

PARTE

DESARROLLO DE HABILIDADES RELACIONADAS

III

MÓDULO 4:
MANEJO DE RECURSOS
PERSONALES

CONTENIDO

PARTE III: DESARROLLO DE HABILIDADES RELACIONADAS

MÓDULO CUATRO: MANEJO DE RECURSOS PERSONALES 235

1. Desarrollo de una actitud positiva	235
2. Ser responsable	243
3. Manejo del estrés	249
4. Administración del tiempo	255
5. Tomar la Iniciativa	261
Hojas de actividades	267

LECCIÓN 1

DESARROLLO DE UNA ACTITUD POSITIVA

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- El poder de la actitud
- Positivo versus negativo
- Diseñar un plan
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes reconocerán el poder de sus actitudes mediante la participación en una demostración.

Los estudiantes identificarán las actitudes positivas y negativas y sus consecuencias.

Los estudiantes analizarán los efectos de ambientes positivos y negativos.

Materiales necesarios

- Lápices y papel (Parte I)
- Papel de póster, marcadores/crayones y diversos materiales de arte (por ejemplo, brillo, pegamento, pegatinas) (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Comience la clase de manera diferente dando la bienvenida a los estudiantes con una serie de declaraciones negativas y quejumbrosas como las siguientes:

Tardé casi el doble de tiempo de lo habitual en llegar aquí hoy. El tráfico era tan lento que apenas pude llegar a tiempo. ¡Y luego la gente me detenía para hacer preguntas! Ustedes no tienen idea de lo que paso para llegar aquí todos los días. Bueno, supongo que deberíamos comenzar. Realmente no estoy preparado porque mi perro comió mi plan de lección, pero en realidad no importa de todos modos. Es posible que ni siquiera se den cuenta si tengo un plan o no.

Pida a los estudiantes que describan cómo se sienten acerca de lo que usted dijo. Aliéntelos a describir los mensajes enviados por su lenguaje corporal y tono de voz, y el efecto que sus palabras tuvieron sobre su imagen y sus expectativas para la clase de hoy.

Diga: “¿Ven cómo la actitud afecta las cosas? ¡Una actitud negativa puede arruinar su día! Vamos a hablar sobre la actitud hoy porque la actitud afecta todo lo que hacen y a todas las personas que los rodean”.

Parte I El poder de la actitud (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes crean ambientes positivos y negativos para tomar conciencia del poder de sus actitudes.

1. LOS ESTUDIANTES SE PREPARAN PARA LA ACTIVIDAD.

Explique a los estudiantes que van a experimentar cómo sus actitudes pueden afectar su capacidad de triunfar. Para comenzar, pida a dos voluntarios que esperen fuera del aula. Luego, divida la clase en dos equipos: los “Pueden” y los “No pueden”.

Recuerde a los estudiantes que la actitud es un estado mental. Explique que cada equipo creará una atmósfera que afectará el estado mental de alguien. Diga a los estudiantes que a los dos voluntarios se les dará un minuto para escribir todas las palabras que se les ocurran que comiencen con la letra “B”.

2. LOS ESTUDIANTES CREAN AMBIENTES POSITIVOS Y NEGATIVOS.

Diga a los “Pueden” que su tarea es crear un ambiente positivo para generar una actitud positiva en uno de los voluntarios. Pregunte si alguien puede explicar cómo se podría hacer esto. (*Los estudiantes pueden responder: apoyando, alentando con comentarios tales como, “¡Puedes hacerlo! ¡Muchas palabras comienzan con B! ¡Buena palabra!”.* Ellos hablarán con entusiasmo, sinceridad y energía).

Diga a los “No pueden” que su tarea es crear un ambiente negativo para generar una actitud negativa en el otro voluntario. Pregunte si alguien puede sugerir cómo se podría hacer esto. (*Los estudiantes pueden responder con comentarios desalentadores como “¡B es una carta difícil! ¡Casi no hay palabras*

que comiencen con B! ¡Esto es imposible!”. Hablarán con un tono quejumbroso y de molestia). Diga a los “No pueden” que no deberían usar insultos durante la actividad; deberían enfocarse en hacer que la tarea parezca difícil.

Pida a los voluntarios que entren a la habitación. Entregue a cada uno un lápiz y una hoja de papel, y cada uno se debe sentar con uno de los equipos. Explique que los voluntarios tienen un minuto para escribir la mayor cantidad posible de palabras que comienzan con la letra B.

3. LOS ESTUDIANTES REFLEXIONAN SOBRE SUS EXPERIENCIAS.

Guíe a los estudiantes a sacar conclusiones después de completar este ejercicio con preguntas como las siguientes:

- ¿Cuántas palabras produjo cada equipo?
- ¿Qué equipo fue más exitoso? ¿Por qué creen que ese equipo fue más exitoso?
- Voluntarios, ¿cómo afectaron sus compañeros su pensamiento y su capacidad de triunfar?

Parte II Positivo versus negativo (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes identifican actitudes positivas y negativas y sus consecuencias.

1. LOS ESTUDIANTES EXPLORAN LOS CONCEPTOS DE ACTITUDES POSITIVAS Y NEGATIVAS.

Explique a los estudiantes que una actitud es una forma de actuar o comportarse que muestra lo que alguien está pensando o sintiendo. Es un estado mental. Escriba la palabra y sus definiciones en la pizarra. (Merriam-Webster define “actitud” como un “estado de preparación para responder de manera característica a un objeto, concepto o situación”).

Indique a los estudiantes preguntas y comentarios para explorar la idea de que, además de las actitudes genuinas, las personas a veces pueden “afectar” o “mostrar” diferentes actitudes. Pregunte a los estudiantes por qué creen que las personas pueden hacer esto. (*Los estudiantes pueden responder: Para hacer que los demás piensen de cierta manera sobre ellos, pretender ser algo que no son*).

2. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN ACTITUDES.

Pida a los estudiantes que den ejemplos de las diferentes actitudes que las personas pueden tener. Invite a voluntarios a registrar ideas en la pizarra. Monitorear la lista. Mediante preguntas y comentarios, guíe a los estudiantes a hacer observaciones sobre los tipos de actitudes que se enumeran. Si la lista refleja actitudes negativas en su mayoría, invite a los estudiantes a agregar algunas positivas. Su lista puede incluir palabras como “amigable”, “antipático”, “aburrido”, “entusiasta”, “duro”, “genial”, “superior” o “divertido”.

Regrese a la lista y haga que los estudiantes decidan si cada actitud es positiva o negativa. Coloque un signo más o menos después de cada palabra para reflejar las respuestas de los estudiantes. Si los estudiantes no están de acuerdo sobre si una actitud es positiva o negativa, permítales apoyar sus posiciones con razones o ejemplos.

3. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN LAS CONSECUENCIAS DE LAS ACTITUDES POSITIVAS Y NEGATIVAS.

Para enfocar la discusión sobre las consecuencias de las actitudes positivas, haga preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo creen que se sintió el voluntario asignado al grupo “Pueden”? (*Los estudiantes pueden responder: bueno, exitoso, poderoso, seguro*).
- ¿La actitud del voluntario fue positiva o negativa en este punto? (*Los estudiantes deben responder que fue positiva*).
- ¿Qué creen que permitió al voluntario tener y proyectar una actitud positiva? (*Los estudiantes pueden responder: enfocarse en sus fortalezas, tener confianza en su capacidad de triunfar, sentirse enérgico y optimista*).
- ¿Cómo reaccionan habitualmente ante personas que tienen actitudes positivas? (*Los estudiantes pueden responder: les agradan más, tienen más confianza en sí mismos*).
- ¿Cómo creen que las personas reaccionan cuando tienen una actitud positiva?

Repita las preguntas, esta vez centrándose en las consecuencias de las actitudes negativas.

Para concluir la discusión, explique que las actitudes son poderosas; hacen que las cosas sucedan. Diga a los estudiantes que una actitud positiva motiva a las personas y aumenta su capacidad de triunfar.

Guíe a los estudiantes a comprender que para mantener una actitud positiva, deben enfocarse en sus fortalezas y tener confianza en su capacidad para triunfar.

Parte III Diseñar un plan (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes crean planes para transformar sus actitudes negativas.

1. LOS ESTUDIANTES INTERCAMBIAN IDEAS SOBRE MANERAS DE RESPONDER POSITIVAMENTE A LAS SITUACIONES.

Dibuje un cuadro de tres columnas en el tablero.

Como clase, piense en situaciones en las cuales los estudiantes puedan exhibir una actitud negativa. (*Los estudiantes pueden responder: mientras estudian para una prueba, después de perder un juego, después de ser regañado por uno de sus padres*). Escriba sus sugerencias en la primera columna de la pizarra. Luego, haga que los estudiantes identifiquen las actitudes negativas que puedan tener hacia estas situaciones. Escriba estas sugerencias en la segunda columna.

Discuta las situaciones enumeradas por los estudiantes. Explique a los estudiantes que, con mayor frecuencia, es una respuesta negativa ante una situación estresante la que causa el mayor daño. Haga que los estudiantes identifiquen que tener una actitud negativa puede empeorar las situaciones que ellos identificaron. (*Los estudiantes pueden responder: tener una actitud negativa mientras estudian para una prueba puede afectar su capacidad para retener el conocimiento, tener una actitud negativa después de perder un juego puede hacer que eviten jugar en el futuro*).

Diga a los estudiantes que es importante mantener una actitud positiva. Como clase, piense en técnicas para desarrollar una actitud positiva. Asegúrese de incluir lo siguiente:

- Haga afirmaciones alentadoras, como “Puedo manejar esto” o “Estoy listo para esta prueba”.
- Escriba las cosas por las cuales está agradecido.
- Concéntrese en el primer paso que debe tomar, en lugar de preocuparse por la meta más amplia.
- Comparta sus miedos con alguien en quien confíe y pídale confianza.
- Escuche música positiva.

Haga que los estudiantes identifiquen formas en que pueden responder más positivamente a las situaciones en la primera columna. Escriba sus sugerencias en la última columna de la pizarra.

2. LOS ESTUDIANTES CREAN SUS PROPIOS PLANES PARA RESPONDER POSITIVAMENTE A LAS SITUACIONES.

Distribuya papel de póster, marcadores/crayones y materiales de arte a cada estudiante. Pida a los estudiantes que dibujen tres columnas en el papel de póster y luego, en la primera columna, escriban cinco situaciones en las que muestren una actitud negativa. En la segunda columna, deben escribir las respuestas negativas que tienen actualmente a estas situaciones. Finalmente, en la tercera columna, deben escribir técnicas para cambiar estas actitudes negativas en positivas.

Cuando hayan terminado de escribir, haga que los estudiantes decoren sus carteles y compártalos con la clase.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que expliquen cómo la actitud puede afectar las acciones de una persona. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las actitudes son poderosas; influyen sobre los resultados al afectar nuestras acciones.
- Una actitud positiva motiva a las personas y aumenta su capacidad de triunfar.
- Para mantener una actitud positiva, concéntrese en sus fortalezas y confíe en su capacidad de triunfar.

Preguntas para la evaluación

1. Describa cómo luce y suena una persona con una actitud negativa.
Luego, describa cómo se ve y suena una persona con una actitud positiva.
2. ¿Por qué es importante tener una actitud positiva?
3. ¿Qué puede hacer para mantener una actitud positiva?

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “Siempre tenga en cuenta que su propia decisión para tener éxito es más importante que cualquier otra”.

–Abraham Lincoln

Actividad: Discuta la cita como una clase. Haga que los estudiantes piensen en algunas de sus metas. Luego, pídale que hagan dibujos que ilustren cómo tener una actitud positiva puede afectar estas metas.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Haga que los estudiantes escuchen “When We Were Kings”, interpretado por Brian McKnight y Diana King en la banda sonora del documental de Muhammad Ali de 1996 del mismo nombre. Discuta las imágenes positivas que invoca la canción.

Haga que los estudiantes compartan la música actual con temas similares y/o escriban letras para sus propias canciones inspiradoras.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Haga que los estudiantes escriban sobre un incidente que se sintió desalentador cuando sucedió. Luego, pídale que escriban un segundo párrafo, examinando el incidente desde una perspectiva más positiva.

Pida a los voluntarios compartan sus historias con la clase.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Muestre *el diario de Ana Frank*, la historia de una joven escondida de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. A pesar de las circunstancias, Anne Frank nunca dejó de soñar con un futuro mejor.

La visualización de esta película debe ser parte de una discusión más amplia sobre la historia del Holocausto, y puede conducir a discusiones sobre otros momentos en la historia en que el coraje interno ayudó a las personas que luchaban por sobrevivir.

Extensión: Tarea

Actividad: Haga que los estudiantes escriban, durante una semana, los comentarios de familiares y amigos que reflejan actitudes positivas o negativas.

Haga que los estudiantes compartan sus comentarios grabados con la clase. Como clase, decida qué comentarios deberían prohibirse en el aula.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Haga que los estudiantes lean historias sobre el optimismo y el pesimismo de *Speaker's Sourcebook II* de Glenn Van Ekeren.

Haga que los estudiantes dibujen dibujos animados que muestren cómo dos personajes ven la misma situación de manera diferente.

LECCIÓN 2

SER RESPONSABLE

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- El juego de la culpa
- A mí, yo mismo y yo
- Admítelo
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la importancia de la responsabilidad en sus vidas.

Los estudiantes definirán “responsabilidad”.

Los estudiantes explorarán las consecuencias positivas de ser responsables de sus acciones.

Los estudiantes demostrarán una comprensión de la responsabilidad.

Materiales necesarios

- Diccionario (Parte II)
- Baraja de cartas (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Pida que levanten las manos los estudiantes que hayan mantenido buenos registros de asistencia en la escuela hasta el momento. Felicite a estos estudiantes y agradézcales por su respuesta rápida. Luego, pida que levanten la mano los estudiantes que han fingido estar enfermos en algún momento de este año para evitar ir a la escuela.

Haga una pausa breve y luego reconozca que algunos de nosotros tenemos problemas para reconocer acciones encomiables, pero a menudo es más difícil aceptar acciones que no son admirables o que son errores. Explique que asumir la responsabilidad de nuestras acciones es el tema de hoy.

Parte I El juego de la culpa (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen la importancia de la responsabilidad en sus vidas.

1. LOS ESTUDIANTES CONSIDERAN UN DILEMA.

Pida a los estudiantes que piensen qué harían en esta situación:

Usted y algunos amigos recorren algunos metros de camino a casa para jugar al fútbol en el parque. Comienzan a arroja la pelota de uno al otro. De repente, la pelota pasa por la ventana de un vecino. ¿Qué hacen?

2. LOS ESTUDIANTES INTERCAMBIAN IDEAS SOBRE LAS ACCIONES Y SUS CONSECUENCIAS.

Invite a los estudiantes a especular sobre lo que podrían hacer a continuación. Registre sus respuestas en la pizarra. Si es necesario, pida a los estudiantes que piensen más allá del impulso de huir. A medida que los estudiantes sugieren opciones, haga un seguimiento con preguntas para obtener las consecuencias de cada una, así como las opciones que no se han considerado. Por ejemplo, haga preguntas como las siguientes:

- Si hicieran eso, ¿qué pasaría después?
- ¿Eso generaría un resultado positivo o negativo para ustedes?
- ¿Qué pasa si el vecino vio lo que sucedió?
- ¿Qué pasa si alguien que estaba allí cuenta una historia diferente?

Continúe registrando respuestas. Dibuje flechas para conectar los cursos de acción con sus respectivas consecuencias. Para los cursos de acción que no implican asumir la responsabilidad, dibuje caminos intrincados cuyos cursos no son muy claros.

Si los estudiantes no mencionan asumir la responsabilidad de sus acciones de alguna manera, guíelos a considerar y analizar tales opciones ahora. Sus rutas para estas opciones deberían ser más cortas, más directas y más fáciles de seguir que las rutas intrincadas.

3. LOS ESTUDIANTES EVALÚAN SUS RESPUESTAS.

Invite a los estudiantes a comparar y contrastar los caminos de acción en el pizarrón y a sacar conclusiones sobre ellos. Los estudiantes deben reconocer que admitir un error o asumir la responsabilidad de sus acciones es un enfoque más directo y honesto que tiene más probabilidades de generar consecuencias positivas.

Pida a los estudiantes que identifiquen las opciones enumeradas que podrían considerarse excusas de alguna manera. Luego, pregunte si los estudiantes estarían de acuerdo en que las excusas son solo formas de desviar la culpa hacia algo u otra persona, generalmente para evitar admitir un error o asumir la responsabilidad de las propias acciones.

Señale que es fácil comenzar a jugar el “juego de la culpa”. Diga a los estudiantes que eviten esta trampa porque destruye la motivación y puede convertirse en una meta en sí misma, una meta que produce resultados negativos.

Parte II A mí, yo mismo y yo (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes definen la “responsabilidad” y exploran las consecuencias positivas de ser responsables de sus acciones.

1. LOS ESTUDIANTES DEFINEN “RESPONSABILIDAD”.

Escriba la palabra “responsable” en la pizarra y pida a los estudiantes que expliquen lo que piensan que significa. Indique ideas preguntándoles a los estudiantes si creen que sería un cumplido el que se los describa como responsables.

Mediante preguntas, pautas y el uso de un diccionario (si es necesario), guíe a los estudiantes a concluir que “responsable” se puede definir como “ser responsable de las acciones o el trabajo”. Señale que las palabras “culpable” y “responsable” son sinónimos o palabras que tienen significados similares.

2. LOS ESTUDIANTES EXPLORAN LAS CONSECUENCIAS DE LA RESPONSABILIDAD.

Diga: “Si son responsable de sus acciones, la gente pensará que son confiables”. Escriba la palabra “confiable” en el pizarrón. Pida a los estudiantes que expliquen qué significa esta palabra. Si es necesario, pida a un estudiante que busque esta palabra en el diccionario. Luego, guíe a los estudiantes a entender que “confiable” significa “que inspira confianza”.

Desafíe a los estudiantes a identificar y discutir otras consecuencias de ser culpable, responsable y confiable. Invite a un estudiante a registrar las respuestas en la pizarra. Mediante preguntas y comentarios, solicite a los estudiantes que generen una lista que incluya las consecuencias en el hogar, en la escuela y en sus relaciones con los compañeros.

3. LOS ESTUDIANTES SACAN CONCLUSIONES.

Concentre la atención en la lista y haga preguntas como las siguientes para ayudar a los estudiantes a sacar conclusiones sobre las consecuencias de ser responsables de sus acciones:

- De las consecuencias enumeradas, ¿cuál diría que son negativas? (*No debería haber ninguna. Si los estudiantes identifican algunas como negativos, desafíelos a que expliquen sus respuestas, y pregunte si otros estudiantes apoyan este pensamiento*).
- Si las consecuencias son todas positivas, ¿la decisión de ser responsable es buena o mala? (*Los estudiantes deben responder que la decisión es buena*).
- ¿Creen que es difícil para las personas ser responsables de sus acciones?
¿Por qué?

Diga a los estudiantes que cada vez que se encuentren en una situación en la que deban dar cuenta de sus acciones, deberían preguntarse: “¿Quién es responsable de mis acciones?” La respuesta siempre debería ser “Soy yo”.

Parte III Admítelo (20 minutos)

Propósito: Con el fin de expresar una comprensión de la responsabilidad, los estudiantes crean y representan soluciones a los dilemas.

1. LOS ESTUDIANTES SE PREPARAN PARA LA ACTIVIDAD.

Divida la clase en cuatro grupos donde cada estudiante dibuje una carta de un mazo de cartas. Apile el mazo de modo que los grupos estén divididos uniformemente. Haga que los grupos se formen en las esquinas de la habitación mediante el juego de cartas (es decir, todos los corazones en una esquina, todos los diamantes en otra, y así sucesivamente).

Explique que a cada grupo se le dará un dilema para resolver. Como grupo, los estudiantes deben discutir posibles soluciones, y luego elegir una solución para actuar para la clase. Sugiera a los grupos que creen personajes y un breve guion para seguir. Dígales que cada grupo tendrá dos minutos para sus actuaciones.

2. LOS ESTUDIANTES CREAN SOLUCIONES A SUS DILEMAS.

Explique que los grupos “rojos”, los corazones y los diamantes, trabajarán en la siguiente situación hipotética:

Usted tomó prestado un reproductor de MP3 de un amigo.
Mientras comían, derramaron refrescos sobre el reproductor.
Mientras intentaban limpiar el desorden, se sentaron en los
auriculares y los rompieron. Ahora, su amigo quiere recuperar el
reproductor de MP3. ¿Qué hará?

Los corazones trabajarán en excusas, o respuestas, en las que *no* son responsables de sus acciones. Los diamantes trabajarán en respuestas que muestren responsabilidad.

Haga que los grupos “negros”, las picas y las espadas, trabajen en la siguiente situación hipotética:

Tiene un gran proyecto para mañana. La tarea se impartió hace dos semanas, y su maestra ha estado revisando cada dos días para asegurarse de que todos estén trabajando en ello. Usted informó que eligió su tema y comenzó a trabajar en él, pero realmente no lo hizo. Este proyecto contará para la mayoría de su grado, y no hay manera de que pueda terminarlo en una noche. ¿Qué hará?

Diga a las picas que trabajen en excusas. Haga que las picas trabajen en respuestas que muestren responsabilidad.

3. LOS ESTUDIANTES REPRESENTAN SUS SOLUCIONES.

Invite a los clubes a representar su solución, seguido de las espadas. Luego, haga lo mismo con los corazones, seguidos por los diamantes.

Si el tiempo lo permite, solicite una breve explicación de las actuaciones con preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo se sintieron cuando los artistas dieron excusas?
- ¿Cómo se sintieron cuando los artistas fueron responsables de sus acciones?
- ¿Qué respuestas les parecieron más confiables?

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que expliquen por qué ser responsable es una fortaleza. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Ser responsable de sus acciones significa asumir la responsabilidad por ellas, ya sea que las acciones sean positivas o negativas. Después de todo, sus acciones les pertenecen.
- Ser responsable y confiable demuestra que eran personas maduras, dignas de confianza y respeto.

Preguntas para la evaluación

1. Defina lo que significa ser responsable de sus acciones.
2. ¿De qué maneras puede ser difícil ser responsable? ¿Cuáles son algunas formas en que pueden superar estas dificultades?
3. Enumeren tres beneficios de ser responsable de sus acciones.

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “El que hace algo mal debe saber cómo volver a arreglarlo”. –Proverbio Sierra Leona

Actividad: Discute cómo este proverbio se relaciona con la vida cotidiana. Haga que los estudiantes dibujen dibujos animados que muestren formas responsables e irresponsables de manejar situaciones (como la característica “Goofus and Gallant” en la revista *Highlights*).

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Pregunte, “¿Cómo se hace responsable a los jugadores en los deportes en equipo?”. Divida la clase en grupos pequeños. Haga que cada grupo investigue las reglas y las sanciones por romper las reglas en un deporte de su elección.

Haga que los grupos presenten esta información a la clase con gráficos, ilustraciones o demostraciones para resaltar los puntos clave.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Pida a los estudiantes que describan una situación en la que se metieron en problemas y trataron, sin éxito, de explicarles cómo salir de ella. Pídales que describan cómo reconocer sus errores podría haber afectado el resultado. Los estudiantes también pueden escribir sobre un momento en el que fueron responsables de sus acciones y cómo eso los hizo sentir.

Haga que los estudiantes compartan su trabajo en grupos pequeños.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Haga que los estudiantes investiguen sitios de tarjetas de felicitación en Internet. Pídales que busquen ejemplos de tarjetas de disculpas, y luego diseñe las suyas para situaciones en sus propias vidas.

Haga que los estudiantes tengan las tarjetas a mano para usarlas según sea necesario. Discuta cómo disculparse por nuestros errores es una forma de ser responsables.

Extensión: Tarea

Actividad: La falta de responsabilidad es un gran tema en las comedias de situación; los pequeños engaños a menudo se convierten en grandes desastres. Haga que los estudiantes vean su comedia de situación favorita y escriban un párrafo que incluya la trama principal, si los personajes principales son responsables de sus acciones y las consecuencias que enfrentan los personajes.

Haga que los estudiantes reporten sus hallazgos en clase. Haga una lista de los problemas de las comedias y cómo se resolvieron. Discuta el comportamiento observado.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Proporcione las actividades “Yo, Dude! What’s Up?” y “What Did I Do?” de las páginas 143-148 de *Help Me Decide! Learning to Make Good Choices* de Anne A. Boyd y James R. Boyd.

Haga que los estudiantes discutan la importancia de ser conscientes y responsables de sus acciones.

MANEJO DEL ESTRÉS

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- ¿De dónde viene el estrés?
- ¿Qué aspecto tiene?
- Poner el estrés en reposo
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes identificarán las fuentes de estrés en sus vidas.

Los estudiantes identificarán signos de estrés y comportamiento.

Los estudiantes identificarán métodos para manejar o eliminar el estrés.

Materiales necesarios

- Una hoja de papel de dibujo para cada estudiante, suministros de dibujo (Actividad inicial, Parte I)
- Una copia de la hoja de actividad “Factores de estrés” (nº. 1) para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Anuncie que comenzará la clase de hoy con una prueba sorpresa. Pida a los estudiantes que saquen una hoja de papel y un lápiz. En una sucesión bastante rápida, formule las tres preguntas siguientes:

- ¿En qué año comenzó la Guerra Civil?
- ¿Cuál es la distancia entre la tierra y el sol?
- Acaba de ingresar a una sala llena de personas y perros. Hay en total 72 piernas en la habitación. ¿Cuántas personas y cuántos perros hay en la habitación?

Después de decirle a los estudiantes que se acaba el tiempo, pregúnteles si se sienten estresados después de esta experiencia. Asegúreles de que la prueba no fue real. Explique que situaciones como una prueba sorpresa pueden hacer que una persona se sienta nerviosa, asustada, tensa, molesta e incluso enojada. Estos sentimientos son signos de estrés. Explique a los estudiantes que hoy van a hablar sobre cómo reconocer y manejar el estrés.

Parte I ¿De dónde viene el estrés? (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes dibujan imágenes que ilustran el estrés e identifican su origen en sus vidas.

1. LOS ESTUDIANTES DIBUJAN REPRESENTACIONES DE ESTRÉS.

Pida a los estudiantes que piensen cómo se siente el estrés. Distribuya hojas de papel de dibujo y dé a los estudiantes unos minutos para dibujar el estrés.

Después de un minuto o dos, pregunte a los estudiantes si han dibujado sus imágenes en un entorno. Si no lo han hecho, sugiera que agreguen datos a sus dibujos para mostrar dónde está teniendo lugar el estrés.

2. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN FUENTES DE ESTRÉS.

Concentre la atención de los estudiantes en lo que han dibujado. Guíelos a elegir una palabra que describa sus imágenes de estrés y escríbala. Haga que etiqueten dónde se llevan a cabo sus dibujos y escriba una o dos palabras que digan qué causa el estrés.

Explique que el estrés es tensión o sentimientos de presión o ansiedad. Señale que el estrés puede ocurrir cuando personas, eventos o situaciones nos hacen sentir impotentes o fuera de control. Diga: “Echemos un vistazo a sus ejemplos”.

Dibuje tres columnas en el tablero y etiquételas como “Sentimientos”, “Lugares”, “Causas”. Pida a los estudiantes que compartan las palabras que escribieron para describir sus imágenes. Registre las respuestas bajo la columna “Sentimientos” en la pizarra. Luego, pida a los estudiantes que nombren dónde se llevan a cabo sus imágenes. Registre estas respuestas en la columna “Lugares”. Proceda de manera similar con las causas del estrés que los estudiantes han identificado.

3. LOS ESTUDIANTES HACEN OBSERVACIONES.

Haga que los estudiantes revisen la lista e identifiquen las principales fuentes de estrés comunes en todas sus vidas. Registre sus respuestas en la pizarra. Mediante preguntas y comentarios, guíe a los estudiantes a identificar fuentes tales como las siguientes:

- Escuela (deberes, exámenes y calificaciones)
- Padres (expectativas de comportamiento y logro)
- Amigos y compañeros (presiones por comportamiento, relaciones y conformidad)

Señale que muchas de estas cosas no son estresantes en sí mismas, pero se vuelven fuentes de estrés debido a la forma en que las percibimos. Las pruebas, por ejemplo, suelen ser estresantes cuando no estamos preparados para ellas. Si estamos preparados, podríamos sentirnos un poco nerviosos, pero probablemente no nos sentiríamos estresados por ello.

Explique a los estudiantes que si pueden identificar qué les causa estrés, entonces podrán aprender a manejarlo e incluso convertirlo en algo positivo en lugar de negativo.

Parte II ¿Qué aspecto tiene? (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes identifican los signos conductuales y emocionales del estrés.

1. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN SIGNOS DE COMPORTAMIENTO DE ESTRÉS.

Señale que en sus imágenes, los estudiantes dibujaron cómo se siente el estrés. Pida a los estudiantes que analicen sus imágenes y describan cómo estos sentimientos pueden reflejar su apariencia externa. (*Los estudiantes pueden responder: hiperactividad, inquietud, morderse las uñas, reírse o hablar en voz muy alta, volviéndose insistente y agresivo, volverse muy callado y retraído, hacer crujir los nudillos, garabatear en lugar de prestar atención*).

Explique que estos comportamientos son todos signos físicos de estrés. Haga la observación de que todos reaccionan de manera diferente al estrés, tanto física como emocionalmente.

2. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN SIGNOS EMOCIONALES DE ESTRÉS.

Dirija la atención de los estudiantes a la lista de “Sentimientos” en el pizarrón, y explique que los signos emocionales del estrés no se pueden ver tan fácilmente. Desafíe a los estudiantes a agregar otros signos emocionales de estrés si la lista no es inclusiva. Su lista debe reflejar signos como sentirse enojado, nervioso, preocupado, asustado, presionado, tenso, ansioso, molesto, impotente, frustrado, etc.

Explique que ciertos comportamientos y sentimientos son pistas para situaciones estresantes. Diga a los estudiantes que estas pistas les dirán cuándo ocurre una situación estresante. Una vez que reconocen esto, pueden comenzar a lidiar con el estrés. Explique que hay cosas que pueden hacer para reducir o aliviar los sentimientos de estrés en estas situaciones.

Parte III Poner el estrés en reposo (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes aprenden y eligen métodos para manejar o eliminar el estrés.

1. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN LOS FACTORES PERSONALES DE ESTRÉS.

Distribuya copias de la hoja de actividad “Factores de estrés” (n.º 1). Dirija la atención de los estudiantes a la columna “Generadores de estrés” y solicite a los estudiantes que verifiquen los factores que se aplican a ellos. Pídales que agreguen otros factores que les causen estrés en la parte inferior de la columna.

Después de unos minutos, señale la columna “Signos de estrés”. Pida a los estudiantes que comprueben las conductas que se les aplican y enumeren otras reacciones personales al estrés al final de la columna.

2. LOS ESTUDIANTES INTERCAMBIAN IDEAS SOBRE CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS.

Indique a los estudiantes que piensen en maneras de evitar el estrés. Mediante preguntas y comentarios, guíe a los estudiantes a revisar lo que han aprendido sobre la importancia de la salud y la forma física y cómo se relaciona con su bienestar general. *(Los estudiantes pueden responder: La comida que comen afecta su nivel de energía. Si comen mal, no podrán lidiar muy bien con las presiones y los problemas cotidianos. La cantidad de descanso que reciben afecta su estado de ánimo, nivel de energía y rendimiento. Si no duermen lo suficiente, probablemente se estresen más seguido de lo que deberían. El ejercicio aumenta su energía, los fortalece física y emocionalmente y alivia la tensión y el estrés. Más ejercicio equivale a menos estrés).*

Pida a los estudiantes que hagan un torbellino de ideas sobre técnicas de relajación que puedan ayudarlos a controlarse en situaciones estresantes. *(Los estudiantes pueden responder: Cuente lentamente hacia atrás desde cinco. Haga tres respiraciones profundas mientras se inclina para atar un zapato o levantar un calcetín. Camine un paso atrás. Estírese. Tómese un momento para recuperarse, pensar y recuperar la calma. Llame a un amigo y váyase. Hable sobre la situación con alguien en quien confía y pídale un consejo. Lea un poema, un libro favorito o una revista. Haga un plan de acción para evitar el plan de estrés para estudiar para sus exámenes, por ejemplo).*

Recuerde a los estudiantes que el estrés proviene de nuestras reacciones ante una situación, no de la situación en sí. Por lo tanto, siempre debemos reconocer situaciones estresantes y estar preparados para enfrentarlas.

3. LOS ESTUDIANTES ELIGEN FORMAS DE MANEJAR EL ESTRÉS.

Devuelva la atención a la hoja de actividad “Factores de estrés” (n.º 1) y dé tiempo a los estudiantes para completar la columna central. Enfatice que los estudiantes deben elegir cosas que pueden y harán. Sugiera que mantengan esta hoja de actividades en sus carpetas y que la consulten de vez en cuando. Además, sugiera a los estudiantes que actualicen la hoja periódicamente.

Conclusión (2 minutos)

Pregunte a los estudiantes si las situaciones estresantes son inusuales. Pídales que identifiquen formas de lidiar con el estrés. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Reconocer qué causa el estrés es el primer paso para enfrentarlo.
- Nuestros comportamientos y sentimientos son pistas sobre eventos o situaciones estresantes. Es importante escucharlos.
- Usted tiene el poder de reducir o aliviar el estrés en su vida.

Preguntas para la evaluación

1. Enumere algunos de los signos físicos y emocionales de que alguien está bajo estrés. Haga una lista de todos los que pueda.
2. Haga una lista de tres cosas que puede hacer para aliviar el estrés.
3. Describan algo en su vida que les causa estrés y tres cosas que pueden hacer para ayudar a reducir este estrés.

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “Estoy convencido de que la vida es un 10% de lo que me sucede y un 90% de cómo reacciono”. –Charles Swindoll

Actividad: Haga que los estudiantes hagan un torbellino de ideas sobre una lista de eventos estresantes que han ocurrido hoy. Haga que los estudiantes asignen un nivel de estrés a cada evento (de 1 a 10, siendo 10 el más estresante) y compartan sus respuestas con la clase. Discuta la idea de que el mismo evento puede desencadenar diferentes reacciones en las personas.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Haga que los estudiantes lean las páginas 347-348 de *Speaker's Sourcebook II* de Glenn Van Ekeren para obtener 10 sugerencias para reducir el estrés. Divida la clase en grupos pequeños y asigne a cada grupo una de las técnicas. Haga que los grupos se preparen y presenten un juego de roles en el cual los estudiantes de escuela intermedia ponen su técnica en acción.

Haga que los estudiantes ensayen sus juegos de roles y compártalos con la clase.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Discuta la escritura como una oportunidad para exhibir frustraciones y aclarar problemas. Haga que los estudiantes usen sus diarios para este propósito al menos una vez durante la semana.

Haga que los estudiantes compartan su trabajo con un compañero o maestro si lo desean.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Haga que los estudiantes busquen en Internet frases que los ayuden a manejar el estrés. (Puede sugerir que los estudiantes visiten www.thinkexist.com).

Haga que los estudiantes diseñen carteles que incorporen sus citas o proverbios elegidos. Exhiba los carteles alrededor del aula.

Extensión: Tarea

Actividad: Durante una semana, haga que los estudiantes mantengan una lista de las situaciones que los hicieron sentir estresados y lo que hicieron para relajarse (p. ej., Se metieron en problemas y luego llamaron a un amigo para desahogarse).

Haga que la clase cree un gráfico de los analgésicos utilizados con más frecuencia y discuta qué funciona mejor.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Invite a un orador invitado (por ej., un profesor de gimnasia, un psicólogo escolar o un instructor de aeróbicos) a que demuestre ejercicios para reducir el estrés y responda preguntas sobre cómo manejar el estrés.

Haga que los estudiantes hagan una lista de los pasos que pueden tomar para reducir su estrés.

ADMINISTRAR EL TIEMPO

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Resolución
- Prioridades
- El tiempo está de su lado
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la capacidad de administrar el tiempo con listas de tareas pendientes.

Los estudiantes reconocerán la importancia de priorizar actividades para administrar su tiempo.

Los estudiantes aplicarán habilidades de administración del tiempo a sus propias vidas.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividad “Horario de Sam” (nº. 2) para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividad “Su agenda” (nº. 3) para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Indique a los estudiantes que comiencen a pensar sobre el concepto de tiempo y comenten cuántos minutos han pasado desde que comenzó la clase. Diga: “Un minuto no parece mucho tiempo, ¿verdad? Pero pueden pasar muchas cosas en un minuto. ¿Sabían que la luz puede viajar 11.160.000 millas en un minuto?”. (La velocidad de la luz es de 186.000 millas/segundo).

Pida a los estudiantes que imaginen que se les pagará un centavo por cada minuto que estén en su clase. Pregunte cuánto tendría cada estudiante al final del día. (*Los estudiantes deben decir \$ 5,00 si su clase dura 50 minutos*). Luego, pregunte cuánto tendría cada estudiante al final del año escolar. (*Los estudiantes deben decir \$ 900 si su calendario escolar cubre 180 días*).

Guíe a los estudiantes a darse cuenta de que los minutos realmente pueden sumar. Diga a los estudiantes que aprenderán cómo administrar su tiempo para que esos minutos se sumen a su favor.

Parte I Elaboración (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen la capacidad de administrar el tiempo creando listas de tareas pendientes.

1. LOS ESTUDIANTES LEEN UNA HISTORIA.

Distribuya copias de la hoja de actividades “Horario de Sam” (n.º 2). Pida a uno o dos estudiantes que lean en voz alta los párrafos sobre Sam en la parte superior de la página.

Señale que Sam tiene mucho que hacer este fin de semana y que él cumple con sus promesas. Diga a los estudiantes que van a ayudar a Sam a administrar su tiempo, y que van a averiguar si puede hacer todo.

2. LOS ESTUDIANTES ORGANIZAN UNA LISTA DE TAREAS PENDIENTES.

Dirija la atención a la lista de direcciones al costado de la lista de Sam. Léela en voz alta, con información adicional sobre cada uno:

- En “Cosas para hacer” en la lista de Sam, escriba todas las tareas que Sam quiere completar este fin de semana.
- En “Prioridad”, asigne a la tarea una calificación de uno si es absolutamente necesario hacerlo este fin de semana. Asigne a la tarea una calificación de dos si es importante, pero podría hacerse en otro momento, si es necesario. Asigne a la tarea una calificación de tres si realmente no es necesario hacerlo este fin de semana.
- Haga una lista de las tareas que Sam podría hacer todos los días que le permitan cumplir sus promesas y hacer las cosas.
- Asegúrese de poner una estrella por las tareas a las que se ha asignado el número uno para el más importante.

Dé tiempo a los estudiantes para completar la hoja de actividades. Si los estudiantes tienen dificultades para establecer prioridades, recuérdelos que Sam cumple con sus promesas.

3. LOS ESTUDIANTES COMPARTEN SUS LISTAS.

Pida a los estudiantes que nombren las tareas que enumeraron en la columna “Cosas para hacer” de Sam. Escriba sus respuestas en la pizarra. Debe haber ocho tareas enumeradas en la pizarra: cortar tres jardines, ir al cine, limpiar la habitación, limpiar el baño, lavar el automóvil de su padre, cuidar a los niños, comprar un regalo y hacer cambios en su periódico para la escuela.

Invite a los estudiantes a compartir sus calificaciones para cada tarea. Aliente a los estudiantes a explicar el razonamiento detrás de cada calificación. Intente llegar a un consenso general sobre las calificaciones. Deberían reconocer, sin embargo, que cortar el césped y completar el trabajo escolar es lo más importante, seguido de ayudar a su padre. También deben identificar la tarea de compra como una que se podría hacer en otro momento.

Pida a los estudiantes que compartan los horarios que trabajaron para Sam, identificando las tareas prioritarias que marcaron con una estrella. Pregúnteles a los estudiantes si creen que es posible que Sam haga todo lo que quiere hacer este fin de semana.

Parte II Prioridades (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen la importancia de priorizar las actividades a fin de administrar su tiempo de manera efectiva.

1. LOS ESTUDIANTES DEFINEN “ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO”.

Diga a los estudiantes que ahora deben tener una buena idea de qué es la administración del tiempo. Pida a los estudiantes que definan “administración del tiempo”. (*Los estudiantes pueden responder: identificar las tareas que deben realizarse, identificar las tareas más importantes, organizar las tareas de una manera que les permita completarlas en un momento determinado*).

Explique que en el caso de Sam, los estudiantes redujeron el nivel de estrés de Sam. Al hacer una lista de cosas para hacer, lo ayudaron a administrar su tiempo y lograr todo lo que quería hacer.

2. LOS ESTUDIANTES DEFINEN “PRIORIDADES”.

Señale a los estudiantes que cuando identificaron las cosas más importantes que Sam tenía que hacer, identificaron sus prioridades. En el pizarrón, escriba: “Una prioridad es algo que es más importante para usted que cualquier otra cosa”.

Pida a los estudiantes que decidan, de entre los siguientes pares de tareas, qué harían primero y por qué:

- Trabajar en un proyecto que vence la próxima semana, o trabajar en una tarea que se debe entregar mañana
- Invitar a un amigo a pasar la noche, o hablar con su padre acerca de invitar a un amigo a pasar la noche.
- Cumplir con la promesa de llevar a un hermano o hermana menor al parque, o hablar con un amigo por teléfono

Diga a los estudiantes que la identificación de prioridades puede parecer una tarea difícil, pero será más fácil si se toman el tiempo de pensar en sus valores y tareas.

Parte III El tiempo está de su lado (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes aplican habilidades de administración del tiempo a sus propias vidas.

1. LOS ESTUDIANTES TRABAJAN EN PAREJAS PARA IDENTIFICAR SUS TAREAS.

Entregue copias de la hoja de actividades “Su agenda” (n. ° 3). Explique que los estudiantes van a hacer por sí mismos lo que hicieron por Sam.

Pida a los estudiantes que trabajen con sus compañeros para contarse lo que deben hacer mañana. Dígales que piensen en todo, incluso cosas tales como desayunar, ir a la escuela, hacer tareas domésticas, pasar tiempo con su familia o amigos, ir a prácticas, ver un programa de televisión favorito o estudiar para un examen.

Explique que a medida que los estudiantes cuentan sobre su día, sus compañeros registrarán sus respuestas en la hoja de actividades. Dé a los estudiantes aproximadamente cinco minutos para completar este paso. Avíseles cuando sea hora de que cambien los roles.

2. LOS ESTUDIANTES PRIORIZAN SUS TAREAS.

Pida a los estudiantes que trabajen de forma independiente para priorizar sus tareas y hacer sus propias listas de tareas, usando lo que sus compañeros registraron en la hoja de actividades “Su agenda”. Antes de comenzar, solicite a los estudiantes que recuerden el sistema de calificación que utilizaron para Sam. Si es necesario, escriba breves resúmenes de las calificaciones en la pizarra.

3. LOS ESTUDIANTES PROGRAMAN SU TIEMPO.

A medida que los estudiantes completan el establecimiento de prioridades, dígales que llenen un calendario de eventos para el día siguiente. Recuérdeles que deben destacar las tareas prioritarias número uno en sus agendas.

Cuando hayan terminado, pregúnteles a los estudiantes si creen que pueden lograr todo lo que desean hacer. Señale que si no pueden, deberían ser capaces de identificar las tareas que se pueden hacer otro día. (Estas son las prioridades número tres). Sugiera a los estudiantes que coloquen un signo de interrogación después de estas tareas en sus agendas como recordatorios de que son los menos importantes.

Enfatice que no es importante la cantidad de tareas que los estudiantes deben hacer, o qué tan rápido los hacen, sino que los completan de una manera que los haga sentir orgullosos.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que expliquen los beneficios de administrar su tiempo de manera efectiva. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Para administrar bien su tiempo, piensen e identifiquen las tareas que desean completar.
- Cuando tengan muchas cosas que hacer, hagan una lista de tareas e identifiquen sus prioridades.

Preguntas para la evaluación

1. Enumere tres de los pasos para una buena administración del tiempo.
2. Haga y priorice su lista de tareas para el próximo fin de semana.

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “El tiempo es el recurso más escaso y, a menos que se administre, no se puede manejar nada más”. –Peter Drucker

Actividad: Haga que los estudiantes discutan por qué Drucker llama al tiempo un “recurso”. Pídales que hagan un torbellino de ideas sobre otras cosas que podrían ser capaces de manejar una vez que tengan un control sobre el uso del tiempo.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Distribuya papel, marcadores/ crayones y otros materiales de arte a los estudiantes. Haga que los estudiantes dibujen sus ideas de un teléfono celular perfecto. Deben incluir funciones que los ayudarán a administrar su tiempo y organizar sus días.

Haga que los estudiantes compartan sus dibujos en grupos pequeños.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Haga que los estudiantes lean la hoja de actividades “Niña de Ivy League” (nº. 4).

Haga que los estudiantes escriban sobre cómo Tatyana Ali puede administrar su tiempo como cantante de gira y estudiante en Harvard. Haga que los estudiantes discutan cómo esta información pone sus días en perspectiva.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Haga que los estudiantes traigan canciones con el tiempo como tema. Podrían reproducir “¡Turn! Turn! Turn!” de The Byrds o “Time Is on My Side” de The Rolling Stones.

Haga que los estudiantes comparen las letras de estas canciones. Pídales que consideren por qué el tiempo fue importante para el escritor de cada canción. Cree una lista de reproducción de los favoritos de la clase o haga que los estudiantes inventen sus propias letras.

Extensión: Tarea

Actividad: Durante una semana, haga que los estudiantes calculen la cantidad de tiempo que necesitan para completar su tarea, y luego registre cuánto tiempo les tomó completar cada tarea.

Haga que los estudiantes informen la exactitud de sus estimaciones. Discuta sus estilos de trabajo (p. ej., trabajar mientras ven la televisión) y recuerde a la clase que las personas trabajan a diferentes ritmos. Explique la importancia de estas estimaciones en el tiempo del presupuesto.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Haga que los estudiantes lean *See You Later, Procrastinator! (Get It Done)* de Pamela Espeland. Discuta cómo la postergación puede afectar la administración del tiempo.

Haga que los estudiantes creen calendarios semanales en papel borrador. Pídales que escriban sus horarios en los calendarios, y luego deje tiempo para estudiar.

TOMAR LA INICIATIVA

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Puntos de vista diferentes
- Comienzo personal
- ¡Escuche!
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes descubrirán los beneficios de buscar ayuda de otros.

Los estudiantes reconocerán que la iniciativa afecta la capacidad de buscar ayuda y recopilar información.

Los estudiantes escucharán a un orador invitado y considerarán cómo la iniciativa marca una diferencia en la vida.

Materiales necesarios

- Un surtido de aproximadamente 20 objetos pequeños, como lápices, tizas, clips, gomitas, borradores, calcetines, piezas de juguetes o rompecabezas, ropa de muñecas, yo-yos, clavos, llaves, cordones de zapatos, joyas antiguas y otros artículos comunes que se identifican fácilmente (Parte I).
- Una hoja o longitud de material para cubrir los objetos en exhibición (Parte I).
- Un orador invitado que pasará de 10 a 15 minutos hablando con los estudiantes sobre la importancia de la iniciativa y cómo le ha ayudado (si es posible, traiga a un estudiante de secundaria que pueda hablar con su clase sobre cómo se involucró en una actividad escolar, proyecto o deporte y lo que ha sucedido como resultado). (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Pregunte a los estudiantes si saben por qué son famosos Orville y Wilbur Wright. (*Los estudiantes deberían decir que son los hermanos que diseñaron y volaron los primeros aviones impulsados a motor en 1903*). Diga a los estudiantes que antes de ese momento, todos los aviones eran planeadores o aviones que volaban sin motores. Explique que la gente pensó que los hermanos Wright estaban un poco locos. De hecho, los hermanos Wright no tuvieron éxito en sus primeros cuatro años de intentos.

Pregunte a los estudiantes qué podría haber sucedido si los hermanos se hubieran frustrado y hubieran dejado de lado sus ideas. Después de que algunos estudiantes respondan, diga a los estudiantes que verán cuán importante es para ellos encontrar formas de hacer lo que quieran, sin importar los obstáculos.

Parte I Puntos de vista diferentes (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes descubren los beneficios de buscar ayuda de otros.

1. LOS ESTUDIANTES SE PREPARAN PARA LA ACTIVIDAD.

Antes de que comience la clase, muestre los objetos surtidos que ha reunido en una mesa en la parte posterior de la sala. Asegúrese de que cada artículo sea claramente visible. Cubra los objetos con una hoja o pedazo de material para que los estudiantes no puedan verlos a medida que llegan para la clase.

2. LOS ESTUDIANTES VEN LOS OBJETOS.

Comience la actividad con las siguientes instrucciones:

- Tendrán un minuto para ver los objetos en la parte posterior de la sala.
- No pueden llevar nada con ustedes cuando vean los objetos.
- Después de haber observado los objetos, deben sentarse y hacer una lista de todo lo que vio en la mesa.
- Deben sentarse y mirar hacia el frente cuando no estén viendo los objetos.
- No pueden hablar con nadie ni compartir notas.

Envíe pequeños grupos de estudiantes, un grupo a la vez, al fondo de la sala para ver los objetos. Asegúrese de que los grupos sean lo suficientemente pequeños para que los estudiantes puedan ver fácilmente todos los objetos. Controle el tiempo, y mantenga a los estudiantes quietos y moviéndose a intervalos de un minuto.

3. LOS ESTUDIANTES REFLEXIONAN SOBRE SUS EXPERIENCIAS.

Invite a los estudiantes a comparar notas entre sí, agregando a sus listas de objetos. Luego, comience una discusión general con preguntas como las siguientes:

- ¿Cuántos objetos totales creen que hay sobre la mesa?

- ¿Cuántos de ustedes pudieron hacer una lista de todos los objetos la primera vez?
- ¿Cuántos elementos adicionales agregaron después de hablar con algunos compañeros de clase?
- ¿Creen que ahora tienen todos los objetos en la lista? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué conclusiones pueden sacar de esta experiencia?

Guíe a los estudiantes a entender que todos observan las cosas de manera diferente. Explique que las personas a menudo recuerdan cosas diferentes sobre la misma experiencia. Señale que siempre podemos beneficiarnos de la ayuda de otros. Podemos aprender unos de otros y trabajar juntos para obtener la información que necesitamos.

Parte II Comienzo personal (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen que la iniciativa afecta la capacidad de buscar ayuda y recopilar información.

1. LOS ESTUDIANTES DEFINEN “INICIATIVA”.

Pregunte a los estudiantes cómo se sentirían si alguien les dijera que son una persona con iniciativa. Aliente a los estudiantes a explicar sus sentimientos.

Escriba la palabra “iniciativa” en el pizarrón. Mediante preguntas y comentarios, guíe a los estudiantes a comprender que la “iniciativa” es la capacidad de iniciar o realizar tareas sin necesidad de que se lo indiquen. Señale que el verbo “iniciar” significa “empezar o comenzar a hacer”.

2. LOS ESTUDIANTES EXPLORAN EL CONCEPTO DE INICIATIVA.

Indique a los estudiantes que piensen en la importancia de la iniciativa con preguntas como las siguientes:

- ¿Crees que los hermanos Wright hicieron un esfuerzo por hablar con otras personas que sabían sobre aviones y motores? ¿Por qué?
- ¿Tuvieron más éxito recordando y enumerando los objetos en la parte posterior de la sala cuando trabajaron solos o después de hablar con sus compañeros de clase? ¿Por qué?
- ¿Hubieran tomado la iniciativa de hablar con otros sobre lo que recordarían si no les hubiera dicho que no podían hablar entre sí?

Recuerde a los estudiantes que solo ellos saben cuándo la información o la asistencia podrían ayudarlos. Para obtenerlo, deben tomar la iniciativa. Explique que necesitan hacer el esfuerzo y hacer preguntas. Diga a los estudiantes que a veces no pueden preguntarle a la persona correcta o que no pueden hacer la pregunta correcta. Cuando esto sucede, deben intentar nuevamente.

Parte III ¡Escuchen! (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes escuchan a un orador invitado y consideran cómo la iniciativa puede marcar la diferencia en la vida.

1. PREPARE A SU ORADOR INVITADO.

Antes de la clase, hable con su orador y explique lo que los estudiantes aprenderán en esta lección. Asegúrese de que el orador entienda el propósito de su visita y el límite de tiempo.

Explique que invitará a los estudiantes a hacer preguntas cuando el orador haya terminado su presentación. Sugiera que el orador brinde cierta información personal antes de entrar en el cuerpo de la presentación y describa cualquier meta a largo plazo que pueda estar involucrada en el tema de la presentación.

2. LOS ESTUDIANTES ESCUCHAN LA PRESENTACIÓN.

Presente a su orador a la clase. Diga a los estudiantes que podrán hacer preguntas o hacer comentarios una vez que el orador haya terminado. Sugiera que, mientras el orador está hablando, escriban cualquier pregunta que quieran formular.

3. LOS ESTUDIANTES RESPONDEN AL ORADOR.

Invite a los estudiantes a hacer cualquier pregunta que puedan tener. Si los estudiantes parecen reticentes, motívelos a que participen haciendo una pregunta usted mismo o haciendo una observación sobre una acción específica que tomó la iniciativa ilustrada por parte del orador. También puede pedirles a los estudiantes que especulen sobre cómo la vida del hablante podría ser diferente si él o ella no hubieran tomado una acción específica.

Asegúrese de agradecer a su orador por compartir su tiempo y experiencias con su clase. Si el tiempo lo permite, aliente a los estudiantes a compartir sus pensamientos sobre la presentación del orador después de que él o ella se haya ido.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que definan “iniciativa”. Pregunte a los estudiantes cómo tener iniciativa es útil para alcanzar las metas. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Iniciativa es la capacidad de comenzar o terminar algo por su cuenta.
- Tome la iniciativa de hacer preguntas cuando quiera o necesite información o asistencia.

Preguntas para la evaluación

1. En la parte I de esta lección, ¿su pareja recuerda alguna información que no recuerdas? ¿Qué información? ¿Qué les demostró esto sobre trabajar con otros?
2. ¿Cómo puede perjudicarlos la falta de iniciativa?
3. ¿Por qué tomar la iniciativa es importante para alcanzar sus metas?

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “La originalidad es un territorio inexplorado. Llegas allí con una canoa, no puedes tomar un taxi”.
–Alan Alda

Actividad: Haga que los estudiantes dibujen caricaturas de personas que tomen la iniciativa. Pídales que expliquen sus dibujos en pequeños grupos.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Haga que los estudiantes investiguen y escriban breves biografías sobre científicos e inventores. (Para sugerencias, vea *Black Pioneers of Science and Invention* de Louis Haber y *Extraordinary Women Scientists* de Darlene R. Stille.)

Haga que los estudiantes creen una lista que demuestre lo que debemos a la iniciativa de los científicos e inventores discutidos.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Haga que los estudiantes escriban una nota donde busquen apoyo con una tarea difícil o un problema que les haya estado preocupando.

Haga que los estudiantes compartan su trabajo en grupos pequeños y hablen sobre cómo se siente pedir ayuda.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Haga que los estudiantes usen Internet para investigar las vidas de sus autores favoritos. Haga que identifiquen las luchas de los autores y la iniciativa que tomaron los autores para superar esas dificultades y comenzar sus carreras.

Luego, haga que los estudiantes compartan lo que encontraron escribiendo “notas de prensa” sobre los autores que elijan, con carteles que destaquen sus carreras e iniciativas, o vistiéndose como personajes de sus libros favoritos y mediante discusión sobre los autores que “les dieron vida”.

Extensión: Tarea

Actividad: Haga que los estudiantes describan las necesidades que tienen fuera de la escuela. Pídales que escriban algunos párrafos que identifiquen cómo pueden tomar la iniciativa para satisfacer esas necesidades.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Haga que los estudiantes lean “Out on a Limb” de *Speaker's Sourcebook II* de Glenn Van Ekeren. Cuenta las historias de los comienzos poco prometedores de los inventores de la afeitadora desechable, los cosméticos Mary Kay y el monitor de video de pantalla grande.

Pida a los estudiantes que encuentren ejemplos de otras personas exitosas que se arriesgaron.

FACTORES DE ESTRÉS

Creadores de estrés:

- ☐ exámenes
- ☐ problemas en la familia
- ☐ actividades secretas
- ☐ miedo al peligro
- ☐ discusiones
- ☐ confrontaciones
- ☐ divorcio
- ☐ amistades
- ☐ valores personales
- ☐ problemas en la escuela

Pueden conducir a...

Formas de reducir o eliminar el estrés

Signos de estrés:

- ☐ dolor de cabeza
- ☐ enfado
- ☐ comer o dormir muy poco
- ☐ comer o dormir mucho
- ☐ falta de energía o interés
- ☐ intolerancia
- ☐ frustración
- ☐ aislamiento
- ☐ poca concentración
- ☐ tensión

Completa con la fecha de mañana, y luego enumera todas las tareas que necesitas completar. Recuerda priorizar las tareas y coloca una estrella en las más importantes de tu horario.

[illegible]

CHICA DE LA LIGA IVY

**De actriz a estudiante de primer año de Harvard,
R & B Smash Tatyana Ali mantiene su estrellato en perspectiva.**

Tatyana Ali definitivamente no lleva una vida común de alumna de primer año de Harvard. Sin duda, la estrella de R & B que se hizo famosa actuando como prima de Will Smith en *El Príncipe de Bel-Air* vive en una residencia de estudiantes, toma una carga académica completa y pasa el rato con amigos en el campus de Harvard. Pero la mayoría de los fines de semana no encontrarás a Tatyana, de 19 años, paseando por Boston; generalmente viaja para promocionar su nuevo álbum, *Kiss the Sky* (Epic). “Es increíble”, comenta ella. “Cada dos semanas tengo una pequeña crisis, y pienso, ‘Esto es una locura’”.

¿No le crees? Considera esta semana típica: Ella asiste a clases dos veces por día los lunes, martes, miércoles y jueves. Los jueves por la tarde, ella vuela a Chicago para realizar su show, después vuela nuevamente esa misma noche para una clase el día viernes. Después, vuela nuevamente a San Francisco y Portland para más conciertos, y finalmente regresa a Harvard la noche del domingo.

Pero aún con su horario enloquecedor, Tatyana mantiene sus pies firmemente posicionados en la tierra. Como la mayoría de los nuevos estudiantes, cuenta que estaba un poco nerviosa por conocer a sus cinco compañeros de cuarto. Se mudó algunos días más tarde que el resto porque estaba en una gira y le preocupaba que pensarán que era una diva. Pero tan pronto como apareció Tatyana — llevando ella misma sus bolsos, con su madre a su lado — sus compañeros de cuarto se dieron cuenta de que ella no necesitaba tratamientos especiales.

Durante el primer semestre en Harvard, Tatyana tomó clases de español, genética, estudios afroamericanos y escritura expositiva. También se unió al coro del campus y a un grupo de teatro y fue timonel en la tripulación

de un equipo de remo masculino. Como muchos estudiantes universitarios, ella se queda hasta tarde escuchando música a todo volumen. “Tenemos fiestas ruidosas todo el tiempo”, admite. Y como era de esperar, le cuesta levantarse para las clases a las 9 a. m.

“Básicamente, salgo arrastrándome de la cama con mi ropa de dormir, me lavo los dientes, me lavo la cara, tomo mi bolso, voy a clase y luego vuelvo a mi habitación y tomo una ducha”, dice con una sonrisa.

Tatyana agradece a sus padres por su capacidad para equilibrar la universidad y una carrera. “En mi familia, la universidad es lo que debes

hacer”, comenta. “Mis padres estaban muy a favor de lo que hice en el pasado, pero si algo tenía que dejar, desde luego, no iba a ser la facultad”.

Aunque ella está sumamente involucrada en la vida del campus, los compañeros de cuarto de Tatyana no pueden olvidar que su compañera es una celebridad. Todos se agolparon alrededor del televisor para verla junto a Will Smith entregar un premio a Madonna en los MTV Video Music Awards el último otoño. “Madonna apareció y me besó en la mejilla”, recuerda Tatyana. “Estaba tan emocionada. Y mis amigos también lo estaban. Realmente lo compartimos”.

Pero ¿será que el mismísimo *Príncipe de Bel-Air*, quien produjo el álbum de su debut y prestó su voz para el segundo single, “Boy You Knock Me Out”, alguna vez pasará por su cuarto a saludarla? Tatyana mueve la cabeza. “Eso sería una locura”, dice Tatyana. “Las personas se enloquecerían. Sería una escena terrible”.

Después se sonríe. “Bueno, puede ser que venga para mi graduación”.

—Marc S. Malkin

*Reimpreso con autorización de la revista *React*. Copyright 1999, Advance Magazine Publications, Inc.

Usos: copiadora, proyector opaco o transparencias maestras para retroproyector. La revista *React* otorga autorización para la reproducción de esta página para su uso en las aulas.

GLOSARIO

MÓDULO CUATRO: ADMINISTRAR RECURSOS PERSONALES

actitud: 1. Una posición del cuerpo, que sugiere un pensamiento, sentimiento o acción. 2. Estado mental, comportamiento o conducta sobre algún tema, para indicar opinión o propósito.

administración del tiempo: Identificar tareas que deben realizarse; determinar qué tareas son más importantes; arreglar tareas de manera que se puedan completar en un tiempo determinado.

creíble: 1. Que puede ser creído; confiable. 2. Merecedor de crédito, confianza o aceptación.

dilema: 1. Una situación o problema que parece no ofrecer una solución satisfactoria. 2. Una decisión necesaria entre alternativas igualmente indeseables.

estrés: Estado de dificultad, presión o tensión extrema.

excusa: Explicar una falla o una ofensa con la esperanza de ser perdonado o comprendido; buscar quitar la culpa de algo.

iniciativa: La habilidad de comenzar o seguir las cosas; determinación.

maduro: 1. Que ha alcanzado su máximo crecimiento o desarrollo natural. 2. Resuelto completamente en la mente.

priorizar: Arreglar o lidiar en orden de importancia.

responsable: Responsable; digno de confianza.

responsable: 1. Responder por el propio comportamiento o las propias acciones. 2. Confiable o alguien de quien se puede depender.

