificarán las personas, las posesiones, las actividades y los planes futuros que valoran.

Los estudiantes demostrarán cómo sus valores influyen en su toma de decisiones.

Materiales Necesitados

- Una hoja de papel de dibujo para cada estudiante (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Misión a Marte" (Parte II)
- Una tarjeta para representar un escenario para cada grupo de tres a cuatro estudiantes (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Con sensación de urgencia, diga a los estudiantes que tienen 30 segundos para elegir una persona y una posesión que se llevarían a una isla desierta. Pueden asumir que sus necesidades básicas, como comida, agua y refugio serán satisfechas.

Cuando hayan transcurrido 30 segundos, pregunte a voluntarios qué persona y qué posesión eligieron. Aliente a los estudiantes a explicar por qué tomaron esas decisiones en particular.

Después de que los voluntarios hayan respondido, explique que personas diferentes valoran cosas diferentes. Dígalos que saber lo que valoran los ayudará a tomar decisiones y hacer planes con los que se sientan cómodos.

Dígalos que hoy van a pasar un tiempo identificando lo que valoran.

Part I Esto o aquello (5 minutos)

Propósito: Los estudiantes analizan cómo sus valores influyen en las decisiones que toman.

1. Los estudiantes escuchan las instrucciones.

Explíqueles que les presentará una serie de opciones. Dependiendo de qué elijan y a dónde apunte usted, los estudiantes deberán ponerse de pie o permanecer sentados. Demuestre cómo funcionará esto diciendo: "Por ejemplo, les preguntaré si prefieren tener X (señale hacia arriba, es decir, ponerse de pie) o Y (señale hacia abajo, es decir, permanecer sentado)".

2. Los estudiantes participan en un juego que involucra elecciones.

Haga a los estudiantes una serie de preguntas como la siguiente, comenzando con elecciones simples y pasando a las más difíciles:

- ¿Prefieren usar ropa con estampados o sin estampados?
- ¿Prefieren estar en el escenario o ser parte del público?
- ¿Prefieren ser atletas o artistas?
- ¿Prefieren pasar tiempo con su familia o con sus amigos?
- ¿Prefieren hacer algo con otros o trabajar en algo solos?
- ¿Prefieren estar sanos, pero ser pobres, o tener una enfermedad terminal, pero ser muy ricos?

3. Los estudiantes reflexionan sobre sus elecciones.

Pregúnteles si pensaron que las opciones se volvían más difíciles hacia el final. Invite voluntarios a dar ejemplos de elecciones que les resultaron difíciles de hacer. Aliéntelos a explicar por qué estas elecciones fueron difíciles y describir cómo finalmente tomaron una decisión.

Señale que las personas toman decisiones todos los días. Muchas decisiones son fáciles de tomar y parecen no tener importancia. Pero a veces las decisiones son más difíciles y requieren mayor consideración. Explique que lo que es importante para nosotros o lo que valoramos influye en las decisiones y elecciones que tomamos.

Diga a los estudiantes que, por este motivo, es necesario que cada persona sepa lo que considera importante. Saber lo que valoramos nos permite tomar decisiones con las que nos sentimos cómodos.

Part II Cuadrados valiosos (30 minutos)

Propósito: Los estudiantes identifican personas, posesiones, actividades y planes futuros que valoran.

1. Los estudiantes identifican las personas, lugares y cosas que son importantes para ellos.

Entregue a cada estudiante una hoja de papel. Demuestre cómo doblar, plegar y cortar el papel para formar 16 cuadrados. Primero, doblen el papel por la mitad de arriba hacia abajo y pliéguenlo. Ahora, dóblenlo y pliéguenlo de lado a lado. Luego, dóblenlo y pliéguenlo otra vez, de arriba hacia abajo y, finalmente, de lado a lado. Desdoblen el papel y usen una regla o el costado de su escritorio para rasgar a lo largo de las líneas del pliegue.

Usando los 16 cuadrados, los estudiantes deben escribir una o dos palabras para identificar lo siguiente:

- Sus tres actividades favoritas.
- Cinco personas importantes en su vida.
- Tres objetivos que tienen para el futuro.
- Sus tres posesiones favoritas.
- Dos cosas que les gustaría tener algún día.

Cada persona, cosa, actividad u objetivo debe escribirse en un cuadrado diferente.

Dígales que mantengan los cuadrados en pilas separadas en sus escritorios, pero que agrupen las posesiones en una sola pila. En otras palabras, deben tener cuatro pilas: actividades, personas, sueños y posesiones.

2. Los estudiantes escuchan una historia imaginaria e identifican a quién y qué valoran más.

Explíqueles que va a leer una historia. Después de leer cada parte de la historia, deberán tomar una decisión. Tendrán de 10 a 15 segundos para tomar la decisión. Todas las decisiones son definitivas. Los cuadrados descartados se deben abollar o romper.

Lea a los estudiantes la hoja de actividades "Misión a Marte" en voz alta. Después de cada parte, haga una pausa de 10 o 15 segundos antes de anunciar que se acabó el tiempo.

Luego, continúe leyendo la historia.

3. Los estudiantes reflexionan sobre sus decisiones.

Aliéntelos a pensar y evaluar las decisiones que tomaron preguntándoles lo siguiente:

- ¿Cómo se sintieron con las decisiones que tomaron? ¿Por qué?
- ¿Cuáles fueron las más difíciles?
- ¿Habría sido más fácil si alguien más hubiera tomado las decisiones por ustedes? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿A alguien le sorprendió los cuadrados que les quedaron al final? ¿Estos cuadrados reflejan lo que es realmente importante para ustedes?
- Si volvieran a jugar, ¿elegirían tener cuadrados diferentes al final? Levanten la mano si lo harían.
- Si volvieran a jugar, ¿cambiarían algunas de las cosas que escribieron en sus cuadrados? Levanten la mano si lo harían.

Termine esta actividad explicando que todos valoramos personas y cosas distintas por diferentes razones: cada persona vive acorde a reglas personales distintas. Dígales que, si bien es importante respetar los valores y las reglas de los demás, es difícil ser la persona que quieres ser y respetarte a ti mismo si no vives según tus propios valores y reglas.

Part III Ser fiel a uno mismo (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes demuestran cómo sus valores influyen en su toma de decisiones.

1. Los estudiantes representan roles en grupos pequeños.

Divida la clase en grupos de tres o cuatro. Explique que cada grupo representará una situación que involucre la presión de los compañeros. Dígales que cada grupo debe seleccionar una persona para que interprete al personaje principal. El resto del grupo intentará convencer al personaje principal de que haga algo que no quiere hacer.

Entregue a cada grupo una tarjeta con uno de los siguientes escenarios:

- A Amy le encanta jugar al baloncesto. Dos días antes de un gran partido, sus amigos intentan convencerla de que falte a la práctica y vaya a ver una nueva película popular.
- Darien hizo planes para salir con su mejor amigo. Los otros amigos de Darien quieren que deje plantado a su mejor amigo y salga con ellos.
- La posesión favorita de Serena es una tableta que le dio su hermano mayor. Tiene esta frase grabada: "¡La mejor hermana de todas!". Sus amigos quieren que cambie la tableta por el último modelo.
- Alan sueña con estar en el cuadro de honor. Sus amigos intentan convencerlo de que estudiar no es importante.

Diga a los estudiantes que tienen cinco minutos para trabajar. Circule entre los grupos, escuchando y observando mientras los estudiantes representan sus escenarios.

2. Los estudiantes reflexionan sobre sus experiencias.

Pregunte a los estudiantes que interpretaron un personaje principal si fue difícil no dejarse influenciar por sus compañeros de clase. A medida que respondan, pregúnteles si preferirían haber estado del otro lado de la representación de roles. Invite a otros estudiantes a describir cómo se sintieron al tratar de convencer a los personajes principales de hacer algo que no querían hacer.

Reconozca que ser fiel a uno mismo no siempre es fácil. Explique que cuando se tiene una comprensión clara de lo que uno valora, se vuelve más fácil ser fiel a uno mismo. Díales que este programa los ayudará a aprender más sobre sus valores y metas, y que les dará práctica para ser fieles a sí mismos.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que definan "valores". Pídales que describan cómo sus valores afectan la forma en que eligen vivir su vida. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- Las cosas que valoran influyen en todo lo que hacen.
- Decidan qué valoran y tomen decisiones basadas en ello.
- Sean respetuosos con lo que otros valoran, pero siempre tomen sus propias decisiones.
- Las decisiones pueden ser difíciles, pero si se mantienen fieles a ustedes mismos y a lo que valoran, se sentirán bien con lo que decidan.

Student Assessment

1. Define "valores personales".
2. ¿Por qué alguien tomaría una decisión que va en contra de sus valores? ¿Qué problemas podría causar esto?
3. Describe una decisión que hayas tomado en tu vida y explica de qué manera esta decisión se relaciona con tus valores personales.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Las mejores cosas de la vida no son cosas". -Art Buchwald

Pregunte a los estudiantes si están de acuerdo o en desacuerdo con esta cita. Como clase, analicen cómo valorar solo los bienes materiales conduce a una vida infeliz.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que traigan un objeto que sea importante para ellos. Anímelos a pensar en objetos que revelen algo sobre ellos mismos.

Haga que los estudiantes expliquen la importancia de sus objetos en pequeños grupos. Con toda la clase, clasifique los objetos que los estudiantes valoran (p. ej., posesiones, relaciones familiares).

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban una carta a alguien a quien valoren (p. ej., un amigo, un familiar, una figura pública) y le digan a esta persona lo que significa para ellos.

Haga que los estudiantes debatan por qué estas personas son importantes para ellos.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que usen Internet para localizar las declaraciones de misión de varias corporaciones y organizaciones. Es posible que desee asignar algunas conocidas (p. ej., Girl Scouts, McDonald's, la NBA).

Haga que los estudiantes analicen las diferentes declaraciones de misión y generen una lista de valores de la empresa. ¿Qué similitudes se encuentran? ¿Todas las empresas se mantienen fieles a sus declaraciones de misión?

Tarea

Distribuya la hoja de actividades "Misión a Marte" y pida a los estudiantes que jueguen el juego nuevamente, una vez con un compañero y otra vez con alguien que no sea de la clase.

Pida a los estudiantes que compartan sus observaciones con la clase. ¿Cambiaron los resultados la segunda vez? ¿Cómo se compararon las respuestas de sus amigos y familiares con las suyas? ¿Se sorprendieron por algo que observaron?

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean "Raymond's Run", una historia corta de Toni Cade Bambara impresa en *America Street: A Multicultural Anthology of Stories*.

Pida a los estudiantes que analicen los valores de Hazel. ¿Cómo se comparan sus valores con los de ellos?

MISIÓN A MARTE

1. Te has ofrecido como voluntario para participar de un entrenamiento para viajar al espacio y formar parte de un esfuerzo para hacer que Marte sea habitable. Tendrás que cambiar de forma drástica tu rutina diaria para comenzar con el entrenamiento para la misión. Tienes que abandonar una de tus actividades favoritas para prepararte.
2. Debido a la misión, estarás alejado de tu vida normal por un tiempo. Tendrás que abandonar una de tus metas.
3. En la nave espacial que te llevará a Marte hay espacio limitado. Tendrás que abandonar una de tus posesiones.
4. Los ingenieros han rediseñado la nave espacial para hacerla más segura, pero ahora hay menos espacio adicional. Tienes que dejar otra de tus posesiones.
5. Te informan que, para poder aprovechar la misión, estarán en Marte por más tiempo y, para esto, deben realizar más entrenamiento. Perderás una de tus metas, una actividad y algo que te gustaría tener algún día. Y debido a lo ocupado que estás ahora, dos personas importantes desaparecen de tu vida porque ya no puedes sostener tus relaciones con facilidad.
6. A medida que incrementa el estrés por la misión que se aproxima, ahora te resulta incluso más difícil tener tiempo para las personas que te importan. Descarta dos recuadros que contengan personas importantes.
7. Cuando te preparas para embarcar, se hace cada vez más evidente que la misión ocupará décadas de tu vida. Debes descartar cuatro más de los recuadros sobrantes. ¿Cuáles?
8. Has regresado de la misión y vivirás el resto de tu vida solamente con esta persona, posesión, meta o actividad.