

YoLidero



MANUAL DE APRENDIZAJE

Yo Decido

Habilidades para la vida ••••



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN

Fundación
Mejoremos
Costa Rica

YoLidero



MANUAL DE APRENDIZAJE

Yo Decido

Habilidades para la vida



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN

Fundación
Mejoremos
Costa Rica

Gentileza de © La Fundación Mejoramos Costa Rica
y Maxwell Leadership Fundación.

Copyright © 2024 de Fundación Mejoramos Costa Rica
Maxwell Leadership Fundación
Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida de
ninguna forma sin el permiso por escrito de la organización.

Elaborado por Fundación Mejoramos Costa Rica, Costa Rica
y Maxwell Leadership Fundación, USA.
www.mejoremoscostarica.com

Revisión técnica elaborada por el Departamento de Orientación
Educativa y Vocacional de la Dirección de Vida Estudiantil
del Ministerio de Educación Pública.

Avalado por el Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia
de Costa Rica (IAFA) como un programa de prevención universal,
constancia SJAP 466 12 2023.

Primera Edición 2024
Impreso en Costa Rica

Prohibida su venta - Distribución gratuita.

Manual

Yo Decido 7°

Educación en habilidades para la vida



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN



Fundación
Mejoremos
Costa Rica

158.1

F981y

Fundación Mejoremos Costa Rica

Yo decido séptimo. Habilidades para la vida / Fundación Mejoremos Costa Rica. – primera edición – San José, Costa Rica : Fundación Mejoremos Costa Rica, 2024.

82 páginas ; 21 x 14 centímetros – Colección Yo Lidero

ISBN 978-9930-9716-8-0

1.ACTITUDES. 2. TOMA DE DECISIONES. 3. FINANZAS. 4. AMISTAD.
5. AUTOESTIMA. 6. LIDERAZGO. I. Título.

ÍNDICE

	PAG.
¿Quiénes somos?	6
Iniciativa: YoLidero	7
Guía digital de implementación	8
Instrucciones para la lectura	9
Agradecimiento.....	10
 Lecciones:	
Lección: disposición por aprender	12
Lección: autoimagen	18
Lección: autoestima	26
Lección: amistad	33
Lección: relaciones positivas	44
Lección: toma de decisiones	49
Lección: buenos hábitos financieros: mi dinero	56
Lección: inteligencia emocional	63
Lección: Resolución de conflictos: preguntas	70
Bibliografía	77

¿QUIÉNES SOMOS?

Fundación Mejoramos Costa Rica

La Fundación Mejoramos Costa Rica tiene como objetivo principal traer un cambio al país por medio del desarrollo y la formación de líderes sin fines de lucro. Este trabajo se realiza mediante el fortalecimiento de principios de liderazgo ético, habilidades para la vida cognitivas, sociales y emocionales estratégicas del siglo XXI que promoverán mejores estándares de vida y desempeño.

La Fundación dio inicio en octubre del 2017 con firma de decreto de interés público, desde entonces promueve, fomenta y desarrolla diferentes iniciativas: Habilidades blandas y liderazgo para la transformación, Habilidades para la vida en familia y YoLidero.

Un mensaje de John C. Maxwell

Un mensaje de John C. Maxwell
¡Te doy la bienvenida a la iniciativa YoLidero!

Quiero invitarte personalmente a participar en este emocionante proceso. Durante este tiempo, escucharás y animarás a los demás en la medida que aprenden, comparten y aplican los temas que les ayudará a ser mejores. No podés cambiar el ayer, no podés contar con el mañana, pero podés decidir lo que hacés hoy.

Gracias por participar de la iniciativa YoLidero, ustedes son las personas líderes de nuestro mundo.

Tu amigo,



Iniciativa

YoLidero

El experto en liderazgo John C. Maxwell ha creado la iniciativa. YoLidero, que consta de una serie de lecciones que fomenta en los niños, niñas y adolescentes el desarrollo de habilidades del siglo XXI, con el propósito de fomentar una cultura de paz y la formación de personas ciudadanas con competencias necesarias para hacer frente a un mundo en constante transformación.

Gracias al convenio de cooperación entre el Ministerio de Educación Pública y la Fundación Mejoremos Costa Rica, se ha logrado un trabajo articulado entre la Fundación y el Departamento de Orientación Educativa y Vocacional de la Dirección de Vida Estudiantil. Esto ha permitido realizar ajustes técnicos y revisión de documentos, en consonancia con la Política Educativa y Curricular, así como con el Programa Guía y sus propósitos. En resultado, el Departamento de Orientación Educativa y Vocacional ha considerado la iniciativa como un recurso para la labor docente en el desarrollo de las lecciones del Programa Guía.

La iniciativa YoLidero contribuye al fortalecimiento de las tres competencias promovidas por el Ministerio de Educación Pública:

Competencias para la vida.

Competencias para la ciudadanía responsable y solidaria.

Competencias para el empleo digno y el emprendimiento.

La Fundación Mejoremos Costa Rica se encuentra en las siguientes plataformas:



Mejoremoscr



mejoremos_cr



mejoremoscostarica



Fundación Mejoremos
Costa Rica



mejoremoscostarica



mejoremoscostarica.com

GUÍA DIGITAL DE IMPLEMENTACIÓN

La iniciativa YoLidero proporciona una Guía Digital de Implementación que incluye seis tipos de actividades diseñadas para enriquecer la experiencia educativa. Para cada lección, la guía ofrece tres actividades para su desarrollo.

Los tipos de actividades que se encuentran en la guía digital de implementación se representan mediante la siguiente simbología:



SIMBOLOGÍA



Lectura



Reto



Preguntas generadoras



Servicio social



Rompe hielo



Video

INSTRUCCIONES PARA LA LECTURA



En este manual se encuentran varios símbolos que indican acciones que se deben realizar durante la lectura. Se recomienda que las personas estudiantes cuenten con un cuaderno para anotaciones.



Leé por turnos
en voz alta



Comentá
con otros.



Escribí en
tu cuaderno



Autoevaluación y acción de
crecimiento personal

Agradecimientos

- Agradecemos profundamente al Departamento de Orientación Educativa y Vocacional de la Dirección de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública por su trabajo articulado en la revisión y ajustes técnicos de los manuales de esta iniciativa y al Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia por su reconocimiento a la iniciativa YoLidero como un programa de prevención universal.

Agradecemos a las organizaciones que han patrocinado la iniciativa YoLidero. Su apoyo ha sido fundamental para fomentar en los niños, niñas y adolescentes el desarrollo de habilidades del siglo XXI, con el propósito de promover una cultura de paz y formar personas ciudadanas con competencias necesarias para hacer frente a un mundo en constante transformación

YoLidero



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA





Yo Decido

7° año

Lección:

Disposición por aprender



Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Foto
- ✓ Video reflexivo

Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

Estar dispuesto a aprender es una decisión

El barro es un producto fácil de moldear cuando está húmedo y puede ser transformado en una hermosa pieza de arte. Tu vida, como el barro, puede ser una obra en progreso.



No importa cómo se vea tu barro, podés ser moldeado por tu disposición a aprender y a ser receptivo a las lecciones que la vida tiene para vos. Esta lección te ayudará a aprender de qué forma podés ser moldeado y convertirte en la persona que querés ser.

LAS PERSONAS DISPUESTAS A APRENDER...

1. Son humildes, dicen: “Necesito aprender y mejorar más”.

Si sos humilde entendés que la vida es difícil y que no podés hacer todo vos solo. Necesitás un espíritu dispuesto a aprender y la ayuda de los demás. El orgullo es lo opuesto a la humildad.



Comparemos a ambos.

El orgullo es independiente.

La humildad es dependiente.

El orgullo cierra nuestra mente a una realimentación.

La humildad abre nuestra mente a una realimentación.

El orgullo nos impide admitir nuestros errores.

La humildad nos permite enfrentar nuestros errores.

El orgullo no quiere aprender.

La humildad está dispuesta a aprender.

El orgullo limita nuestro potencial.

La humildad acrecienta nuestro potencial.

El orgullo dice: “Sé lo suficiente”.

La humildad dice: “Debo aprender más”.

LAS PERSONAS DISPUESTAS A APRENDER...

2. Tienen hambre, dicen: “Quiero aprender y mejorar más”.

Si realmente querés hacer algo, vas a encontrar una manera; si no, vas a hallar una excusa. ¿Cómo sabés si tenés hambre de aprender y mejorar más? Por el deseo de pedir los comentarios y observaciones de aquellos que se interesan por vos y que pueden ayudarte.



PREGUNTAS DE RETROALIMENTACIÓN

En tu cuaderno escribí las preguntas y dales respuesta de si o no y comentá con tu grupo.

RESPUESTA POSITIVA A LA RETROALIMENTACIÓN

- ¿Soy lo suficientemente vulnerable para darme cuenta de que necesito ayuda de los demás?
- ¿Agradezco que alguien se interese por mí lo suficiente para ayudarme?
- ¿Me dispongo a escuchar, aprender y cambiar, aun si es doloroso?
- ¿Me dispongo a hacer cambios para mejorar mi vida?

RESPUESTA NEGATIVA A LA RETROALIMENTACIÓN

- ¿Pienso que sé más que los demás y no necesito de su ayuda?
- ¿Pongo cara de fastidio cuando recibo una crítica constructiva?
- ¿No muestro agradecimiento con quienes se interesan por mí y quieren ayudarme?
- ¿Me alejo sin tomar tiempo para reflexionar en lo que escuché?

LAS PERSONAS DISPUESTAS A APRENDER...

3. Están llenas de esperanza, dicen: “Voy a aprender y a mejorar más”.



Si no tenés disposición a aprender y a mejorar, nadie te puede ayudar, pero si tenés disposición a hacerlo, nadie te puede parar. ¡Las personas dispuestas a aprender son imparables! Tienen mentalidad de principiante porque saben que tienen mucho por aprender, por lo tanto, tienen ante ellas muchas posibilidades. Si tenés un espíritu dispuesto a aprender, vas a ver cada día como una oportunidad para aprender y optimizar. Tu corazón estará abierto. Tendrás una actitud de expectación y aprenderás de tus errores. Todos cometemos errores, la pregunta es:

¿Aprendiste de ellos? ¿Cambiaste? ¿Has mejorado?

Si la respuesta es: “sí”, podés tener esperanza en relación con tu futuro.

LAS PERSONAS DISPUESTAS A APRENDER...

4. Son serviciales, dicen: “Les voy a pasar a otros lo que aprendí y cómo lo mejoré”



Hay dos tipos de esculturas: una en la que sustraés y otra en la que agregás. Las esculturas hechas de piedra se crean al labrar y sustraer del trozo de roca hasta que la obra maestra se forma.

Las esculturas hechas de barro se crean al moldear y añadir más barro hasta que la obra maestra queda definida. Vos sos como barro que es moldeado por un espíritu dispuesto a aprender. A medida que vayás aprendiendo y mejorando, ayudarás a los demás al pasarles lo que has aprendido.

Tenemos la posibilidad de tomar decisiones más conscientes y aprender de nuestros errores en lugar de repetirlos. Si hemos tropezado “caminando por una calle”, podemos tomar la decisión de “caminar por otra calle” .

Tengo disposición a aprender y les pediré a los demás su realimentación.

AUTOBIOGRAFÍA EN CINCO CAPÍTULOS CORTOS
Portia Nelson (2012)

CAPÍTULO I

Camino por la calle.
Hay un hoyo profundo en el pavimento. Me caigo.
Estoy perdido... sin esperanza. No es mi culpa.
Encontrar una salida toma una eternidad.

CAPÍTULO II

Camino por la misma calle.
Hay un hoyo profundo en el pavimento.
Finjo que no lo veo.
Me caigo.
No puedo creer que estoy en este mismo lugar.
No es mi culpa.
Todavía me toma mucho tiempo salir de aquí.

CAPÍTULO III

Camino por la misma calle.
Hay un hoyo profundo en el pavimento.
Lo veo ahí.
De todas formas, me caigo... es un hábito...
pero, mis ojos están abiertos.
Sé en dónde estoy.
Es mi culpa.
Me salgo de inmediato.

CAPÍTULO IV

Camino por la misma calle.
Hay un hoyo profundo en el pavimento.
Lo rodeo.

CAPÍTULO V

Camino por otra calle.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal.



Competencia para la vida: disposición por aprender.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 alto), elegí qué tan bien practicás la disposición por aprender. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a mejorar tu disposición a aprender.

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



Lección

Autoimagen



Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Reto
- ✓ Video reflexivo

Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción para mejorar tu disposición por aprender. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Tener una buena autoimagen es una decisión



Tu autoimagen es la opinión que tenés de tus propias cualidades y habilidades, incluye tus creencias, tus emociones y tus conductas y define tu seguridad.

En la siguiente lista tenés características de una imagen propia adecuada y otra de una imagen propia inadecuada. Anotá en tu cuaderno aquellas con las que más te identificás.



LAS PERSONAS CON UNA IMAGEN PROPIA ADECUADA:

Ven los problemas difíciles como tareas por dominar.

Adquieren un interés más profundo por las actividades en las que participan.

Crean un mayor sentido de compromiso con sus intereses y actividades.

Se recuperan rápidamente de contratiempos y decepciones.

LAS PERSONAS CON UNA IMAGEN PROPIA INADECUADA:

Evitan las tareas desafiantes.

Crean que las tareas difíciles y las circunstancias están por encima de su capacidad.

Se enfocan en fallas personales y resultados negativos.

Pierden rápidamente la confianza en sus habilidades personales.

02

¿Cómo fortalecer tu autoimagen?

1. Evitá compararte a vos mismo con los demás.

Las personas que tienen una autoimagen inadecuada ven a los demás como mejores o más merecedores que ellas. Compararte con otros te coloca en una posición en la que nunca podés ganar.



Siempre habrá alguien que tenga más o que sea mejor que vos en algo. Una idea mejor es que te comparés con vos mismo y te enfoqués en lo lejos que has llegado. Querer ser alguien más es desperdiciar la persona que sos, fuiste creado a propósito para un propósito y solo vos podés cumplirlo

2. Empezá a crear la persona en quien querés convertirte

Te comportás de acuerdo con tu autoimagen y para mejorarla podés hacer lo siguiente:

1) Visualizá en tu mente una mejor versión de vos mismo.

Mirate a vos mismo no como sos, sino como deseás ser.

2) Decí afirmaciones positivas acerca de vos mismo.

Creemos lo que nos decimos a nosotros mismos.

3) Tomá un descanso de dos minutos para apreciarte a vos mismo.

A veces ayuda simplemente respirar profundo, bajar la velocidad y preguntarte qué es lo que apreciás de vos. No tienen que ser cosas grandes, pero deben reflejar lo que te guste de vos mismo en ese momento. Pensar en unas cuantas cosas que apreciés de vos ayudará a construir tu autoestima y puede ayudarte a cambiar el mal humor por un buen ánimo.



A menudo, puede ser que nos preocupamos demasiado por lo que otros puedan pensar de nosotros y muy poco por lo que nosotros pensamos de nosotros.

3. Dejá de basar tu autoimagen en una mala experiencia.

Tu valor como persona no debe medirse por tu desempeño y no tenés que ser alguien definido por sus peores momentos. Así que no basés en eso la forma en la que te ves a vos mismo, mejor tratá de entender y aceptar tu valor como ser humano. Si fallás, nunca te digás a vos mismo que sos un fracasado. En lugar de eso, mantené las cosas en perspectiva y decí: “Quizá fallé en eso, pero sigo estando bien. ¡Todavía puedo ganar!”.

Los que sobreviven a experiencias malas no permiten que lo negativo de su vida los defina, la mayoría de las personas en algún momento han tenido una mala experiencia o han sido lastimadas. Cuando las personas reconocen que fueron lastimadas, pueden juzgarse a sí mismas con menos dureza y ser más compasivas con las demás. Podés fortalecer tu autoimagen pese a las malas experiencias que te hayan dejado partes rotas en tu vida. Podés tener una autoimagen de la que sintás satisfacción.



4. Empezá a mejorar y a aprender de tus malas experiencias.

Cuando fallamos o tenemos una mala experiencia, necesitamos aprender a ser más como las personas científicas y las personas inventoras. Cuando falla su trabajo, lo llaman un experimento que no funcionó. Su perspectiva les permite evitar tomarlo como algo personal, y aprenden de esto y lo aprovechan para éxitos futuros. Cada día tenemos la oportunidad de mejorar, dejando de lado el resentimiento que nos dejó alguna mala experiencia.

En tu cuaderno escribí las afirmaciones que más llamen tu atención y respondé por qué las elegiste .

- El fracaso es el costo de buscar desafíos nuevos.
- Muchas de las personas que creen que fracasaron en algo no están derrotadas, en realidad, simplemente renunciaron, pero pueden retomar.
- Hay dos tipos de personas en lo que respecta a las dificultades:
1) Los que se estrellan: gente que toca fondo, se desploma y se queda en el fondo.
2) Los que se recuperan: gente que toca fondo, recupera el control y se restablece.
- El éxito radica en haber hecho el esfuerzo; el fracaso radica en nunca haberlo intentado.
- La mayoría de los fracasos es de gente que tiene el hábito de inventar excusas.



Leé las siguientes afirmaciones y elegí una para ponerla en práctica.

- Voy a dejar de compararme a mí mismo con los demás.
- Voy a empezar a crear la persona en quien quiero convertirme.
- Voy a dejar de basar la imagen que tengo de mí mismo en una mala experiencia.
- Voy a empezar a mejorar y a aprender de mi mala experiencia.

Escribí en tu cuaderno la que elegiste.

Voy a mejorar mi autoimagen poniendo en práctica la afirmación que acabo de escribir.



5. Empezá a mejorar tu imagen diariamente

Nada que valga la pena es cuesta abajo. La clase de imagen que más querés de vos mismo es esa que es difícil de obtener, que proviene del interior: fuerza y valentía, dignidad, perseverancia y autoridad. Cualidades como estas no llegan a vos automáticamente, ¡debés activarlas!

6. Empezá a caminar cuesta arriba... diariamente.

Todo lo que vale la pena es cuesta arriba. No te tropezás con la mejor versión de vos mismo por casualidad, tenés que escalar para llegar a ella. Es imposible mejorar tu autoimagen permaneciendo en donde estás.

No podés fingir que tenés seguridad en vos mismo, tenés que desarrollar esa confianza. Valentía es avanzar a pesar del temor. ¡Es cuesta arriba!

Necesitás valentía todos los días para:

- Buscar la verdad cuando sabés que puede ser dolorosa.
- Cambiar cuando es más fácil permanecer en tu zona de confort.
- Expresar tus convicciones cuando te desafien los demás.
- Vencer los obstáculos cuando el progreso no llegue de otra forma.
- Aprender y crecer cuando se evidencie tu debilidad.
- Tomar el camino más ético cuando los demás te traten mal.
- Liderar, cuando estar al frente sea desafiante.
- La idea de “si lo creés podés lograrlo” no perdura.
- La idea de “si lo lográs podés creerlo” perdura.

7. Recordá que sos suficiente

No importa quién seás, cómo te veás o lo que podás contribuir al mundo, siempre habrá alguien que no te apruebe. Vos sos quien sos y sos suficiente.



Es bueno que te importe lo que la gente piense de vos, pero no tiene sentido preocuparte por eso. En los ambientes sociales, muchos determinan sus sentimientos y emociones en función sobre cómo los tratan los demás. Por lo tanto, dependen de los demás para determinar su valor personal y su autoimagen y cuando esto sucede, los demás tienen el control de la situación.

No permitás que alguien más cree tu mundo, porque cuando lo hagan, ¡podría ser que te creen uno pequeño!

8. Empezá a tomar el control de tu vida

Si no estás satisfecho con la versión actual de vos mismo, la forma más rápida de resolver el problema es trabajar en una mejor versión desde este momento. Si esperás que la mejor versión de vos mismo llegue por casualidad, podría ser que te atorés siempre con la versión actual. Dejá de esperar y actuá.



Las personas que tienen una autoimagen firme encuentran realización en sus propios logros, en contraposición a lo que otros puedan pensar al respecto. Así que cuando nadie más te celebre, aprendé a celebrarte vos mismo. Cuando nadie más te elogie, elógiate vos mismo. Mantener el ánimo no depende de otras personas, ¡depende de vos!

9. Dejá de preocuparte por mostrar una imagen de perfección

Las redes sociales te animan a mostrar siempre el mejor lado de tu vida. Muchas veces eso no es realista. Demasiadas personas tratan de editar su vida buscando la aceptación de los demás. ¡La primera persona que debe aceptarte a vos sos vos! Dejá de preguntarte si sos lo suficientemente bueno; lo sos. Dejá de preguntarte, lo que otras personas pensarán; probablemente no pensarán nada.

“Aquellos que poseen un fuerte sentido de amor y pertenencia tienen la valentía de ser imperfectos” (Brené Brown, s. f., s. p.).



10. Empezá a ayudar y a celebrar a los demás

La gente con una autoimagen inadecuada duda de sí misma, debido a esto, con frecuencia critica a los demás para demostrar su propio valor. Ayudar y celebrar a otros de manera frecuente te permite olvidarte de vos mismo y sentirte agradecido por lo que tenés. Además, es muy gratificante marcar una diferencia en la vida de alguien más.

¡Impactá de manera positiva a los demás!



Leé las siguientes afirmaciones y escogé una para ponerla en práctica

Voy a...

1. Evitar compararme con los demás.
2. Empezar a crear la persona en quien quiero convertirme.
3. Dejar de basar mi autoimagen en una mala experiencia.
4. Empezar a mejorar y a aprender de mis malas experiencias.
5. Empezar a mejorar mi autoimagen diariamente.
6. Empezar a caminar cuesta arriba... diariamente.
7. Recordar que soy quien elegí mi comportamiento.
8. Empezar hoy a tomar el control de mi vida.
9. Dejar de preocuparme por mostrar una imagen de perfección.
10. Empezar a ayudar y a celebrar a los demás.

Escribí en tu cuaderno la afirmación que elegiste.



COMENTÁ CON OTROS:

Tomá un minuto para compartir con el grupo qué fue lo que te pareció más importante de la lectura anterior.

Voy a decidir tomar acciones para fortalecer mi autoimagen.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal.



Competencia para la vida: autoimagen.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan buena autoimagen considerás que tenés, comentá con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a mejorar tu autoimagen. Comentá con tu grupo.

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



Lección

Autoestima



Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Foto
- ✓ Video reflexivo

Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción para mejorar tu autoimagen.

¿Cuán bien lo hiciste?

¿Cuáles fueron los resultados?

01

La autoestima es una decisión



La autoestima es el sentir de que tenés buenas cualidades y has logrado cosas buenas.

¿Quién sos?

Sos especial

Sos importante

Sos una persona única

Sos una persona talentosa

Sos una persona aceptada

Sos indispensable

Sos una persona significativa

Sos una persona valiosa

Sos una persona que no tiene precio

¡Vos importás!

Es importante que sepás esto de vos mismo, pero, más relevante aún es que expresés estas cualidades sobre vos mismo y las aceptés.

¿Quién soy yo?

Yo soy especial, yo importo, yo...

Escribí en tu cuaderno una lista de buenas cualidades que creés de vos mismo como el primer paso para abrazarlas como parte de tu vida.





Afirmaciones acerca de la autoestima

El valor que te des a vos mismo es importante porque:

1. Es el mismo valor que te darán los demás

¿Cómo te sentís con vos? Examiná el valor que te has dado, tal vez es bajo. Vos sos quien determina tu valía.

Salí del estante de liquidación y andate a la vitrina donde se guarda todo lo valioso. En resumen, valorate a vos mismo.

¿Por qué? Si te concedés poco valor, tené por seguro que los demás no te darán un valor más alto. Tu valor no disminuye por lo que alguien pueda sentir por vos; disminuye por como vos te sentís con vos mismo.

Sabés que tenés una baja autoestima cuando imitás a otras personas y te menospreciás a vos mismo. Sabés que tenés una alta autoestima cuando te apreciás a vos mismo y tenés el buen comportamiento que lo respalda.

“Sos una persona única y extraordinaria y tu luz brilla pese a opiniones negativas que otras personas pudieran darte”

El valor que te des a vos mismo es importante porque:

2. Es el mismo valor que les darás a los demás



Brian Tracy (2010) dijo:

Hay una relación directa entre tu nivel de autoestima y la salud de tu personalidad. Entre más [sic] te respetés y estés contento con vos mismo, más respetarás y te agradarán los demás.

Entre más [sic] te considerés a vos mismo como una persona digna y valiosa, más considerarás también a los demás como personas dignas y valiosas. Entre más [sic] te aceptés a vos mismo tal como sos, más aceptarás a las demás personas tal como (s. p.).

Voy a comenzar a aumentar el valor
que me he dado a mí mismo.

03

Pasos para la autoestima

1. *Llená tu autoestima con pensamientos positivos y mejorá tu diálogo interno.*



Vos mantenés una conversación con vos mismo todo el tiempo.

¡Es la conversación más valiosa que podés tener!

La mayoría de tus emociones está determinada por la manera en la que hablás con vos mismo. Vos, de manera natural, te movés en la dirección que llevan tus conversaciones internas. Lo que decís de vos mismo, tendés a creerlo.

Lo que creés, tiende a moldear tus acciones. Nuestras acciones tienden a moldear lo que somos. Ningún récord mundial se estableció nunca por alguien que dijo: “No puedo hacer esto”.

REFLEXIONÁ:

En tu cuaderno escribí las opciones que se aplican a vos y comentá con tu grupo:

Mi diálogo interno es...

- | | |
|----------------|---------------------|
| - Provechoso | - Dañino |
| - Desalentador | - Me hace ser mejor |
| - Positivo | - Inspirador |
| - Negativo | - Me hace ser peor |





2. Invertí en vos mismo

Cuando te ves como alguien valioso podés invertir en vos mismo. La imagen que tengás de vos mismo determina, más que ninguna otra cosa, cuánto vas a invertir en vos. ¿Por qué es importante para vos el hecho de invertir en tu persona?

Porque no podés dar lo que no tenés. Cuando mejorás, podés ayudar a otros a mejorar. El desarrollo personal es la creencia de que vos valés el esfuerzo, la energía y el tiempo que se requiera para desarrollarte a vos mismo.

VERDAD PARA APRENDER:

Cuando nadie más te celebre, aprendé a celebrarte a vos mismo. Mantenerse animado no depende de otras personas, depende de vos. La motivación debe venir del interior.

3. Impactá positivamente a los demás

La autoestima es el sentir de que tenés buenas cualidades y has logrado cosas buenas. ¿Cómo logramos cosas buenas? Por medio de impactar positivamente a los demás.



IDEAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA:

1. Sentite bien con vos mismo. Si no te sentís bien con vos mismo, es difícil que te sintás bien con los demás o con cualquier otra cosa.
2. Sentite bien con los demás. Entre mejor te sintás con los demás, más vas a querer impactarlos positivamente.
3. Hacé el bien a los demás. Es imposible sentirte mal con vos mismo cuando estás haciendo algo bueno para otros.
4. Pensá en formas de impactar positivamente a los demás.
5. Buscá formas de impactar positivamente a los demás.
6. Impactá positivamente a otros a diario.

Reflexioná y escribí en tu cuaderno las respuestas a las siguientes preguntas:



1. ¿A quién podés impactar positivamente esta semana?
2. ¿Cómo lo harás?

REFLEXIÓN FINAL:

Tu autoestima se define por la manera como te sentís vos mismo y, por lo que otros, sienten por vos. El hecho de que impactés positivamente a los demás les permite sentirse bien con vos, y vos te vas a sentir bien con vos mismo.

Al final de cada día, afirmá silenciosamente que vos sos el tipo de persona con quien te gustaría pasar el resto de tu vida.

Impactaré positivamente a los demás.



Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para la vida: autoestima.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien considerás que está tu autoestima.



0 1 2 3 4 5 6

7 8

9 10

No tan bien

Estoy aprendiendo

Está muy bien

2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a mejorar tu autoestima.
Comentá con tu grupo.

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



Lección

Amistad



Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

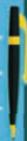
Guía Digital

✓ Rompe hielo

✓ Lectura

✓ Reto

✓ Video reflexivo



Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción para mejorar tu autoestima. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01



Mis amistades son una decisión

Las dos influencias más grandes en tu vida son: lo que hacés y las personas que conocés. Esas dos influencias están entrelazadas. Las personas que conocés influyen en lo que decidás y hacés y lo que hacés influye en las personas que conocés.



Es esencial rodearse de personas que te hagan sentir bien y te ayuden a crecer. ¿Hay personas adultas, mentores o personas docentes, que te inspiran y te enseñan cosas nuevas?

Anotá el nombre de 5 de ellos en tu cuaderno.

Reflexioná sobre las personas que te rodean. ¿Son ejemplos para seguir y te inspiran a ser una mejor versión de vos? Recordá que tenés el poder de elegir quiénes te acompañan en tu camino. Las amistades que elijás pueden influir en tu desarrollo personal. Si te rodeás de personas positivas y motivadoras, te animarán a alcanzar grandes alturas.

Las redes sociales han hecho más fácil encontrar *amistades*. La palabra *amistad* se ha vuelto un término generalizado. Puede abarcar a todas las personas, desde alguien que has conocido en línea hasta alguien con quien fuiste a la escuela, e incluso, alguien con quien tengas una amistad en común. En este mundo tan cambiante es importante recordar lo que es una amistad real y verdadera.

Hay una diferencia entre ser popular en las redes sociales y ser una amistad real. Tener miles de seguidores en TikTok, Instagram, Twitter, o Facebook, indica que la persona puede ser popular, pero no que tiene la habilidad de ser una amistad leal.

La forma como elegís buenas amistades

1. Elegí amistades enriquecedoras

Es esencial seleccionar amistades que te permitan crecer y aporten al bienestar común.

La pluralidad en perspectivas y opiniones es enriquecedora, por lo que también es importante poder respetar las opiniones y diferencias de las demás personas. Así podrás disfrutar de relaciones auténticas y enriquecedoras, donde la empatía y el entendimiento mutuo prevalecen.



2. Elegí amistades con quienes tengás intereses en común.

Las amistades con intereses similares hacen la vida más divertida, pueden disfrutar salidas y actividades juntos. Además, tienen la posibilidad de ser como una persona compañera de propósito, que es alguien con quien podés compartir tus metas y tus sueños; pueden identificarse con lo que vos apreciás y lo que querés lograr debido a que tienen intereses comunes.

3. Elegí amistades que puedan complementar tus habilidades

Hay amistades con las que podemos aprovechar y complementar nuestras habilidades. Si sos bueno en Matemáticas, pero necesitás ayuda en Estudios Sociales, buscá la amistad de alguien que destaque en esa área. Del mismo modo, si te cuesta socializar, buscá la compañía de alguien extrovertido que te ayude a conectarte con nuevas personas. Juntos, podrán apoyarse y lograr metas que serían más difíciles de alcanzar individualmente.



“Rodeáte de los soñadores y los hacedores, de los creyentes y los pensadores, sobre todo rodeáte de quienes vean grandeza dentro de vos, aun cuando vos mismo no la veás”

(Edmund Lee, s. f., s. p.).



4. Elegí amistades que te inspiren a crecer y superarte.

Tenemos la tendencia de convertirnos en lo que las personas piensan de nosotros. Por eso, es importante que escojás amistades que hagan surgir lo mejor de vos, que vean el potencial que tenés y sean un ejemplo para vos..

5. Elegí amistades que te aprecien y apoyen.

La vida tiene mucho que enseñarte. Vas a aprender que las cosas no siempre resultan como planeaste o como creés que deberían ser. Además, vas a descubrir que las cosas que salen mal no siempre se arreglan o vuelven a ser como antes; algunas veces, lo que se daña, queda dañado. Además, vas a aprender que podés superar las dificultades y esperar tiempos mejores, en la medida que tengás cerca personas que te aprecien y apoyen incondicionalmente.

6. Elegí amistades que busquen tu bienestar.

Elegir amistades que busquen tu bienestar es una parte fundamental de construir relaciones positivas y saludables en tu vida. La calidad de tus amistades puede tener un impacto significativo en tu bienestar emocional, mental y físico. Por ejemplo, una amistad que te inflencie a realizar actos delictivos, tener un vocabulario soez o a consumir sustancias extrañas, llamadas *sustancias psicoactivas* o mejor conocidas como drogas, es una persona que no busca tu bienestar.

¿Alguna vez te han intentado influenciar para que cometás alguno de estos actos?

En el caso del uso de las drogas, hay algo que debés saber sobre ellas y es que pueden alterar tu mente y tu cuerpo de formas peligrosas, pueden hacer sentir bien por un momento a las personas que las consumen, pero, con el paso del tiempo, pueden causar problemas graves.

Estas se relacionan directamente con problemas en la salud. Aceptar consumir drogas, alcohol, tabaco o marihuana puede ocasionar enfermedades que deterioran tu salud, como, por ejemplo:

- Enfermedades del corazón
- Enfermedades del hígado
- Daño cerebral
- Ansiedad
- Depresión
- Aislamiento social



¡Sabrás que una persona es una verdadera amistad cuando busca tu bienestar y lo mejor para tu salud!

Evitá imitar comportamientos delictivos, soeces o de consumo de drogas. *Si tenés amistades que consumen drogas podés aumentar de 6 a 8 veces más las probabilidades de consumirlas en algún momento de tu vida y tener amistades que venden drogas aumenta 10 veces más las probabilidades de consumir alguna (Bettiol, 2023).*

Las amistades que tenés pueden influir en tus acciones diarias, por eso, evitá las relaciones que te lleven a realizar actos que pueden poner en riesgo tu vida.

03

Las seis formas como elegís buenas amistades

1. Elegí amistades enriquecedoras
2. Elegí amistades con quienes tengás intereses en común
3. Elegí amistades que puedan complementar tus habilidades
4. Elegí amistades que te inspiren a crecer y superarte
5. Elegí amistades que te aprecien y apoyen
6. Elegí amistades que busquen tu bienestar



Escribí en tu cuaderno cuán bien elegís no aceptar participar de acciones que pongan en riesgo tu vida, como el consumo de sustancias psicoactivas.

03

Las amistades terminan por diferentes razones

- Se cambian de ciudad y la relación disminuye debido a la distancia.
- Terminan como resultado de aceptación en nuevos grupos sociales.
- Se alejan debido a decisiones que toman.
- Puede ser que hayan cumplido su tiempo.
- No son amistades sanas y necesitan terminarse.
- Ejercen presión para que realice actos que representan un riesgo para mi vida.
- Me inducen a consumir sustancias que son perjudiciales para mi salud.

Si tenés una amistad que recomendás, ¿qué es lo que valorás en esa amistad?

Elijo rodearme de personas que me inspiren a ser mejor persona cada día.



Cuanto menos te asociás con ciertas personas, más mejora tu vida. Cada vez que tolerás la mediocridad en los demás, tu mediocridad aumenta. Un atributo importante de la gente exitosa es que no continúa amistades que tengan un impacto negativo en su vida.

Conforme vayás creciendo, tus relaciones van a cambiar. Puede ser que algunas de tus amistades no quieran lo que es mejor para vos; puede ser que quieran que te quedés en donde estás y no vayás a donde deseás ir.

Las amistades que no te ayuden a ascender, querrán que vayás a paso de tortuga. Tus amistades estirarán tu visión o sofocarán tus sueños.

Aquellos que no te hagan crecer, con el tiempo te harán decrecer. Tratá con respeto la conclusión de una amistad; evitá el resentimiento y el rencor. Comprendé que algunas amistades tienen etapas y llega el momento de seguir adelante.

05

Cómo ser una buena amistad

1. Practicá el compartir.

Compartir es interesarte. Te permite experimentar la vida en conjunto, los buenos tiempos y los malos, los sueños y las celebraciones, las dificultades y las tristezas.

Un ejemplo de esto lo expone Zabloski (1996):

La clase de quinto grado del Sr. Alter en Lake Elementary School fue noticia cuando los niños decidieron, por sí mismos, rasurarse la cabeza. Lo hicieron sin ningún reparo porque uno de ellos, Ian O’Gorman, fue diagnosticado con cáncer y recibió quimioterapia, por lo que perdió su cabello (p. 232).



Para hacer que su amigo se sintiera en casa, como uno más del grupo, todos sus compañeros acordaron rasurarse la cabeza (con permiso de sus padres) para que, al volver, Ian no se viera distinto al resto de la clase. Nadie sabría quién era el *niño con cáncer*.

El profesor, el señor Alter, se conmovió tanto por el espíritu del grupo que también se rasuró la cabeza. La clase del señor Alter compartió una amistad ese día y se convirtieron en una familia.

2. Practicá las cualidades de una buena amistad.

Cualidades como:

- Credibilidad
- Habilidad para confiar en otros
- Confiabilidad
- Lealtad
- Honestidad

Evaluar tus propias cualidades como amistad es esencial al construir relaciones saludables.

LA LEY DEL MAGNETISMO DE JOHN C. MAXWELL DICE QUE:

“Quien sos es a quien atraés”

Es lógico que de manera natural te acerqués al tipo de personas que se parecen más a vos. Cuanto más podás mantener una actitud optimista, más atraerás personas que piensen como vos.

3. Practicá la contribución

Una amistad solo triunfará si ambos individuos se ayudan mutuamente. Considerá qué estás aportando a tus relaciones comparado con lo que vos recibís de ellas.



4. Practicá el ayudar a otros

Preocuparte por las necesidades de tus amistades demuestra tu compromiso con los demás. Si alguna de tus amistades está en una situación de peligro como el consumo de drogas, violencia familiar, bulliying, entre otros, debés avisar a personas adultas cercanas o al personal de orientación de tu escuela o colegio para buscar una pronta atención.

**¿En tus amistades quién se está beneficiando más?
Escogé entre las siguientes tres opciones y escribí
en tu cuaderno la que elegiste:**

- 1- Yo me estoy beneficiando más.
- 2- La otra persona se está beneficiando más
- 3- Nos estamos beneficiando igualmente.

Tus mejores amistades siempre serán aquellas en las que ambas partes contribuyan al mismo valor.



El consejo de un querido amigo

1. Primero debés tener una amistad con vos antes de tenerla con los demás.
2. Si animar a los demás lo convertís en un hábito diario, no te faltarán amistades y te vas a sentir bien en cuanto a la vida.
3. Si aprendés el arte de escuchar con todos tus sentidos, nunca carecerás de amistades.
4. Al perdonar a los demás mostrás una gran fortaleza. La disposición a perdonar es esencial para mantener fuertes las relaciones.
5. La gente a la que le encanta reír, que no se toma a sí misma muy seriamente, es gente que los demás querrán tener alrededor.
6. Aprendé a decir te amo. Decilo con frecuencia. No hay palabras más poderosas en nuestro vocabulario.

Podemos ver lo mejor de las personas en su interior

Autoevaluación y acción de crecimiento personal.



Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria: amistad

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien te rodeás de amistades que te impulsen a ser mejor persona. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita relacionarte con amistades que te impulsen a ser mejor persona. Anotalo en tu cuaderno.

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



Lección

Relaciones positivas



Guía Digital

- ✔ Rompe hielo
- ✔ Lectura
- ✔ Reto
- ✔ Video reflexivo

Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción que te permitiera relacionarte con amistades que te impulsen a ser una mejor persona. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Las relaciones son una decisión

Todos los puentes tienen algo en común: te llevan de donde estás a donde querés ir. En esta lección descubrirás que las relaciones son como los puentes:



1. Los puentes se construyen con esfuerzo.
2. Los puentes unen a las personas.
3. Los puentes hacen que la vida sea mejor.

La pregunta que necesitás hacerte es: “¿Estoy construyendo muros o puentes?”. Los muros nos separan de los demás. Los puentes unen a las personas. Las relaciones son una decisión.

¿Muro o puente?

La gente generalmente puede seguir la pista de sus éxitos y fracasos por las relaciones de su vida. La mejor manera de tener buenas relaciones es construyendo puentes hacia otros y para otros.



02

Los puentes requieren de esfuerzo

Cada vez que crucés un puente recordá que se requirió de esfuerzo para construirlo y se requiere de esfuerzo para mantenerlo. Esto también es verdad en cuanto a las relaciones.

Las redes sociales son como un puente para iniciar relaciones. Este es un buen lugar para comenzar, pero no es un buen sitio para quedarse. No hay un compromiso fuerte de ninguna de las partes y con frecuencia se adopta una actitud pasiva con los demás.

Las relaciones a través de las redes sociales tienen muy poco potencial de gratificar a una persona profundamente. Una vez que comprendés a la gente, también entendés que se requiere de un gran esfuerzo para crear buenas relaciones.

Reflexioná

DIEZ COSAS QUE DEBÉS SABER ACERCA DE LA GENTE

La gente es insegura... Dale confianza.

A la gente le gusta sentirse especial... Decile un elogio sincero.

La gente espera un mejor mañana... Dale esperanza.

La gente necesita ser comprendida... Escuchala.

La gente no tiene dirección... Guiala.

La gente es egoísta... Hablá primero de sus necesidades.

La gente se desanima... Aléntala.

A la gente le gusta tener éxito... Ayúdala a ganar.

La gente desea relaciones significativas... Proveele comunidad.

La gente busca modelos que pueda seguir... Sé un ejemplo.

02

Los puentes unen a las personas



Los puentes nos permiten dejar nuestro espacio e ir a explorar el de otra persona. Una de las mejores formas para que te podás conectar con los demás es pedirles que te compartan historias o anécdotas. Esto dirige la conversación a la persona hacia la que estás construyendo el puente. La anécdota puede incluir sus intereses, sus sueños, sus desilusiones.

A la vez que disfruta de atención personal, vos la escuchás y comprendés mejor sus intereses. Las historias y anécdotas personales ayudan a construir puentes de conexión con las personas. Al pedirle a una persona que te cuente algún interés, historia o anécdota, le estás diciendo: “Me interesa escucharte”.

**Voy a derribar los muros que haya en mis relaciones
y voy a empezar a construir puentes.**

Al recordar la historia o anécdota de la persona le estás diciendo: “sos especial para mí”.

Actividad:

Películas favoritas: Cada persona tiene un minuto para describir su película favorita y qué elementos de la trama les gustan más.



03

Los puentes hacen que la vida sea mejor.

Los puentes te permiten acercarte a las personas con las que tenés relaciones positivas y saludables. Además, te dan la posibilidad de alejarte de las relaciones negativas e insanas. Vos podés decidir a cuáles amistades acercarte y de cuáles retirarte.



Para tener una vida satisfactoria y feliz es clave saber cómo maximizar las relaciones positivas y minimizar las negativas.

Tener una idea clara sobre cómo son las relaciones positivas te permite tomar esas decisiones.

Las relaciones positivas:

1. Te animan a crecer y triunfar.
2. Te dan apoyo en los tiempos difíciles.
3. Aumentan tu sentido de propósito en la vida.
4. Te ayudan a colaborar y trabajar en conjunto.
5. Te permiten atraer más relaciones positivas.
6. Producen sentimientos de satisfacción y alegría.

Reflexioná y escribí en tu cuaderno las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Podés diferenciar cuándo una relación es saludable y te permite crecer o cuándo te limita u obstaculiza a crecer?



Seré para otros la clase de amistad que a mí me gustaría tener.



Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria: relaciones positivas

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien creás nuevas relaciones positivas.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita fortalecer relaciones positivas en tu vida.

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



Lección

Toma de decisiones

Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Foto
- ✓ Video reflexivo

Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción que te permitiera fortalecer relaciones positivas en tu vida. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?



01

Decidir es un regalo

LOS BENEFICIOS DE DECIDIR

Tenés libertad.

Tenés el control de tu vida.

Tenés la habilidad de hacer que tu vida sea mejor.

Tenés la posibilidad de alcanzar tu potencial.

Podés cambiar la dirección de tu vida.

¡Valorá las decisiones como un regalo!



Escribí en tu cuaderno el beneficio que más deseás experimentar. ¿Cuál beneficio marcaste? ¿Por qué?

02

La vida puede tener diferentes comienzos



En ocasiones, hay aspectos de nuestra vida que escapan a nuestra elección. Por ejemplo, el país donde nacimos o la escogencia de quiénes serían nuestros progenitores o nuestro tipo de personalidad o composición genética.

Sin embargo, hay aspectos en la vida que sí son de elección propia y cuanto más tiempo vivás, más se va construyendo y moldeando tu vida por las decisiones que tomás.

La vida puede tener diferentes comienzos para cada persona, todos con distintos recursos. Sin embargo, el verdadero poder para construir un futuro prometedor radica en las decisiones que cada individuo tome a lo largo de su vida.

Conforme la edad avanza, el regalo de decidir aumenta.



“Amigo, aunque no podás retroceder el tiempo y tener un nuevo comienzo, todos pueden empezar a partir de hoy y construir un nuevo final” (Sherman, 1982, p. 4/).

Las decisiones les dan a todos la posibilidad de recuperar terreno respecto de otros. Así que conforme avanza tu edad vas tomando más decisiones. Al principio eso puede dar miedo. Estamos tentados a no abrir el regalo de decidir.

Si eso te sucede, es importante que sepás esto: “¡No decidir es decidir!”. Escoger no decidir es permitir que alguien más decida por vos. ¿El resultado? Perdés el control de tu vida.

¡Le das a alguien más tu regalo de decidir!

Cuando fallás en elegir el plan para tu propia vida, hay muchas probabilidades de que acabés siendo parte del plan de la vida de alguien más y... ¿qué creés que han planeado para vos? ¡No mucho!

Yo decido, mi regalo mi decisión

En tu vida tendrás que tomar decisiones que pueden generar un gran impacto; como decidir qué tipo de personas tomarás como modelos para seguir, tus hábitos diarios en cuanto a una vida saludable y el estudio o cuáles serán tus amistades. Podrías enfrentarte a momentos en los que te inviten o quieran influenciarte para realizar actos que te perjudiquen, pongan en riesgo tu vida o te traigan consecuencias a corto, mediano y largo plazo. En esos momentos debés tomar la decisión de aceptar o alejarte de un futuro perjudicial.

¿Has escuchado de personas que tomaron decisiones que afectaron sus vidas?

El famoso actor Robert Downey Jr., quien dio vida al personaje de Tony Stark, antes de ser Iron Man, tuvo una vida difícil por las decisiones que tomó. A pesar de que actualmente se estima que posee una gran fortuna, hubo



un momento en el que Robert Downey Jr. no tenía nada de dinero y no fue porque era pobre, sino porque cada dólar que ganaba se lo gastaba en comprar drogas.

En algún momento de su vida, compartió que empezó en el mundo de las drogas desde muy pequeño, a los 6 años, pues su propio padre fue quien le dio a probar la marihuana. Esto traería severas consecuencias con el paso del tiempo.

En 1978, cuando tenía tan solo 13 años, vivió un momento muy difícil, pues sus padres se divorciaron, consecuencia de los excesos en las drogas por parte de su padre. Ante este escenario, el pequeño actor decidió irse a vivir con su padre y continuar con sus estudios en Santa Mónica. Sin embargo, quizá esto no fue la mejor idea, pues su papá comenzó con el consumo de cocaína y él también.

Para 1996 a sus 31 años presentaba problemas de adicción a la marihuana, cocaína y el alcohol.

Desde 1996 hasta el 2002 fue detenido y estuvo en la cárcel en al menos seis ocasiones

Las drogas que consumió Robert durante parte de su vida pueden generar adicción y causar consecuencias letales como enfermedades cardíacas, pulmonares y daños cerebrales que pueden afectar la memoria y las habilidades motoras y las relaciones sociales. Afectando tanto la salud mental y física que podría causar la muerte.

Es muy importante entender estas sustancias porque aunque pueden hacer sentir bien a una persona de manera momentánea, los efectos a largo plazo pueden ser muy perjudiciales. Pueden afectar negativamente la salud física y mental, las relaciones con amigos y familiares, y el futuro en general.

Para animarte a empezar a tomar decisiones es importante que sepás que muy pocas decisiones son definitivas. Es decir, la decisión que tomés hoy puede revertirse. Todos han tomado malas decisiones en algún punto de sus vidas. Esas son las malas noticias.

¿Querés saber las buenas?
Esas decisiones pueden cambiarse.



En 2003, tras rehabilitarse, Robert Downey Jr. enfrentó el rechazo de la industria cinematográfica debido a su historial problemático. Mel Gibson, su amigo cercano, aún creía en su potencial y le ayudó a reincorporarse al cine. Su carrera despegó, y en 2007, a pesar de la desconfianza del estudio, lo eligieron como Tony Stark en *Iron Man*. La película resultó un éxito rotundo.

El Heraldo de México (21 abril de 2021).

Tomaré decisiones acertadas que tienen un impacto positivo en mi vida.

**Reflexioná y respondé en tu cuaderno lo siguiente:
LA FORMA EN QUE ME AFECTA LO QUE DECIDO.**



Elegí cuán bien tomás decisiones conscientes para evitar el consumo de sustancias psicoactivas.

¿Qué decisión puedo tomar hoy que tenga un impacto positivo en mi vida?

Escribí tres maneras en las que podés reafirmar la decisión que acabás de tomar:

04

Las decisiones son la mejor manera de cambiar tu vida

Hasta ahora has aprendido que no mejorarás por casualidad, sino por elección. Así que, ¿por dónde empezás?

¡Con vos mismo! Con frecuencia tenemos la tentación de querer cambiar a otros, especialmente a aquellos que están cerca de nosotros. Decimos: : “Si las otras personas mejoraran, mi vida sería mejor”. Eso no es verdad. ¡Si vos mejorás, tu vida será mejor! No esperés más para descubrir lo siguiente:



Quería cambiar al mundo

Descubrí que era difícil cambiar al mundo, así que intenté cambiar a mi nación. Cuando me di cuenta de que no podía cambiar a mi nación, empecé a enfocarme en mi ciudad. No pude cambiar a mi ciudad, así que siendo un hombre mayor intenté cambiar a mi familia.

Ahora que soy un anciano, me doy cuenta de que al único que puedo cambiar es a mí. De repente, descubro, que si primero me hubiera cambiado a mí mismo, pude haber hecho un impacto en mi familia. Mi familia y yo pudimos haber hecho un impacto en la ciudad. El impacto de la ciudad pudo haber cambiado a la nación y yo ciertamente habría podido cambiar al mundo.

Monje desconocido 1100 D. C.
(Anónimo, citado por Aldana, 2022).



05

Tomar buenas decisiones beneficia a otros

Una de las mejores maneras de hacer esto es agregando valor a las personas diariamente. Cada día yo decido...

1. **Valorar a las personas:** me valoro a mí mismo y a los demás porque todos somos parte de la creación.
2. **Hacerme más valioso:** tomar decisiones puede ayudarme o dañarme. Tomar buenas decisiones me ayuda a mí y a los demás.
3. **Hacer cosas que muestren interés por las demás personas:** cuando escucho a las personas les demuestro que las valoro.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal.



Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria: toma de decisiones.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan buenas decisiones has tomado en tu vida. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita tomar una buena decisión en tu vida que te haga mejorar como persona. Anotalo en tu cuaderno.

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



Lección

Buenos hábitos financieros: mi dinero



Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Feto
- ✓ Video reflexivo

Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción que te permitiera tomar una decisión positiva en tu vida. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Las decisiones que tomo con el dinero

Acabás de recibir dinero que te dio algún familiar, por una beca o te pagaron por cierto trabajo, comentá con otros cuál de las siguientes decisiones tomarías



1. Corro rápidamente para comprarme algo que deseaba.
2. Gasto el dinero en salida con mis amistades.
3. Ahorro una parte del dinero para lograr una meta que me propuse.

Comprender si sos una persona que tiende a gastar o ahorrar es esencial para evaluar tus hábitos financieros. Tus hábitos financieros son los patrones de comportamiento que se relacionan con cómo manejas tu dinero.

Cuidar y administrar correctamente el dinero conlleva una serie de importantes beneficios, cómo alcanzar objetivos, tomar decisiones responsables en cómo utilizar el dinero o preveer emergencias.

Es esencial comprender que el dinero, en su esencia, representa la recompensa por actividades realizadas o incluso regalos recibidos.

Es muy importante saber que no todas las formas de ganar dinero son buenas o legales. Vender drogas u obtener dinero de actividades ilegales puede parecer una solución rápida a problemas de dinero, pero eso no está bien y tiene consecuencias muy malas. No solo es injusto, sino que el dinero ganado ilegalmente afecta a todos, causando problemas como más crimen, inseguridad y dañando a las personas con adicciones en las calles.

Aunque pueda parecer difícil, siempre hay formas honestas y correctas de ganar dinero. Encontrar soluciones legales no solo beneficia a uno mismo, sino que también ayuda a construir una sociedad más segura y justa para todos. Con esfuerzo y dedicación, siempre se pueden hallar caminos que nos permitan crecer sin hacer daño a los demás.

¿Cómo puedo crear hábitos financieros saludables?

Paso 1: establecer metas de ahorro: definir metas claras con tu dinero, ya sea para comprar algo que querás, o dar regalos a tus familiares o amistades, o ahorrar para el futuro. Esto fomentará la disciplina y el enfoque en el ahorro.

Paso 2: mantener un registro de gastos. Llevar un registro de lo que gastás ayudará a entender en qué se va tu dinero y también podrás saber cuánto dinero te queda disponible. Podés utilizar una libreta o aplicaciones móviles diseñadas para esto o un cuaderno.

Paso 3: asignar una mesada o presupuesto semanal. Esto significa asignar una cantidad fija de dinero cada semana o mes para cubrir tus gastos y así aprenderás a administrar sus recursos y a tomar mejores decisiones sobre cómo gastarlos.



Comentá con otros:

¿Tenés hábitos financieros exitosos o necesitás mejorarlos?

02

La diferencia entre necesidades y gastos



Es importante entender la diferencia entre nuestras necesidades y nuestros deseos. Los requerimientos son elementos esenciales para vivir y mantener un nivel básico de bienestar, como comida, vivienda y educación, son cosas que realmente necesitamos para cubrir los requisitos básicos. Por otro lado, los deseos son cosas que nos gustaría tener, pero no son esenciales para nuestra supervivencia.

Es importante reconocer que para una persona algunas cosas pueden ser deseos mientras para otras pueden ser necesidades. Al hacer una lista de requerimientos y

deseos, podrás evaluar tus prioridades y tomar decisiones financieras más informadas. Podrás identificar cuáles aspectos son verdaderamente esenciales y necesarios en tu vida y cuáles son más un lujo o un deseo que puede esperar.

En tu cuaderno, elaborá con tus compañeros una lista de necesidades y una lista de deseos.



03

Mi presupuesto

La planificación financiera es un proceso muy importante que ayudará a tener el control de tu dinero y a alcanzar tus metas en el futuro. Es relevante saber cuánto dinero recibís y en qué lo gastás. Podés hacer una lista de tus ingresos, como dinero que recibís por alguna actividad que realizás, mesadas (monto que te da regularmente tu padre, madre o persona encargada) o regalos y luego anotar en cuáles cosas solés gastar ese dinero, como ropa, entretenimiento o salidas con amistades.



Un presupuesto es una herramienta que es útil para que planifiquéis y toméis decisiones para usar tu dinero. Es importante contar con un presupuesto sin importar si tenés mucho o poco dinero.

Pasos para hacer un presupuesto:

1. Calculá tus ingresos: anotá todos los ingresos que recibís regularmente en un mes, ya sea por algún trabajo que realizás, mesada, becas u otras fuentes de ingreso.
2. Registrá tus gastos: realizá un seguimiento detallado de tus gastos durante un mes. Anotá todos los gastos, desde los grandes hasta los pequeños.
3. Analizá tu presupuesto: restá el total de gastos a tus ingresos.



Aquí tienes un ejemplo de presupuesto, este presupuesto pertenece a Melany:

Melany realiza su presupuesto con los ingresos y gastos medidos en un periodo de 15 días (una quincena).

Ingresos:

Presupuesto para la quincena: (monto que me da regularmente mi padre, madre o persona encargada para los gastos en transporte, meriendas y otros) = **€20.000.**

Beca para la quincena = € 20.000

Otros ingresos para la quincena (venta de 2 dibujos)
= **€10.000**

TOTAL = € 50.000



Gastos:

Transporte = € 12.000
(Pasajes de autobús)

Educación = € 3.000
(Fotocopias, materiales y otros)

Tecnología = € 7.000
(apps, recargas de saldo a mi celular y otros).

Entretenimiento = € 8.000
(Salidas con amistades).

Aporte generoso = € 3.000
(Alimento para *Tanos*, el gato callejero de mi barrio).

Ahorro = € 12.000
(Cuota de ahorro para comprar un par de patines).

TOTAL DE GASTOS = € 45.000

Al analizar el presupuesto

Para analizar tu presupuesto, es importante conocer si al hacer los cálculos tenés un **sobrante o superávit** de dinero o un faltante. Si tenés un sobrante, te ingresa más dinero del que gastás. Esto es positivo porque te permite ahorrar y tener un excedente de dinero que podés destinar a ahorros que te permitan alcanzar metas.



Por otro lado, tener un balance implica que tus ingresos y gastos están equilibrados. Esto significa que gastás aproximadamente la misma cantidad de dinero que te ingresa. Tener un **balance o punto de equilibrio** en tus finanzas es importante porque te permite cubrir tus necesidades y gastos habituales sin incurrir en deudas innecesarias.

Tener un **faltante o déficit** en el presupuesto, por tener más gastos que ingresos puede ser problemático, porque gastás más dinero del que ganás, lo que puede llevar a deudas y dificultades.

Analicemos el presupuesto de Melany:

Ingresos totales menos gastos totales

Ingresos-Gastos
 $€50.000 - €45.000 = €5.000.$

Diferencia total: €5.000.

Melany tiene un sobrante en su presupuesto, después de todos sus gastos le sobran €5000. Esto le brinda la oportunidad de aumentar su **ahorro** y acercarse a su meta de comprar unos patines.



Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: buenos hábitos financieros: mi dinero

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí que tan bien manejás tu dinero:



0 1 2 3 4 5 6

7 8

9 10

Me cuesta hacerlo

Estoy aprendiendo

Lo hago bien

2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita mejorar tus hábitos con el dinero que recibís:

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



Lección

Inteligencia emocional



Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Reto
- ✓ Video reflexivo



Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción que te permitiera mejorar tus hábitos con el manejo del dinero que recibís. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

El bienestar y el manejo de emociones



A medida que crecés y te convertís en adolescente, experimentarás muchos cambios en tu vida y emociones. Aprender a gestionar tus emociones y encontrar la felicidad en tu día a día es esencial para que tengas una vida plena y satisfactoria.

La inteligencia emocional es la habilidad para reconocer, comprender y gestionar tus emociones. Te ayuda a tomar decisiones más conscientes y a relacionarte mejor con las demás personas.

La inteligencia emocional se compone de cinco aspectos clave:



- 1. Autoconciencia:** es importante que aprendás a conocer e identificar tus emociones y entender cómo intervienen en tu estado emocional y físico.
- 2. Autorregulación:** te permite aceptar y expresar tus emociones de manera adecuada y saludable, ya sea por medio del diálogo, la escritura o actividades creativas.
- 3. Motivación:** es la determinación o voluntad que te impulsa a hacer determinadas acciones o comportamientos para alcanzar tus metas, en este caso, el bienestar.
- 4. Empatía:** te impulsa a ponerte en el lugar de los demás y a comprender sus sentimientos.
- 5. Habilidades sociales:** son aquellas que te ayudan a relacionarte en forma asertiva, como la escucha activa, expresar tus emociones de forma constructiva y resolver conflictos de manera saludable.

02

Emociones y sentimientos

Las emociones son reacciones rápidas que sentís cuando algo sucede, como sentirte enojado después de un problema o un malentendido, o bien, sentirte feliz al ver a una persona que te agrada. Las emociones son reacciones en nosotros automáticas y momentáneas.



Por otro lado, los sentimientos son más profundos y son más duraderos. Se forman a partir de pensamientos, emociones y experiencias personales. Cuando pensás en lo bien que te sentís por algo bueno que te pasó o cuando sentís amor por un ser querido, esos son sentimientos.

En resumen, las emociones son reacciones instantáneas y los sentimientos son las emociones que se quedan a través del tiempo con vos, como parte de tu historia emocional. Es como si las emociones fueran las escenas cortas de una película y los sentimientos fueran la película completa.

03

Identificando mis emociones y sentimientos

Existen diversas emociones y sentimientos que pueden interferir con la satisfacción personal. Algunas de estas son:



Emociones que pueden afectar tu satisfacción:

Miedo: una respuesta a una amenaza o peligro percibido. Puede limitar la capacidad de enfrentar desafíos en el momento.

Tristeza: una sensación de pérdida, desánimo o melancolía. Puede llevar a la melancolía y al aislamiento en el momento.

Ira: una respuesta de enojo o frustración hacia algo. Puede causar tensiones y conflictos en el momento.

Asco: una reacción de aversión hacia algo repulsivo o desagradable. Puede influir en las preferencias y elecciones en el momento.

Vergüenza: una sensación de sentirse avergonzado o humillado. Puede dificultar la confianza en uno mismo en el momento.

Sentimientos que pueden afectar tu satisfacción:



Frustración: sensación de insatisfacción debido a obstáculos a largo plazo. Puede causar tensiones y conflictos en el momento y a largo plazo.

Soledad: la sensación de estar aislado o desconectado de los demás. Puede llevar a la melancolía y al aislamiento en el momento y a largo plazo.

Ansiedad: estado de preocupación y temor anticipatorio a largo plazo. Puede limitar la capacidad de enfrentar desafíos en el momento y a largo plazo.

Inseguridad: falta de confianza en uno mismo a largo plazo. Puede generar dudas y limitaciones en el momento y a largo plazo.

Resentimiento: sentimiento de amargura por el éxito ajeno a largo plazo. Puede dañar relaciones y causar amargura en el momento y a largo plazo.

Remordimiento: arrepentimiento por acciones pasadas a largo plazo. Puede afectar la autoestima y el bienestar en el momento y a largo plazo.

Culpa: sentimiento momentáneo de responsabilidad por un error. Puede afectar la autoestima y el bienestar en el momento.



En tu cuaderno, escribí cuáles de las anteriores emociones y sentimientos creés que podés estar experimentando en este momento y están interfiriendo en tu bienestar.

Existen diversas emociones y sentimientos que pueden beneficiar tu satisfacción personal. Algunas de estas son:



Emociones que pueden mejorar tu satisfacción:

Empatía: capacidad de comprender y compartir sentimientos ajenos. Puede fortalecer las conexiones emocionales en el momento y a largo plazo

Alegría: estado de satisfacción . Puede aumentar el bienestar y la satisfacción en el momento y a largo plazo.

Gratitud: estado de reconocimiento y agradecimiento. Puede promover una perspectiva positiva en el momento y a largo plazo.

Enamoramiento: emoción intensa y a menudo pasajera que se experimenta al principio de una relación romántica. Puede generar satisfacción.

Esperanza: creencia momentánea en resultados positivos futuros. Puede fomentar la perseverancia y la alegría en el momento y a largo plazo.

Inspiración: estímulo momentáneo para crear y lograr cosas nuevas. Puede impulsar logros y crecimiento personal en el momento y a largo plazo.

Sentimientos que pueden mejorar tu satisfacción:

Compasión: preocupación y ayuda hacia el sufrimiento de otros a largo plazo. Puede fortalecer las conexiones emocionales en el momento y a largo plazo.

Felicidad: estado de bienestar y contentamiento a largo plazo. Puede aumentar el bienestar y la satisfacción en el momento y a largo plazo.

Agradecimiento: expresión de aprecio sincero a largo plazo. Puede promover una perspectiva positiva en el momento y a largo plazo.





Amor: estado afectivo hacia alguien profundo y duradero que involucra una conexión emocional profunda hacia otra persona. Puede enriquecer las relaciones y la vida en el momento y a largo plazo.

Motivación: impulso interno para lograr metas. Puede impulsar logros y crecimiento personal en el momento y a largo plazo.

Seguridad: confianza en uno mismo y en el entorno. Puede generar una sensación de bienestar en el momento y a largo plazo.



En tu cuaderno, escribí cuáles de las anteriores emociones y sentimientos creés que podés estar experimentando en este momento y que crean tu satisfacción personal.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal.



Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: inteligencia emocional.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan consciente sos de tus emociones y sentimientos. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita practicar las emociones y sentimientos que mejoran tu satisfacción. Anotalo en tu cuaderno.

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



Lección

Resolución de conflictos: preguntas



Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Feto
- ✓ Video reflexivo

Para el desarrollo de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.

Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción que te permitiera practicar las emociones y sentimientos que mejoran tu satisfacción. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Mis preguntas guían mis decisiones

Cinco ranas en un tronco

Acertijo: Cinco ranas están sentadas en un tronco.

Cuatro deciden saltar. ¿Cuántas quedaron?

¿Cuál es la respuesta?

Tomá tu tiempo.

No te apresurés.

Muy bien ¿Cuántas quedaron?



CADA PARTICIPANTE QUE DÉ SU RESPUESTA.

La respuesta más común es una, pero esa respuesta es incorrecta. La respuesta correcta es cinco. ¿Por qué? Porque las cuatro que decidieron saltar del tronco, es todo lo que hicieron, decidir. ¡Hay una gran diferencia entre decidir y hacer! (Wp1957, 2009).



Las buenas intenciones están sobrevaloradas.

¡Las buenas acciones son subestimadas!

La Ley de la Intención Decreciente.

Cuanto más tiempo esperés para hacer algo que debes realizar ahora, ¡más probabilidades hay de que nunca lo harás!

Con mucha frecuencia somos como las cuatro ranas en el tronco. Decidimos tomar acciones, pero no lo hacemos.

Muchas veces nos decimos a nosotros mismos:

“No es el momento adecuado para empezar”. Así que nos esperamos y permitimos que nuestras intenciones triunfen sobre nuestras acciones.

“La vida que vive esperando el mañana siempre estará a un día de realizarse” (Leo Buscaglia, citado por Saviuc, 2023, s. p.).



Cuatro preguntas que influyen en tus decisiones

“Las preguntas son como llaves, nos abren las puertas a la acción”

1. “¿Qué siento?”

La pregunta sobre las emociones es la más fácil de responder porque son centrales en nuestra vida. Las emociones pueden contener conocimiento para vos si las cuestionás antes de actuar en función de ellas. Las emociones se encienden rápidamente y son reacciones impulsivas, por lo tanto, pueden llevarnos a cometer errores.

Debido a esto, tus emociones pueden ser engañosas si siempre reaccionás a ellas sin antes cuestionarlas. Lo que sentimos usualmente es lo primero que influye en nuestras acciones. Es importante saber que tus emociones no son tu persona real y completa. Solo son una parte de vos que contribuirá a darte una comprensión de tus reacciones, acciones o falta de ellas.



¿Alguna vez has discutido con alguien y después te diste cuenta de que estabas equivocado? ¿Qué hiciste? ¿Te disculpaste para que no pasara a más o te disculpaste con un *pero...*?

Pero... debiste darte cuenta de que eso me molestaría. Pero... vos sabés que no manejo bien ese tipo de cosas. Pero... yo estaba seguro de que dijiste...

Pero... todavía pienso que pudiste haber considerado mi punto de vista.

Realmente no importa cuál sea el «pero», siempre representa lo mismo. Es tu mente tratando de manipular los hechos para que concuerden con la forma en la que te sentís, en lugar de aceptar que tus emociones estaban equivocadas desde el principio. Aceptar que nuestras emociones están equivocadas es una de las cosas más difíciles, porque son nuestra primera impresión de las cosas y pueden parecer más importantes de lo que son.

Voy a tomar una buena intención y la convertiré en una buena acción.

Pregunta n.º 2 “¿Qué es lo que sé?”

Con frecuencia, los hechos entran en conflicto directo con tus emociones. Conocer esta verdad puede intranquilizarte, dispara sensaciones que tal vez no te gusten; puede ser culpa, repulsión, frustración o cualquier número de otras emociones indeseables.



Seguir tus emociones e ignorar los hechos te limitará. Seguir los hechos e ignorar tus emociones te frustrará. Sin embargo, cuando entendés bien los hechos y los integrás a tus emociones, tu forma de pensar se hace firme.



Es importante que sintás lo que sentís, pero esa no es la realidad. No separar los sentimientos de los hechos se vuelve destructivo para vos y para los demás.

Por ejemplo, solo porque alguien siente que le hiciste daño no significa que realmente lo hayás hecho. Cuando algo así sucede surgen muchos errores de comunicación y malentendidos. A veces, los hechos no son agradables. En ocasiones, la verdad es dolorosa. A veces, lo que quisiéramos que fuera verdad sencillamente no lo es y por más que lo deseemos nunca cambiará.

Si no te hacés la pregunta “¿Qué es lo que sé?”, entonces andás por la vida basado en suposiciones. Buscar los hechos durante las conversaciones junto con tus experiencias personales puede ofrecerte un fundamento para pensar conforme a la realidad.

Pregunta n.º 3 “¿Qué pienso?”

Decidí qué pensar

Ahora que has juntado tus emociones con los hechos es tiempo de pensar correctamente. ¡Decidí qué pensar! Dejá de decirte a vos mismo que tenés que hacer esto o debés hacer esto otro o aquello.

Esos pensamientos debilitarán tu motivación para actuar. ¡Decidí qué pensar!



Solo reestructurará tus palabras para decir: “Yo decido”.

Decido perdonar. Decido no compadecerme de mí mismo.

Decido hacer lo correcto a pesar de mis emociones.

Decido admitir mis errores. Decido decir que lo lamento. En

el momento en el que lo decidás te vas a sentir empoderado

para actuar. Pensar y no actuar es más agotador que actuar

simplemente.

¿Qué has pensado hacer que no hayás hecho?

Comentá con tu grupo.

Todo en tu vida permanece en suspensión temporal hasta que pasés a la acción. A continuación, hay tres preguntas que influyen en tus acciones.

1. ¿Qué siento?
2. ¿Qué es lo que sé?
3. ¿Qué pienso?

Pregunta n.º 4 “¿Qué hago?”

Leonardo Da Vinci (s. f.) dijo:

“He estado impresionado por la urgencia del hacer. Saber no es suficiente, debemos aplicar. Estar dispuesto no es suficiente, debemos actuar”.

Empezar es el primer paso y el más importante para actuar. Los músicos dicen que la parte más difícil de practicar es sacar el instrumento de su estuche. Comenzar es llegar a la mitad. Un paso pequeño en la dirección correcta es el paso más grande que darás.

“Haré mi mejor esfuerzo” es algo que la mayoría hemos dicho en algún momento. Esta es una forma de decir que el camino hacia un logro se encuentra en tener la “actitud de intentarlo”. Pero ¿es suficiente con tener esa “actitud de intentarlo”? ¿Podemos ir de donde estamos a donde queremos llegar con la “actitud de intentarlo”?
¡Pienso que no!

Porque si nos detenemos a pensarlo, intentar no implica compromiso. Es solo otra forma de decir: “Haré el esfuerzo” o “Cumpliré con lo necesario”.



Si una “actitud de intentarlo” no es suficiente, entonces ¿qué se necesita? Una “actitud de hacerlo”. Hay una gran magia en la palabra HACER, porque cuando nos decimos: “lo haré” soltamos un tremendo poder del corazón que nos da vitalidad plena y el deseo de destacar, junto con una dedicación total para realizar lo que requiere hacerse.

Es una “actitud de hacer”, lo que nos ayuda a ser quienes debemos ser. No es suficiente con solo “intentarlo”. La cuestión es “hacerlo” y vamos a pasar a la acción siempre y cuando sigamos diciéndonos una y otra vez: “puedo hacerlo”, “lo haré”, “¡lo hice!”.

03

Afirmaciones que nos llevan a actuar

- **La acción viene antes de la motivación.**

Comenzá a tomar acciones incluso si al principio no sentís esa chispa de motivación. Con cada paso que des, estarás más cerca de tus sueños y metas y encontrarás la motivación que necesitás.

- **La acción encuentra las respuestas.**

Comenzá a caminar hacia tus sueños y metas, porque en la acción encontrarás las respuestas que buscás.

Mi plan de acción

1. ¿Qué siento? Mis emociones son importantes pero no son suficientes.
2. ¿Qué es lo que sé? Los hechos siempre deben dar un balance a mis emociones.
3. ¿Qué pienso? mi decisión me da el control de mi vida.
4. ¿Qué hago? ¡Paso a la acción!
Nada sucede hasta que empiezo.



Actuaré con base en una combinación de lo que siento, sé y pienso.



Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para el empleo digno y el emprendimiento:
resolución de conflictos: preguntas

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien pasás de la intención a la acción. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



0 1 2 3 4 5 6

7 8

9 10

Me cuesta hacerlo

Estoy aprendiendo

Lo hago bien

2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita pasar de la intención a la acción.
Anotalo en tu cuaderno.

PASOS PARA LA ACCIÓN

- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

3. Para el cierre de esta lección se recomienda ver los pasos a seguir en la guía digital de implementación.



I BIBLIOGRAFÍA

- Aldana, W. (2022, 6 de diciembre). William Aldana en LinkedIn: #mejoremotuciudad #masalladelexito #cambiatumundo #yolidero. LinkedIn. https://gt.linkedin.com/posts/william-aldana_mejoremotuciudad-masalladelexito-cambiatumundo-activity-7005856311355535361-lCwo
- A quote by Brené Brown. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/887653-those-who-have-a-strong-sense-of-love-and-belonging>
- A quote by Edmund Lee. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/813062-surround-yourself-with-the-dreamers-and-the-doers-the-believers>
- A quote by Leonardo Da Vinci. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/146988-i-have-been-impressed-with-the-urgency-of-doing-knowing>
- Nelson, P. (2012). *There's a hole in my sidewalk: The Romance of Self-Discovery*. Simon and Schuster.
- Saviuc, L. D. (2023, 26 de julio). Leo Buscaglia: 40 Life-Changing Lessons To Learn From The Great Dr. Leo Buscaglia. Purpose Fairy. https://www.purposefairy.com/77886/lessons-leo-buscaglia/?expand_article=1
- Sherman, J. R. (1982). *Rejection*. Pathway Books.
- Tracy, B. (2010). *No excuses!: The Power of Self-Discipline*. Vanguard.
- Wooden, J. (1997). *Wooden: a lifetime of observations and reflections on and off the court*. McGraw-Hill.
- World Health Organization. (1994). *Life skills Education for children and Adolescents in schools*. Pt. 1, Introduction to life skills for Psychosocial Competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. <https://iris.who.int/handle/10665/63552?locale-attribute=en&Wp1957>
- Wp1957. (2009, 16 de enero). *Las ranas, el tronco y Shangrila*. Blog populi, blog dei. <https://blogpopuliblogdei.wordpress.com/2009/01/16/las-ranas-el-tronco-y-shangrila/>
- Zabloski, J. (1996). *25 most common problems in business*. B&H Publishing Group.
- Maxwell, J. C. (2012). *Las 15 leyes indispensables del crecimiento*.

Hachette Book Group.

Maxwell, J. C. (1993). *Actitud de vencedor* (2.a ed., T. Nelson, Ed.). Editorial Caribe.

Maxwell, J. C. (2018). *Desarrolle el líder que está en usted 2.0*. Grupo Nelson.

Maxwell, J. C. (2004). *Cómo ganarse a la gente*. Editorial Caribe, Inc.

Maxwell, J. C. (1999). *Las 21 cualidades indispensables de un líder*. Estados Unidos: Grupo Nelson.

Maxwell, J. C. (2005). *25 maneras de ganarse a la gente*. Editorial Caribe, Inc.

Maxwell, J. C. (2014). *Cómo las personas exitosas crecen*. Casa Creación/Hachette Book Group, Inc.

El Heraldo de México. (2021, 21 abril). Antes de ser Iron Man, Robert Downey Jr. recibió ayuda de este otro actor para dejar las drogas. <https://heraldodemexico.com.mx/espectaculos/2021/4/21/antes-de-ser-iron-man-robert-downey-jr-recibio-ayuda-de-este-otro-actor-para-dejar-las-drogas-286715.html>

Bettioli, S. (2023, 16 de octubre). ¿Los amigos involucrados en las drogas influyen en nuestros hijos? *Internacional Society of substance use professionals*. <https://www.issup.net/es/knowledge-share/news/2020-10/los-amigos-involucrados-en-las-drogas-influyen-en-nuestros-hijos>

Te acompañamos
para que logrés tus
metas y
sueños,
— CON LA MEJOR —
solución financiera.



Tarjetas de Crédito y débito, con beneficios en cada una de tus compras y una de las tasas más competitivas del mercado.



Crédito Personal para que unifiques tus deudas, te vayás de viaje, renovés tu casa o podás cumplir cualquier objetivo que tengas.



Crédito para tu negocio, con el que podés hacer crecer tu negocio con acompañamiento y beneficios acordes a lo que necesitás.



Crédito Vivienda, con el que podés comprar lote, casa nueva o construir el hogar que siempre has querido.



Ahorro e inversión, para que cumplás metas de corto, mediano y largo plazo con excelentes tasas y beneficios.

Te invitamos a conocer más de nuestras Soluciones Financieras en www.coopenae.fi.cr o a través de nuestros canales digitales donde te asesoraremos con todo lo que necesités.