

PARTE  
CREAR UN  
ENTORNO  
POSITIVO

---

DESARROLLAR LA CONFIANZA

# CONTENIDO

---

## **PARTE I: CREAR UN ENTORNO POSITIVO**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| <b>DESARROLLAR LA CONFIANZA</b> .....    |    |
| 1. Respetar y ser respetado .....        | 33 |
| 2. Identificar fortalezas .....          | 39 |
| 3. Establecer lo que es importante ..... | 45 |
| 4. Mejorar el bienestar .....            | 51 |
| 5. Desarrollar nuestro potencial .....   | 57 |
| Hojas de actividades                     | 63 |

---

# LECCIÓN 1

## RESPETAR Y SER RESPETADO

### PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- R-E-S-P-E-T-O
- Lo mejor de mí
- Probado
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

### Objetivos

Los estudiantes definirán “respeto”.

Los estudiantes identificarán la importancia del respeto por sí mismos.

Los estudiantes demostrarán parámetros de respeto.

Los estudiantes identificarán y evaluarán las cualidades que justifican el respeto por sí mismos.

### Materiales necesarios

- Una grabación de la canción de Aretha Franklin “Respeto” (Actividad inicial)
- Un diccionario (Parte I)

---

**Actividad inicial (3 minutos)**

Comience la clase hoy reproduciendo la canción “Respeto” de Aretha Franklin. Escriba “RESPECTO” en la pizarra y pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre la lista de personas que consideran dignas de respeto. Involucre a los estudiantes en una breve discusión sobre por qué las personas en esta lista podrían merecer su respeto.

En la pizarra, escriba: “¿Quién es digno de respeto y por qué son dignos de respeto?”. Explique que los estudiantes podrán responder esta pregunta al final de la lección.

---

**Parte I R-E-S-P-E-T-O (10 minutos)**

*Propósito:* Los estudiantes definen “respeto” e identifican cualidades que justifican el respeto.

**1. LOS ESTUDIANTES DESARROLLAN UNA DEFINICIÓN DE “RESPECTO”.**

Guíe a los estudiantes para que den una definición de “respeto”. Registre la definición en la pizarra o el proyector interactivo.

Al mismo tiempo, pida a un voluntario busque “respeto” en el diccionario. Desafíe a la clase a que considere la definición del diccionario teniendo en cuenta su propia definición y que realicen los ajustes que mejor le parezcan.

**2. LOS ESTUDIANTES SACAN CONCLUSIONES SOBRE EL RESPETO.**

Guíe a los estudiantes para que saquen conclusiones sobre quién merece respeto y por qué. Dirija a los estudiantes hacia la definición en la pizarra o proyector interactivo, y pregúnteles si notan “acaudalado” o “exitoso” en alguna parte.

Pida a los estudiantes que saquen una conclusión sobre esta observación. Involucre a los estudiantes en una discusión sobre cómo superar las cualidades externas, como la riqueza o el éxito, para determinar quién es digno de respeto. Por ejemplo, escriba el nombre “Steven Spielberg” (u otro nombre de persona conocida) en la pizarra. Haga una lluvia de ideas sobre las cualidades que lo ayudaron a lograr su riqueza y su éxito: talento, trabajo duro y perseverancia. Contraste esto al mencionar a alguien que ha logrado riqueza o fama a través de la corrupción, la deshonestidad o la explotación.

Concluya que las cualidades no superficiales son las que determinan las personas que se ganan nuestro respeto. Pida a los estudiantes que observen los nombres de las personas que anotaron anteriormente y pregúnteles si, de acuerdo con su definición, esas personas aún merecen su respeto. Aliente a los estudiantes a explicar sus respuestas y desafíelos a agregar más nombres a la lista. Señale que los estudiantes probablemente conocen muchas personas que podrían agregarse a sus listas.

## Parte II Lo mejor de mí (15 minutos)

*Propósito:* Los estudiantes identifican la importancia del respeto por uno mismo.

### 1. LOS ESTUDIANTES DEFINEN “RESPETO PROPIO”.

Haga que los estudiantes recapitulen cualidades dignas de respeto y regístrelas en la pizarra o en transparencias para proyector. Pregunte si, basándose en estas cualidades, agregarían sus propios nombres a la lista. Los estudiantes pueden sugerir que esto sería alardear. Señale que cada estudiante tiene cualidades especiales, al igual que las personas que enumeraron; estas cualidades los hacen dignos de respeto, también.

### 2. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN Y ANALIZAN INCIDENTES EN LOS QUE LAS CUALIDADES QUE MERECEEN RESPETO SON EVIDENTES.

Pida a los estudiantes que consideren las cualidades respetables que han discutido hasta el momento, y pida que enumeren algunas de esas cualidades que se aplican a sí mismos. Pida que piensen en un momento en que demostraron una de esas cualidades.

Divida a los estudiantes en parejas. Haga que cada estudiante describa cuando pensó en su compañero. Si es necesario, solicite a los estudiantes los siguientes ejemplos:

- Defender a un amigo
- Conseguir un trabajo
- Estudiar duro para aprobar un examen difícil

A medida que los estudiantes hablen, pida a sus compañeros que tomen notas que describan el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal de la persona que habla. Haga que los compañeros cambien los roles para que cada estudiante tenga la oportunidad de describir su mejor momento.

Ahora, pida a los estudiantes que describan brevemente un momento negativo o uno que les gustaría olvidar. Una vez más, a medida que los estudiantes hablen, haga que sus compañeros tomen notas sobre el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal de los oradores.

### 3. LOS ESTUDIANTES ANALIZAN EL COMPORTAMIENTO E IDENTIFICAN LA NECESIDAD DE RESPETO PROPIO.

Haga que los estudiantes informen sobre lo que notaron del comportamiento de su compañero. Pregunte a los estudiantes si notaron una diferencia en el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal de su compañero cuando describieron el evento positivo y cuando describieron el evento negativo. La mayoría de los estudiantes es probable que informen que el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal del compañero fueron mucho más alegres y confiados cuando describieron un momento lleno de orgullo que cuando describieron uno de vergüenza.

Concluya que, cuando nos respetamos, enviamos señales de confianza, como un tono de voz animado, un buen contacto visual, una risa o una postura erguida. Cuando una persona muestra confianza en sí mismo, se convierte en un imán para los demás. La confianza en uno mismo, la expresión de respeto propio, nos fortalece llamando la atención de los demás hacia nuestras mejores cualidades.

## Parte III Probado (20 minutos)

*Propósito:* Los estudiantes aprenden que las cualidades de las que derivan su autoestima serán probadas a lo largo de sus vidas.

### 1. LOS ESTUDIANTES REPRESENTAN DIFERENTES ROLES EN SITUACIONES QUE PRUEBAN SUS MEJORES CUALIDADES.

Explique a los estudiantes que el reconocimiento de sus mejores cualidades no solo fomenta el respeto propio, sino que también es una parte esencial de ser una persona efectiva. Ser responsable, honesto e imparcial, por ejemplo, beneficia a quienes nos rodean. Diga a los estudiantes que a menudo tendrán estas cualidades probadas, por lo tanto, deben saber hasta qué punto están dispuestos a comprometer estos rasgos.

Divida la clase en tres grupos. Haga que cada grupo discuta una de las siguientes situaciones y actúe para la clase:

- Eres una persona responsable. Tienes exámenes finales que demandan muchas horas de tiempo de estudio concentrado. Es la noche antes del primer final, y una vecina para la que trabajas de niñera con regularidad, te ha pedido si tiene disponibilidad ya que debe atender un asunto familiar. Sabes que el bebé demandará mucho tiempo. ¿Qué hacen?
- Te enorgulleces de tu honestidad y tu mejor amigo ha pedido tu opinión sobre su novia o novio. La relación acaba de comenzar, por lo que no ha pasado mucho tiempo con esta nueva persona, pero tu primera impresión es negativa. Esta persona parece egocéntrica y desconsiderada con tu amigo. ¿Le dices a tu amigo la verdad sobre lo que sientes? ¿Qué hacen?
- Eres una persona imparcial, pero es difícil ser objetivo cuando se trata de tu mejor amigo y se le acusa de robar algo de la farmacia local. Tu amigo tiene un historial de robo y los testigos dicen haber visto el delito, pero tu amigo te ha asegurado que el pasado es el pasado. ¿Crees que tu amigo lo hizo? ¿Qué le dices a tu amigo?

Cuando los estudiantes terminen la representación, explique que, a lo largo de nuestras vidas, las cualidades del carácter de las que derivamos nuestro respeto propio a menudo se llevan al límite, se ponen en peligro o se ponen a prueba. Señale que cada uno de estos conflictos tiene un final abierto y es probable que tengan una resolución diferente, según la persona que lo resuelva. Aliente la discusión y el debate sobre los enfoques de los estudiantes para cada situación. Pida a los estudiantes que piensen en la siguiente pregunta: ¿Cuán lejos puedes superar los límites de tus mejores cualidades y aun así mantenerte a ti mismo?

### 2. LOS ESTUDIANTES APLICAN LO QUE HAN APRENDIDO.

Pida a los estudiantes que consideren las cualidades discutidas en la Parte II de esta lección, y pida que enumeren otras cualidades que sean dignas de respeto por sí mismas. Analice y evalúe brevemente la importancia de estas cualidades en su vida cotidiana, distinguiendo los valores superficiales de los atributos que son dignos de respeto.

Pida a los estudiantes que escriban un diario que describa su vida dentro de tres años. Pida que inventen y describan un incidente futuro en el que una cualidad respetable los fortalezca.

---

### **Conclusión** (2 minutos)

Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre varios ejemplos de situaciones en las cuales el respeto por sí mismos podría ayudarlos. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Respetarnos a nosotros mismos y a los demás es muy importante.
- Para desarrollar autoestima, concentrarnos en lo que es mejor para nosotros.
- El respeto por uno mismo sobresale a través de la confianza; las personas seguras de sí mismas atraen a los demás de una manera positiva.
- Nuestras mejores cualidades a menudo pueden ser llevadas al límite por ciertas situaciones de la vida. Es importante potencial identificar esas situaciones y potencial enfrentarlas.

### **Preguntas para la evaluación**

---

1. ¿Qué cree que significa respetar a alguien?
2. Nombre a una persona que respete. ¿Por qué respeta a esta persona?
3. Hay una expresión que afirma: “Si no te respetas a ti mismo, no puedes respetar a nadie más”. ¿Qué significa esto para usted?

## EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

**Extensión:** Usar citas

**Cita:** "Como es arriba, es abajo".  
–Hermes Trismegisto, poeta griego

**Actividad:** Haga que los estudiantes lean y analicen el significado de la cita. Discuta cómo nuestro nivel de respeto propio puede afectar la forma en que interactuamos con los demás y cómo lidiamos con situaciones difíciles.

**Extensión:** Abordar múltiples estilos de aprendizaje

**Actividad:** Haga que los estudiantes creen un collage o un mapa conceptual de las personas que respetan (por ejemplo, familiares, amigos, personas famosas).

Haga que los estudiantes compartan sus collages con la clase o colgarlos en las paredes.

**Extensión:** Escribir en el diario

**Actividad:** Pida a los estudiantes que escriban sobre un momento en que alguien les faltó el respeto. Pregunte, "¿Cómo lo manejaron? ¿Qué harían diferente? ¿Qué harían igual? ¿Afectó su confianza en ustedes mismos?".

Discuta cómo la falta de respeto afecta la autoconfianza de una persona. Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre cómo enfrentar el sentimiento de falta de respeto.

**Extensión:** Usar tecnología

**Actividad:** Haga que los estudiantes creen canciones sobre el respeto.

Anime a los estudiantes a tocar la canción para la clase, imprima la letra de la canción y pida a la clase que la cante o grabe la canción y la toque para la clase.

**Extensión:** Tarea

**Actividad:** Haga que los estudiantes escriban una carta o entrevisten a alguien que respeten.

Discuta lo que los estudiantes esperan aprender de aquellos a quienes respetan. Pida a los estudiantes que identifiquen las cualidades personales que han desarrollado como resultado de modelarse a sí mismos en función de las personas que respetan.

**Extensión:** Recursos adicionales

**Actividad:** Lea en voz alta *Blubber* de Judy Blume.

Discuta con los estudiantes cómo los compañeros de *Blubber* la decepcionan. Discuta cómo mostraron una falta de respeto por ella. Haga una lluvia de ideas sobre las formas en que los compañeros de *Blubber* deberían haberse comportado.

## IDENTIFICAR FORTALEZAS

**PLAN DE ACCIÓN**

- Actividad inicial
- Jeopardy
- Entrevista sobre fortalezas
- Sacarlo afuera
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

**Objetivos**

Los estudiantes reconocerán que cada persona tiene fortalezas personales.

Los estudiantes identificarán algunas de sus fortalezas.

**Materiales necesarios**

- Una copia de la hoja de actividades “Jeopardy” (# 1) para cada estudiante (Parte I)
- Cinco fichas para cada estudiante (Parte I)
- Dos dispositivos marcadores o algún objeto similar para hacer ruido (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades “Entrevista sobre fortalezas” (# 2) para cada estudiante (Parte II)

---

**Actividad inicial (3 minutos)**

Recuerde a los estudiantes la lección anterior sobre el respeto por uno mismo y por los demás. Señale que lo que respetamos sobre nosotros mismos y los demás surge de nuestras fortalezas. Haga una lluvia de ideas sobre las fortalezas de algunas figuras públicas respetadas o celebridades con las que los estudiantes estén familiarizados. Aliente a los estudiantes a ir más allá de las cualidades externas, por ejemplo, además de ser famoso por su trabajo en películas, muchos actores y actrices populares también son filántropos dedicados.

Escriba las siguientes preguntas en la pizarra: “¿Todos tenemos fortalezas personales? Si es así, ¿cuáles son?”. Explique a los estudiantes que podrán responder estas preguntas al final de esta sesión.

---

**Parte I Jeopardy (25 minutos)**

*Propósito:* Los estudiantes descubren que todos tienen fortalezas personales.

**1. LOS ESTUDIANTES SE PREPARAN PARA LA ACTIVIDAD.**

Distribuya una copia de la hoja de actividades “Jeopardy” (N.º 1) y cinco fichas a cada estudiante. Señale a los estudiantes que hay cinco categorías en la parte superior de la hoja de actividades: Deportes y estado físico, Arte y música, Amigos y familia, Materias escolares y Solo por diversión, y que cada categoría tiene cuadros en la parte inferior con la etiqueta 10, 20, 30, 40 y 50.

Pida a los estudiantes que escriban los títulos de las categorías en la parte posterior de sus fichas. Luego pida que escriban sus nombres y una fortaleza que posean en cada categoría del otro lado de las tarjetas.

Cuando la clase haya terminado, elija cinco voluntarios, uno para estar a cargo de cada categoría. Explique que estos cinco voluntarios generarán las declaraciones y verificará las respuestas de “pregunta formulada”, según el juego de televisión *¡Jeopardy!* Pida a cada voluntario que recoja las tarjetas para su categoría y clasifíquelas según las fortalezas que hayan enumerado los estudiantes. Haga que los voluntarios pongan las tarjetas con las fortalezas que se aplican a la mayor cantidad de estudiantes en la parte superior de la pila y las fortalezas que se aplican a la menor cantidad de estudiantes en la parte inferior de la pila. Explique que cuanto mayor es el número de estudiantes que poseen una fortaleza, menor es el valor de la pregunta. (Por ejemplo, si 15 estudiantes escribieron que son buenos en matemáticas, esa tarjeta estará en la parte superior de la pila y la pregunta vale solo 10 puntos, ya que la mayoría de los estudiantes dieron esa respuesta).

**2. LOS ESTUDIANTES PARTICIPAN EN LA ACTIVIDAD.**

Divida la clase en dos equipos y proporcione a cada equipo un dispositivo marcador. Elija un equipo para ir primero, y haga que el primer estudiante de ese equipo elija la categoría para la primera pregunta. Por ejemplo, si el estudiante elige “Asignaturas para 10”, haga que el estudiante de Asignaturas haga una declaración relacionada con una fortaleza que otros hayan descrito en sus tarjetas (por ejemplo, “esta persona es buena en matemáticas”). El equipo que hace clic primero debe

nombrar a un estudiante que sea bueno en matemáticas (por ej., “¿quién es Héctor?”). Si el equipo acierta, obtiene 10 puntos. Si el equipo no acierta, entonces el otro equipo tiene la oportunidad de responder y ganar 10 puntos. Una vez que la pregunta ha sido respondida correctamente, todos los estudiantes que son buenos en matemáticas deben pararse para identificarse. Luego, los jugadores pasan el marcador al siguiente miembro del equipo para jugar la siguiente pregunta.

Pida a los estudiantes que tachen un cuadro una vez que se haya jugado el valor de su punto. Continúe hasta que se haya jugado todo el juego de mesa. El equipo ganador es el que tiene la mayor cantidad de puntos.

### 3. LOS ESTUDIANTES SACAN CONCLUSIONES DE ESTE EJERCICIO.

Resuma la actividad señalando que el juego de mesa tiene 25 cuadrados diferentes. Indique que todos son buenos en algo, por lo que todos deben identificarse con al menos una o dos de las categorías.

Pida a los estudiantes que discutan sus reacciones para descubrir las fortalezas que comparten con sus compañeros de clase. Luego, hable sobre las fortalezas que hacen que cada persona sea única dentro del grupo.

---

## Parte II Entrevista sobre fortalezas (15 minutos)

*Propósito:* Los estudiantes identifican cinco de sus fortalezas personales.

### 1. LOS ESTUDIANTES APRENDEN QUE LAS PERSONAS TIENEN FORTALEZAS EN DIFERENTES ÁREAS.

Pregunte a los estudiantes si les pareció difícil enumerar las fortalezas de cada categoría. Haga una encuesta para ver cuántos estudiantes dejaron en blanco una o más fichas. Señale que nadie se destaca en *todas* las áreas. Todos tenemos nuestras fortalezas e intereses personales.

### 2. LOS ESTUDIANTES ENTREVISTAN A LOS COMPAÑEROS PARA IDENTIFICAR SUS PUNTOS FUERTES.

Distribuya una copia de la hoja de actividades “Entrevista sobre fortalezas” (N.º 2) a cada estudiante. Divida la clase en parejas y proporcione estas instrucciones para los estudiantes:

- Realicen la entrevista por turnos.
- Su tarea es descubrir cinco fortalezas de su compañero.
- No importa cuánto intente su compañero convencerlo de que no tiene más fortalezas, debe continuar preguntando hasta que haya anotado cinco.
- Si su compañero dice que no tiene fortalezas, haga preguntas específicas sobre sus intereses. Los intereses de una persona a menudo impulsan la búsqueda de actividades relacionadas. Por ejemplo, alguien que ama la música podría aprender a tocar la guitarra o el saxofón. Con el tiempo, puede descubrir un talento musical o un nivel de experiencia que hace de esto una fortaleza.

Otorgue cinco minutos para cada entrevista.

### 3. LOS ESTUDIANTES DISCUTEN LA ACTIVIDAD.

Pida a los estudiantes que realicen comentarios sobre la experiencia de entrevistar a sus compañeros. Haga preguntas como las siguientes:

- ¿Les sorprendió descubrir que tenían mucho en común?
- ¿Aprendieron algo nuevo mientras entrevistaban a su compañero?

---

## Parte III Sacarlo afuera (5 minutos)

*Propósito:* Los estudiantes discuten la importancia de identificar sus puntos fuertes.

### 1. LOS ESTUDIANTES DISCUTEN POR QUÉ CONOCER SUS FORTALEZAS PUEDE SER ÚTIL.

Pregunte a los estudiantes por qué creen que podría ser importante conocer sus puntos fuertes. (*Los estudiantes pueden responder: porque nos ayuda a mantener nuestro respeto por nosotros mismos, porque nos ayuda a tomar decisiones*).

Pregunte a los estudiantes cómo pueden seguir utilizando estas fortalezas en su vida cotidiana. Señale que no necesitan detenerse con las cinco que enumeraron en la Parte II. Deben tomarse el tiempo para pensar sobre otras fortalezas que poseen y cómo pueden usarlas.

### 2. LOS ESTUDIANTES APLICAN LO QUE HAN APRENDIDO.

Aliente a los estudiantes para que escriban sus puntos fuertes en papel y colóquelos en la pared de su dormitorio, espejo o puerta de armario como un recordatorio. Explique que recordar nuestras cualidades especiales nos ayudará a perseverar cuando tengamos problemas.

---

## Conclusión (2 minutos)

Haga que los estudiantes respondan a las preguntas planteadas en la actividad inicial. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Todos tienen puntos fuertes.
- Algunos de nuestros puntos fuertes son compartidos por otros. Algunos son únicos
- Es importante que cada uno de nosotros conozca nuestras fortalezas y las use todos los días.

---

## Preguntas para la evaluación

1. Enumere tres de sus fortalezas personales.
2. Explique cómo uno de sus puntos fuertes lo ayuda en su vida diaria.

## EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

**Extensión:** Usar citas

**Cita:** "Nuestras fortalezas son nuestras herramientas". –Joe Batten, consultor de gestión y autor

**Actividad:** Haga que los estudiantes escriban un párrafo o dibujen una imagen que muestre cómo usan sus puntos fuertes todos los días.

**Extensión:** Abordar múltiples estilos de aprendizaje

**Actividad:** Haga que los estudiantes creen o traigan un objeto que represente sus puntos fuertes.

Invite a los estudiantes a compartir cómo el objeto representa sus fortalezas.

**Extensión:** Escribir en el diario

**Actividad:** Haga que los estudiantes escriban sobre las fortalezas que poseen y los momentos en que han usado estas fortalezas.

Discuta con los estudiantes la importancia de poder identificar y concentrarse en sus propias fortalezas.

**Extensión:** Usar tecnología

**Actividad:** Muestre a los estudiantes un video sobre alguien con muchas fortalezas.

Después de ver el video, pida a los estudiantes que creen una lista de las fortalezas de la persona.

**Extensión:** Tarea

**Actividad:** Haga que los estudiantes escriban una autobiografía que se centre en sus puntos fuertes.

Pida a los estudiantes que compartan sus autobiografías con la clase.

**Extensión:** Recursos adicionales

**Actividad:** Haga que los estudiantes revisen la información biográfica de personas conocidas.

Pida a los estudiantes que encuentren y compartan puntos fuertes que puedan ser sorprendentes o poco conocidos (por ejemplo, un atleta que sea hábil para pintar).



---

LECCIÓN  
ESTABLECER  
LO QUE ES IMPORTANTE **3**

### PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Los 10 principales
- Mmm, déjeme pensar en eso
- “Para que tu propio ser sea verdadero”
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

### Objetivos

Los estudiantes examinarán y determinarán sus valores personales.

Los estudiantes tomarán decisiones basadas en sus valores.

Los estudiantes practicarán resistiendo la presión para tomar decisiones que no están alineadas con sus valores personales.

### Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades “Los 10 principales” (# 3) para cada estudiante (Parte I)

---

**Actividad inicial (3 minutos)**

Pida a los estudiantes que identifiquen quién es George Lucas. (Es el escritor y director que creó *Star Wars*, *Raiders of the Lost Ark*, 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 *Pirates of the Caribbean*).

Diga a los estudiantes que Lucas fue citado diciendo: “Yo solía pensar que no había nada más importante en el mundo que hacer películas, pero lo hay ... criar niños es más importante”.

De sus películas de gran éxito, sabemos que George Lucas es un cineasta consumado que ha dedicado gran esfuerzo en su carrera. Sin embargo, se informa que también 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. Explique a los estudiantes que aunque la mayoría de las personas no puede permitirse 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.

---

**Parte I Los 10 principales (20 minutos)**

*Propósito:* Los estudiantes examinan y determinan sus valores personales.

**1. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN A LAS PERSONAS, LUGARES Y COSAS QUE SON IMPORTANTES PARA ELLOS.**

Distribuya una copia de la hoja de actividades “Los 10 principales” (# 3) a cada estudiante. Explique que esta lista de los 10 principales está destinada a ayudarlos a descubrir quién y qué es importante para ellos. Indique a los estudiantes que piensen en lo que realmente sienten antes de comenzar a escribir. Indique a los estudiantes que enumeren sus 10 elecciones principales para cada categoría.

Otorgue a los estudiantes 10 minutos para completar la hoja de actividades.

**2. LOS ESTUDIANTES EXAMINAN SUS ELECCIONES Y SACAN CONCLUSIONES SOBRE SUS VALORES PERSONALES.**

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

- Miren su lista de 10 personas principales. ¿Son en su mayoría amigos o familiares? ¿Son personas que conocen desde hace mucho tiempo? ¿Son personas que conocen bien o admiran de lejos? ¿Qué cualidades de carácter comparten estas personas?
- Miren su lista de 10 cosas que les gusta hacer. ¿Son cosas que haces con otros o solo? ¿Usan principalmente su cuerpo, su mente o ambos para hacerlos? ¿Pueden hacerlos cerca de su casa, o deben viajar? ¿Cuestan mucho dinero, o son gratis?

- Miren su lista de los 10 mejores lugares. ¿Están cerca o lejos? ¿Les gusta ir solos o con otras personas? ¿Son todos reales o son imaginarios? ¿Cuestan mucho dinero, o son gratis?
- Miren su lista de las 10 mejores cosas 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?
- Miren su lista de 10 reglas para vivir. ¿Qué cualidades de carácter 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 que vivimos reflejan quiénes somos y qué valoramos. Todos tenemos cosas que valoramos, y esos valores afectan cada elección que hacemos.

## Parte II Hmm, 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 presentará a los estudiantes 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, le preguntaré si prefiere tener X (señalar, es decir, ponerse de pie) o Y (señalar, es decir, permanecer sentado)”.

### 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 o desvestirse?
- ¿Prefieren estar en el escenario o en el público?
- ¿Prefieren ser atleta o artista?
- ¿Prefieren cenar en casa con su familia o ir a un restaurante de comida rápida con amigos?
- ¿Preferirían dar un largo paseo por su cuenta o estar con amigos?
- ¿Preferirían estar sanos pero pobres o enfermos pero muy ricos?

### 3. LOS ESTUDIANTES REFLEXIONAN SOBRE LAS ELECCIONES QUE HICIERON.

Pregunte a los estudiantes si pensaron que las opciones se volvieron más difíciles hacia el final. Aliéntelos para que expliquen por qué y cuénteles 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.

### Parte III “Sé sincero contigo mismo” (15 minutos)

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

#### 1. LOS ESTUDIANTES REALIZAN JUEGOS DE ROLES.

Comparta la siguiente cita del *Hamlet* de William Shakespeare: “Sé sincero contigo mismo”. Discuta 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 frente a la presión.

Divida la clase en tres grupos. Haga que cada grupo discuta una de las siguientes situaciones y actúe para la clase:

- Están en una fiesta con un grupo popular, y alguien que les gusta y quieren impresionar los está alentando a que consuman drogas. ¿Qué hacen?
- Alguien que les gusta tiene las respuestas a sus exámenes de mitad de período y los está compartiendo. Han estado preocupados por aprobar este curso, es difícil. Hay pocas posibilidades de que los descubran porque casi todos los que han sido contactados aceptaron las respuestas, por lo que no es probable que los delaten. ¿Qué hacen?
- Se dan cuenta de que a sus amigos les gusta burlarse de los estudiantes menos populares en la escuela. Quieren que se unan, y los molestan cuando no lo hacen. ¿Qué hacen?

Discutan la dificultad de mantener sus valores frente a la presión para cambiarlos. Recuerde a los estudiantes que el respeto por sí mismos, así como el respeto por los demás, está fuertemente ligado a nuestros valores. Pregunte a los estudiantes si creen que el respeto por sí mismos es más importante que el respeto de los demás. Señale que el respeto propio está definido por el sistema de valores de una persona, mientras que el respeto por los demás está definido por sus sistemas de valores. Como el sistema de valores de otra persona puede ser diferente al suyo, recuerde a los estudiantes nuevamente la cita: “Sé sincero contigo mismo”.

#### 2. LOS ESTUDIANTES APLICAN LO QUE HAN APRENDIDO.

Haga que los estudiantes escriban un párrafo que describa un momento en que sus valores entraron en conflicto con los valores de alguien cercano a ellos. Pida a los voluntarios que lean sus párrafos en voz alta. Haga que el resto de la clase sugiera soluciones a los conflictos.

---

**Conclusión** (2 minutos)

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

- Las cosas que valoras influyen en todo lo que hacen.
- Decidir qué cosas valoran y tomar decisiones basadas en ellas.
- Mantenerse fiel a sus creencias en sus acciones. Tomen decisiones que estén alineadas con las reglas según las que viven.

**Preguntas para la evaluación** 

---

1. Enumere tres valores que sean importantes para usted. Explique cómo estos valores influyen en sus acciones.
2. Explique 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 LA LECCIÓN

**Extensión:** Usar citas

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

**Actividad:** 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.

**Extensión:** Abordar múltiples estilos de aprendizaje

**Actividad:** 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.

**Extensión:** Escribir en el diario

**Actividad:** 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.

**Extensión:** Usar tecnología

**Actividad:** 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?".

**Extensión:** Tarea

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

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

**Extensión:** Recursos adicionales

**Actividad:** 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.

# MEJORAR EL BIENESTAR

## PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Ser “fanático” de la salud
- Diga Sí a menos estrés
- Un día en el centro de bienestar y relax
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

### Objetivos

Los estudiantes identificarán la salud y el bienestar como esenciales para la autoestima.

Los estudiantes identificarán los factores de estrés en su vida y explorarán maneras de manejarlos y reducirlos.

### Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades “MiPlato” (N.º 4) para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades “Decir Sí a menos estrés” (# 5) para cada estudiante (Parte II)

**Actividad inicial (3 minutos)**

Dé a los estudiantes las siguientes instrucciones:

- Levanten la mano si comieron una galleta, bebieron refrescos o comieron una barra de chocolate ayer.
- Levanten la mano si se quedaron despiertos hasta tarde la noche anterior, independientemente de la razón.
- Levanten la mano si realizan menos de una hora de ejercicio a la semana. (Señale que el ejercicio no tiene que ser un deporte).

Diga a los estudiantes que en esta lección aprenderán cómo la dieta, el ejercicio y el sueño afectan su salud, y verán cómo la buena salud puede ayudarlos a sentirse, pensar y hacer su mejor esfuerzo.

**Parte I Ser un “fanático” de la salud (15 minutos)**

*Propósito:* Los estudiantes examinan cómo los patrones saludables de dieta, ejercicio y sueño pueden ayudarlos a verse y sentirse lo mejor posible.

**1. LOS ESTUDIANTES REVISAN GRUPOS DE ALIMENTOS IMPORTANTES Y LA NECESIDAD DE UNA DIETA BALANCEADA.**

Distribuya copias de la hoja de actividades “MiPlato” (N.º 4) a cada estudiante. Explique que los alimentos que ingerimos afectan nuestro nivel de energía y nuestra capacidad para hacer las cosas bien. Una dieta equilibrada significa comer diferentes tipos de alimentos en cantidades adecuadas. Estos alimentos le dan a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para trabajar y crecer. Una dieta balanceada también nos ayuda a lucir lo mejor posible; mantiene nuestra piel saludable y fortalece nuestro cabello y huesos.

Analice brevemente cada sección de la tabla y pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas de una lista de comidas favoritas de cada grupo:

- Los granos (como pan, cereal, arroz y pasta) son ricos en proteínas y carbohidratos. Son importantes para crear energía. Observe cómo esta sección ocupa una gran parte del plato.
- Las verduras y frutas son ricas en vitaminas y nutrientes que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Las frutas también son una buena fuente de energía. Estas dos porciones ocupan la mitad del plato, lo que significa que la mitad de nuestras comidas deben consistir en frutas y verduras.
- Las fuentes de proteínas, como carne, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces, deben formar parte de cada comida, ya que nos proporcionan los componentes básicos del cuerpo.
- La taza pequeña representa productos lácteos, como yogurt o leche bajos en grasa. Deberíamos incluir productos lácteos en nuestras comidas, ya que nos dan calcio, lo que ayuda a que nuestros huesos y dientes crezcan fuertes. Aquellos que son intolerantes a la lactosa pueden tener lácteos sin lactosa o leche de soya fortificada con calcio.

- Los aceites, los dulces y las grasas no saludables (que ni siquiera se muestran en el plato) son alimentos que se comen con moderación; estos alimentos incluyen papas fritas, papas fritas, pollo frito, galletas y refrescos. Las grasas y aceites pueden obstruir nuestras arterias y afectar la forma en que funciona nuestro corazón. Los dulces no tienen ningún valor nutricional y pueden causar problemas de salud.

Al levantar la mano para cada grupo de alimentos, haga una encuesta a los estudiantes para ver si están comiendo cantidades apropiadas de cada grupo. Discuta las formas de cambiar los hábitos alimentarios, como comer menos dulces, comer más frutas, comer tres comidas pequeñas al día y comer refrigerios saludables entre comidas.

## 2. LOS ESTUDIANTES EXAMINAN CÓMO LA COMIDA AFECTA LA AUTOESTIMA.

Pida a los estudiantes que terminen cada oración:

- Cuando como demasiados dulces, me siento \_\_\_ (*pesado, cansado*).
- Cuando me siento así, tengo un momento \_\_\_ (*difícil*) para hacer las cosas.
- Cuando eso sucede, me siento \_\_\_ (*malo*) sobre mí mismo.
- Cuando como una dieta balanceada, me siento \_\_\_ (*bueno, enérgico, fuerte*).
- Cuando me siento de esa manera, tengo un momento \_\_\_ (*fácil*) para hacer las cosas.
- Cuando eso sucede, me siento \_\_\_ (*bien*) acerca de mí mismo.

Haga que los estudiantes escriban su propia serie de oraciones como las de arriba para mostrar cómo la comida afecta su autoestima. Aliéntelos para que compartan sus pensamientos con los compañeros.

## 3. LOS ESTUDIANTES REVISAN LA NECESIDAD DE HACER EJERCICIO.

Explique que el ejercicio aumenta la energía. Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, lo que estimula la mente y el cuerpo. Fortalece nuestros músculos, huesos y otros tejidos y órganos.

Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre una lista de actividades físicas que les gusten. Registre las respuestas en la pizarra.

Haga que los estudiantes se pongan de pie y se estiren. Guíelos en algunos ejercicios de flexión y estiramiento para que fluya el oxígeno. Invite a voluntarios a compartir algunos ejercicios que conozcan y guíe la clase en ellos.

## 4. LOS ESTUDIANTES EXAMINAN CÓMO EL EJERCICIO AFECTA LA AUTOESTIMA.

Haga que los estudiantes trabajen en pares para representar una escena entre una persona sana y un teledicto. Cada persona sana debe tratar de convencer a su amigo sedentario y teledicto de que el ejercicio mejorará su vida. Diga a las personas sanas que tienen tres minutos para brindarles a sus amigos al menos tres razones convincentes por las cuales el ejercicio reforzará su autoconfianza. Luego deben cambiar de roles y repetir el procedimiento. Cuando los estudiantes hayan terminado, pregunte:

- ¿Cuántos teledictos fueron convencidos de cambiar sus costumbres? ¿Qué se dijo que los convenció para cambiar?
- ¿Cuántos teledictos se mantuvieron firmes en el sofá? ¿Cuáles son para ustedes los beneficios de ser un teledicto?

Señale que el ejercicio también alivia el cuerpo de la tensión y el estrés. Pregunte a los estudiantes si alguna vez se han dado cuenta de que salir y hacer algo los ayuda a sentirse mejor cuando están enojados o molestos. Recuerde que dormir bien (de siete a 10 horas) también les ayuda a ser más productivos al relajar la mente y el cuerpo.

## Parte II Decir Sí a menos estrés (15 minutos)

*Propósito:* Los estudiantes identifican factores de estrés en sus vidas y exploran formas de manejar y reducir ese estrés.

### 1. LOS ESTUDIANTES DISCUTEN FUENTES COMUNES Y SEÑALES DE ESTRÉS.

Explique que el estrés es tensión o una sensación de presión o ansiedad. El estrés ocurre cuando se sienten fuera de control o bajo mucha presión, y afecta la forma en que responden a las personas o situaciones. Pida a los estudiantes que den un ejemplo de un evento que les cause estrés, ya sea en la escuela, en el hogar, en el trabajo (si es que tienen uno), con sus amigos o en la comunidad.

Haga que un voluntario registre las respuestas de los estudiantes en la pizarra.

Diga a los estudiantes que describan cómo saben que sienten estrés. Pregunte:

- ¿Su cuerpo les envía señales? (*Los estudiantes pueden mencionar señales comunes, como dolor de espalda, cuello o estómago*).
- ¿Su mente les envía señales? ¿Cómo cambian sus sentimientos o emociones? (*Los estudiantes pueden sugerir que se enojen o se frustren*).
- ¿Cómo cambia su comportamiento? (*Algunos pueden retraerse y encerrarse en sí mismos*). *Otros pueden mostrar ansiedad hablando demasiado fuerte o rápidamente.*)

Señale que no siempre pueden controlar los eventos en su vida, pero pueden controlar su comportamiento.

### 2. LOS ESTUDIANTES EXPLORAN FORMAS DE RESPONDER A SITUACIONES ESTRESANTES.

Discuta los siguientes escenarios:

- Tienen una prueba en la escuela. ¿Cuáles son tres cosas que pueden hacer para sentirse seguros en lugar de ansiosos? (*Los estudiantes pueden responder: estudiar mucho, estar preparado, dormir bien por la noche*).
- Vienen a casa tarde del trabajo. Se sienten inseguros en la calle donde caminan. ¿Qué pueden hacer para sentirte menos ansiosos? (*Los estudiantes pueden decir: caminar bajo las luces de la calle o donde la gente pueda verte, llevar un silbato o algo que haga ruido, planear caminar con alguien en lugar de solo, tomar una ruta más larga pero más segura para llegar a casa.*)

Distribuya una copia de la hoja de actividades “Decir sí a menos estrés” (N.º 5) a cada estudiante. Otorgue a los estudiantes cinco minutos para completar esta hoja de actividades.

Cuando los estudiantes hayan terminado, pida que analicen cómo tratan de reducir el estrés en sus vidas. Aliente a los estudiantes para que aporten sugerencias útiles sobre las técnicas que funcionan para ellos. Invite a voluntarios

que estén familiarizados con las estrategias de respiración, por ejemplo, a liderar la clase en algunos ejercicios. Otros estudiantes pueden tener experiencia en yoga, relajación, meditación o tradiciones culturales que puedan compartir.

---

### Parte III Un día en el centro de bienestar y relax (15 minutos)

*Propósito:* Los estudiantes planean una rutina saludable de dieta, ejercicio y sueño, incluidas algunas estrategias para fomentar menos estrés.

#### 1. LOS ESTUDIANTES APLICAN LO QUE HAN APRENDIDO AL PLANEAR UN “DÍA EN EL CENTRO DE BIENESTAR Y RELAX”.

Divida la clase en grupos de cinco o seis. Explique que cada grupo planificará un supuesto “día en el centro de bienestar y relax” para la clase. El plan debe incluir lo siguiente:

- Un menú para el desayuno, el almuerzo y la cena que sea saludable y nutritivo, y tenga las cantidades adecuadas de todos los grupos de alimentos para cada comida
- Un horario de ejercicio diario, que incluye deportes, entrenamientos y caminatas
- Un horario separado de conferencias y clases sobre técnicas de reducción del estrés, que incluyen estrategias de respiración, relajación, meditación, yoga y tradiciones culturales

Otorgue 10 minutos para que los estudiantes preparen el plan.

#### 2. LOS ESTUDIANTES COMPARTEN SUS PLANES.

Permita que cada grupo comparta su plan con la clase. Haga que la clase evalúe los planes y determine cuál sería más saludable. Explique a los estudiantes que, si bien es poco probable que puedan incorporar todas las actividades del “club de salud” en su vida cotidiana, deberían esforzarse por incluir algunas.

---

### Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que resuman las formas en que la dieta, el ejercicio y la reducción del estrés afectan sus vidas. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Al sentirse saludables, miran, sienten, piensan y dan lo mejor de sí mismos.
- La comida que comen afecta su energía y su salud.
- El ejercicio aumenta su energía. Fortalece su cuerpo y alivia la tensión y el estrés.
- Las personas sanas y relajadas están mejor preparadas para lidiar con el estrés.
- A menudo, podemos controlar el estrés en nuestra vida determinando cómo responder a situaciones estresantes.

---

### Preguntas para la evaluación

1. Cree un menú para una comida sana y equilibrada.
2. Enumere tres beneficios del ejercicio regular.
3. Enumere tres técnicas para reducir el estrés.

## EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

**Extensión:** Usar citas

**Cita:** "Recuerda crear un código de conducta que guíe tus acciones hacia un estilo de vida saludable". –Glenn Van Ekeren

**Actividad:** Haga que los estudiantes creen un esquema para una vida saludable que les sea posible seguir. Discuta los elementos de una vida saludable.

**Extensión:** Abordar múltiples estilos de aprendizaje

**Actividad:** Explique a los estudiantes que las técnicas de disminución del estrés que son efectivas para una persona pueden no funcionar para otra. Pida a los estudiantes que investiguen varias técnicas e identifiquen tres que les parezcan útiles. Haga que cada estudiante comparta una técnica y cree una lista resumida para compartir con la clase.

**Extensión:** Escribir en el diario

**Actividad:** Desafíe a los estudiantes a llevar un registro de los momentos en que se sienten estresados durante toda la semana. Pida que escriban lo que los hizo sentirse estresados y cómo lidiaron con el estrés.

Después de una semana, haga que los estudiantes informen los resultados de sus registros de estrés a la clase.

**Extensión:** Usar tecnología

**Actividad:** Haga que los estudiantes visiten [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) y hagan clic en "Obtener un plan personalizado". Indique que completen el formulario que parece recibir un plan diario de alimentos que se personaliza para su altura y peso.

Haga que los estudiantes impriman sus planes. Como clase, discuta maneras y comprométase a seguir los planes.

**Extensión:** Tarea

**Actividad:** Haga que los estudiantes elijan cuatro alimentos en su hogar y calculen la información nutricional de cada uno (por ejemplo, calorías, grasa, proteínas). Haga que miren el panel lateral o posterior y vean si los alimentos eran tan nutritivos como pensaban.

Haga que los estudiantes informen sus hallazgos a la clase.

**Extensión:** Recursos adicionales

**Actividad:** Muestre un video de yoga o de ejercicios a la clase. Haga que los estudiantes lo sigan, si es posible.

Discuta con los estudiantes cómo el yoga o el ejercicio los hizo sentir (o podrían hacerlos sentir).

---

LECCIÓN **5**  
DESARROLLAR  
NUESTRO POTENCIAL

### PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Nuestro potencial
- ¿Quién es el jefe?
- Potencial para un cambio positivo
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

### Objetivos

Los estudiantes desarrollarán formas de comprender el potencial.

Los estudiantes identificarán cómo pueden desarrollar el potencial.

Los estudiantes identificarán el potencial de la responsabilidad personal.

---

**Actividad inicial (3 minutos)**

Despeje un espacio en el aula lo suficientemente grande para que los estudiantes puedan caminar. Diga a los estudiantes que se paren en ese espacio. Pida que seleccionen (mentalmente) a otros dos estudiantes y que mantengan la identidad de estos estudiantes en secreto. Explique que el objetivo de cada estudiante es caminar por el aula hasta que estén equidistantes de los dos estudiantes elegidos. Dé a los estudiantes tres minutos para lograr su objetivo. Notarán que cada vez que un estudiante se mueve, afecta el movimiento de todos los demás en el aula.

Indique a los estudiantes que este es un ejemplo de cómo tienen el potencial de efectuar cambios en su entorno. El potencial físico y mental trabajaron juntos para efectuar el cambio.

Diga a los estudiantes que probablemente tengan mucho más potencial personal del que creen.

---

**Parte I El potencial interno (13 minutos)**

*Propósito:* Los estudiantes identifican el potencial en sus muchas formas, incluidas las decisiones que toman.

**1. LOS ESTUDIANTES EXPLORAN DIFERENTES FORMAS DE POTENCIAL.**

Recuerde a los estudiantes que el ejercicio que acaban de completar muestra que la fuerza y la inteligencia pueden convertirse en fuentes de potencial personal. Al hacer preguntas como las siguientes, solicite a los estudiantes que piensen en otras cosas que le dan potencial a las personas:

- ¿La salud potencia a la gente?
- ¿La riqueza potencia a la gente?
- ¿La belleza potencia a la gente?
- ¿El tamaño físico potencia a la gente?
- ¿El conocimiento potencia a la gente?
- ¿La popularidad potencia a la gente?
- ¿La capacidad de comunicarse potencia a la gente?

Aliente a los estudiantes para que expliquen sus respuestas.

Registre las respuestas de los estudiantes en la pizarra o en una transparencia para proyector. Luego, haga una encuesta rápida de la clase, elemento por elemento, para ver cuántos de ellos están de acuerdo en que las cosas que enumeraron realmente desarrollan el potencial en la gente. Pida a los estudiantes que den ejemplos de informadores o personas del pasado que usaron estas formas de potencial. Haga que identifiquen lo que estas personas han logrado a través de su propio potencial personal.

**2. LOS ESTUDIANTES CONSIDERAN LAS VERDADERAS FUENTES DE POTENCIAL.**

Haga que los estudiantes nombren a alguien o algo que tenga más potencial que ellos. Pida a los estudiantes que expliquen la fuente de este potencial.

Explore ejemplos dados para ayudar a guiar a los estudiantes a la fuente del verdadero potencial. Por ejemplo, si un estudiante dice que un juez o la corte

tienen poder porque pueden suspender la licencia de conducir de una persona, haga los siguientes puntos en secuencia:

- Explique que aunque el tribunal tiene el poder de suspender la licencia de conducir de una persona, no tiene por qué hacerlo.
- Antes de que el tribunal suspenda una licencia, recopila información sobre el delito y toma una decisión al respecto.
- Antes de la decisión del tribunal de suspender una licencia, el conductor tomó la decisión de violar la ley.
- ¿Qué decisión pudo haber tomado el conductor? (*Entre otras cosas, los estudiantes pueden responder: exceso de velocidad, o beber y conducir*).

Guíe a los estudiantes a concluir que la capacidad de tomar decisiones es una especie de potencial. A medida que los estudiantes estén de acuerdo, agregue “la posibilidad de hacer una elección” a la lista en la pizarra o la transparencia y enciérrelo en un círculo. Diga a los estudiantes que pasarán más tiempo más tarde en este curso aprendiendo cómo tomar mejores decisiones.

---

## Parte II ¿Quién es el jefe? (15 minutos)

*Propósito:* Los estudiantes exploran el uso del potencial personal para influir en sus propias vidas.

### 1. LOS ESTUDIANTES CALIFICAN SU EFECTIVIDAD EN UNA ESCALA DE UNO A 10.

Pida a los estudiantes que escriban un número del uno al 10 que califique la cantidad de energía que sienten que tienen que hacer de la siguiente manera (10 es la cantidad más grande de energía, una es la cantidad más pequeña de energía):

- Usar lo que quiera
- Obtener buenas calificaciones en la escuela
- Obtener un trabajo a tiempo parcial
- Salir con la chica o chico que les gusta

Una vez que los estudiantes hayan sumado sus números, diga a los estudiantes que un puntaje superior a 20 significa que tienen una gran cantidad de potencial personal y ¡lo saben! Una puntuación inferior a 20 significa que probablemente tengan más potencial personal del que creen. Explique que analizarán cómo usan su potencial de decisión para influir en sus vidas.

### 2. LOS ESTUDIANTES APLICAN EL POTENCIAL DE TOMAR DECISIONES A ASPECTOS DE SUS VIDAS DIARIAS.

Repase cada una de las preguntas anteriores con los estudiantes para ver cómo se calificaron a sí mismos. Pregunte a los estudiantes que se calificaron a sí mismos cinco o más sobre su potencial para obtener buenas calificaciones para emparejarse con estudiantes que se calificaron a sí mismos menos de cinco. Pregunte a los estudiantes que se calificaron a sí mismos cinco o más para describir las formas en que las elecciones que hacen influyen en sus calificaciones. Luego, pregúnteles a los estudiantes que se calificaron a sí mismos menos de cinco para que piensen en maneras en que puedan obtener mejores calificaciones en la escuela. Repita este procedimiento para los elementos tercero y cuarto en la lista.

---

### Parte III El potencial para un cambio positivo (15 minutos)

*Propósito:* Los estudiantes reconocen el potencial de la responsabilidad personal.

#### 1. LOS ESTUDIANTES APLICAN SU POTENCIAL PERSONAL PARA LOGRAR UN CAMBIO POSITIVO.

Recuerde a los estudiantes que solo nosotros somos responsables de cómo usamos nuestro potencial personal. A lo largo de la historia, las personas han usado y abusado de diferentes formas de potencial. Pida a los estudiantes ejemplos de usos y abusos de potencial en las noticias de hoy. Para abusos, haga que los voluntarios ofrezcan una o dos opciones para un cambio positivo.

Señale que nuestro potencial personal puede usarse para efectuar cambios, no solo en nuestra propia vida, sino también en la vida de aquellos en nuestras familias, nuestras escuelas y nuestras comunidades.

Divida la clase en grupos de tres o cuatro y pida a cada grupo que elija algo que les gustaría cambiar sobre su escuela. Pida que decidan sobre un plan para usar su potencial personal para efectuar el cambio. Señale que este potencial puede tomar diferentes formas dentro del grupo. Pida a los estudiantes que intenten identificar las formas de potencial (como la inteligencia, el ingenio y la toma de decisiones) que utilizarán para lograr un cambio positivo en su comunidad escolar.

#### 2. LOS ESTUDIANTES PRESENTAN SUS PLANES.

Pida a cada grupo que presente su plan. Haga que toda la clase llegue a un consenso sobre si presentar uno o más de los planes al director de la escuela. Discuta con los estudiantes los criterios que utilizaron para determinar la importancia del problema y la preparación del plan. Señale la variedad de formas en que los estudiantes pueden elegir usar el potencial que tienen.

---

### Conclusión (2 minutos)

Recuerde a los estudiantes que su objetivo debería ser usar su potencial personal para influir positivamente en sus vidas. Pida a los estudiantes que identifiquen situaciones en sus propias vidas en las que puedan comenzar a hacer que su potencial personal trabaje para ellos. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- El potencial personal radica en las decisiones que tomamos.
- Sus elecciones afectarán su propia vida y, a menudo, la vida de los demás.
- Solo ustedes son responsables de cómo usan su potencial.

---

### Preguntas para la evaluación

1. Enumere tres cosas que pueden darles potencial a las personas.
2. Nombre a alguien que tenga mucho potencial. ¿Qué tipo de potencial tiene esta persona? ¿Cómo obtuvo esta persona este potencial?
3. Enumere tres cosas en su vida que tienen el potencial de controlar.

## EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

**Extensión:** Usar citas

**Cita:** "En realidad, no me interesa el dinero. Además de su potencial adquisitivo, es completamente inútil en lo que a mí respecta". –Alfred Hitchcock

**Actividad:** Haga que los estudiantes interpreten esta cita. Discuta los puntos de vista de los estudiantes sobre el dinero como fuente de potencial.

**Extensión:** Abordar múltiples estilos de aprendizaje

**Actividad:** Haga que pequeños grupos de estudiantes creen carteles o collages electrónicos que representen el potencial personal.

Permita que cada grupo muestre su póster y explique cómo representa el potencial personal.

**Extensión:** Escribir en el diario

**Actividad:** Haga que los estudiantes escriban sobre el potencial personal que poseen y cómo usarán este potencial de una manera positiva.

Discuta con los estudiantes las formas y usos del potencial personal.

**Extensión:** Usar tecnología

**Actividad:** Haga que cada estudiante elija a una persona que crea que tiene o que tiene potencial. Diga a cada uno que investigue a esa persona usando Internet o los recursos tradicionales.

Haga que los estudiantes informen sus hallazgos a la clase. Haga que identifiquen el tipo de potencial que la persona que eligieron tenía/tenía y cómo lo usaba.

**Extensión:** Tarea

**Actividad:** Pida a los estudiantes que recorten un artículo de periódico en el que las personas comunes usen el potencial personal para lograr el cambio entre sus familias, amigos, escuelas o comunidades.

Discuta instancias diarias y "de interés periodístico" de potencial personal.

**Extensión:** Recursos adicionales

**Actividad:** Haga que los estudiantes revisen la biografía de los líderes. (Es posible que desee elegir un grupo particular de líderes, como mujeres, afroamericanos, políticos, etc.)

Discuta las razones por las cuales cada persona estudiada tenía/tiene potencial. Discuta cómo cada persona usó su potencial. Registre las respuestas en la pizarra o en un proyector interactivo .



# JEOPARDY

| <b>Deportes y bienestar</b> | <b>Arte y música</b> | <b>Amigos y familiares</b> | <b>Materias escolares</b> | <b>Solo por diversión</b> |
|-----------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| <b>10</b>                   | <b>10</b>            | <b>10</b>                  | <b>10</b>                 | <b>10</b>                 |
| <b>20</b>                   | <b>20</b>            | <b>20</b>                  | <b>20</b>                 | <b>20</b>                 |
| <b>30</b>                   | <b>30</b>            | <b>30</b>                  | <b>30</b>                 | <b>30</b>                 |
| <b>40</b>                   | <b>40</b>            | <b>40</b>                  | <b>40</b>                 | <b>40</b>                 |
| <b>50</b>                   | <b>50</b>            | <b>50</b>                  | <b>50</b>                 | <b>50</b>                 |

**Notas:**



# ENTREVISTA DE FORTALEZAS

Cinco de las fortalezas de \_\_\_\_\_  
Nombre del entrevistador

1.

2.

3.

4.

5.

Entrevista realizada por \_\_\_\_\_  
Nombre



# 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. |



# 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 en las que baso mi vida:

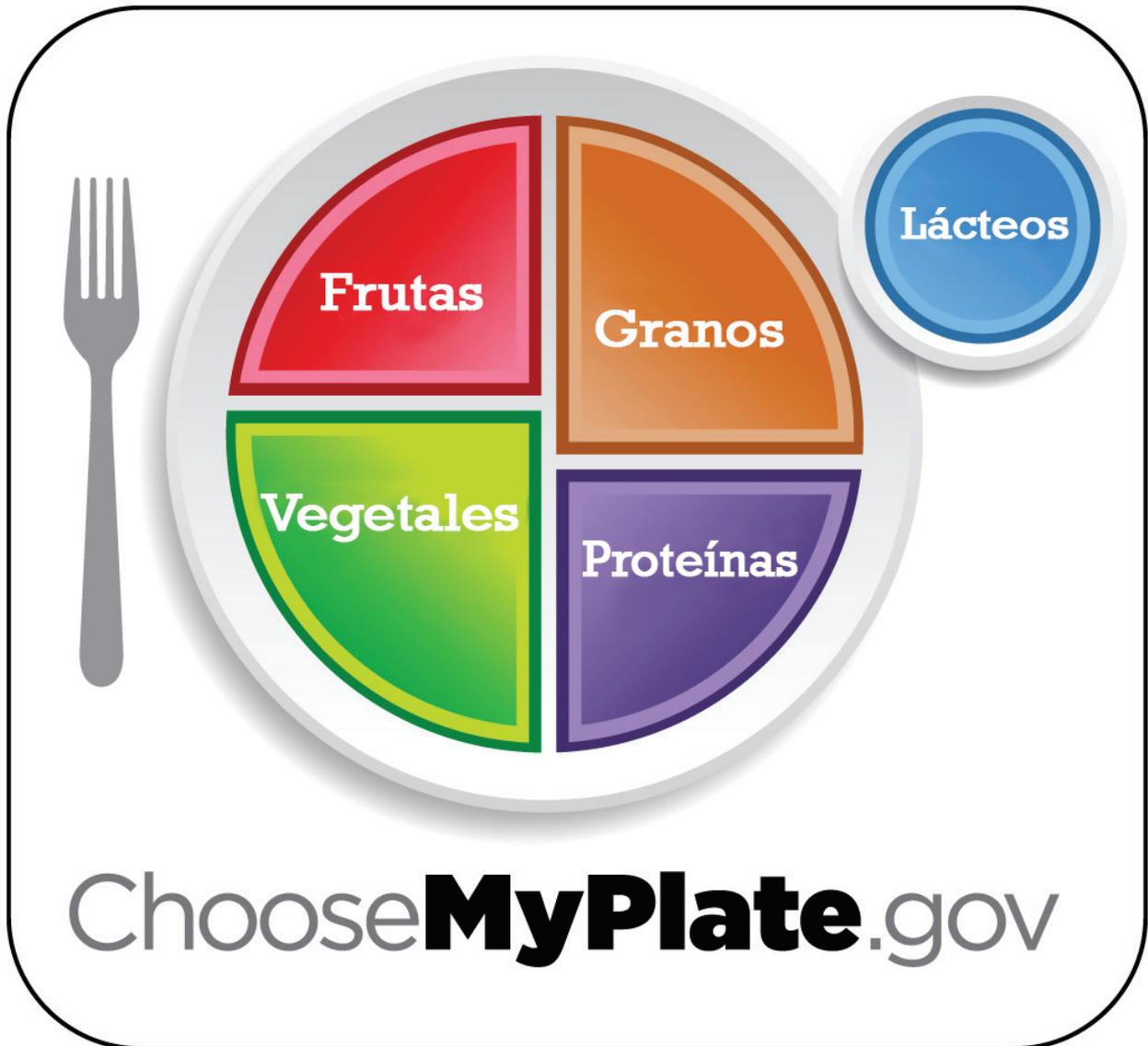
- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

Los 10 sueños principales que tengo para el futuro:

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



# MIPLATO





# VIVE CON MENOS ESTRÉS

| LA FUENTE | LA SEÑAL | VIVO CON MENOS ESTRÉS POR MEDIO DE |
|-----------|----------|------------------------------------|
| 1.        |          | a.                                 |
|           |          |                                    |
|           |          |                                    |
| 2.        |          | b.                                 |
|           |          |                                    |
|           |          |                                    |
| 3.        |          | c.                                 |
|           |          |                                    |
|           |          |                                    |
| 4.        |          | d.                                 |
|           |          |                                    |
|           |          |                                    |
| 5.        |          | e.                                 |
|           |          |                                    |
|           |          |                                    |
|           |          |                                    |



# GLOSARIO

## FOMENTAR LA CONFIANZA

**afectar:** Influir o causar cambio en.

**ansioso:** Inquieto por un acontecimiento o asunto; preocupado.

**autoestima:** 1. Orgullo de uno mismo; amor propio. 2. Buena opinión de uno mismo.

**concepto:** Una idea abstracta; un pensamiento, una noción o un plan.

**efecto:** Causar.

**eficaz:** 1. Que tiene el resultado o logro esperado. 2. Que produce una fuerte impresión o respuesta.

**estrés:** Estado de dificultad extrema, presión o tensión capaz de afectar la salud física.

**fomentar:** Cultivar el crecimiento y desarrollo de algo; alimentar; nutrir.

**nutriente:** Fuente de alimento, en especial un ingrediente nutritivo en una comida.

**objetividad:** 1. Estar influenciado por emociones o prejuicios personales. 2. Basar las opiniones en hechos observados.

**pericia:** 1. Habilidad o conocimientos en un área determinada. 2. Consejo u opinión de un experto.

**perseverancia:** Condición o estado de sostener un curso de acción, creencia o propósito; firmeza.

**respeto:** 1. Sentir o mostrar respeto, honor o estima. 2. Valorar.

**valores personales:** Principios, estándares o cualidades que una persona considera que vale la pena o son deseables.

