

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
FUNDACION

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 8°

Educación en habilidades para la vida



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN

Fundación
Mejoremos
Costa Rica

158.1

F981yo

Fundación Mejoremos Costa Rica

Yo decido octavo. 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 Lídero

ISBN 978-9930-9716-9-7

1. ACTITUDES. 2. CRECIMIENTO. 3. FINANZAS. 4. LIDERAZGO.
5. RESPONSABILIDAD. 6. INFLUENCIA (PSICOLOGÍA). I. Título.

ÍNDICE

	PAG.
¿Quiénes somos?	6
Iniciativa: YoLidero	7
Guía digital de implementación	8
Instrucciones para la lectura	9
Agradecimiento	10

Lecciones:

Lección Actitud	12
Lección Crecimiento personal	20
Lección Responsabilidad	27
Lección Autodisciplina	35
Lección Compromiso	42
Lección Influencia	49
Lección Prioridades	54
Lección Valentía	61
Lección Buenos hábitos financieros: mis ahorros	71
Bibliografía	77

¿QUIÉNES SOMOS?

Fundación Mejoremos Costa Rica

La Fundación Mejoremos Costa Rica tiene cómo 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. Yo Lidero, 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

www.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

8° año



Lección

Actitud



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.

01

La actitud es una decisión

Para ser un artista es necesario tener talento y mucha práctica. Esta lección te ayudará a convertirte en un artista de la actitud. Tu actitud le da color a cada aspecto de tu vida, es como el pincel de la mente. Tu actitud puede pintar todo en colores vivos y brillantes -y crear una obra maestra- una pintura que atraiga a los demás; o puede hacer que todo se vea oscuro y sombrío, sin atractivo.



Si analizás la vida de personas que han alcanzado el éxito descubrirás que casi siempre tienen una perspectiva positiva de la vida. Su pincel mental colorea su vida con brillo e intensidad.

La vida es un lienzo en el que pintás. Tu actitud es el pincel y vos sos quien elegís los colores. De la misma forma en la que elegís los colores para hacer una pintura, tenés que elegir cómo vas a pintar la actitud que los demás verán en vos. Vos podés ser reconocido como el artista de la actitud que atrae a las personas a ver la obra maestra de tu vida

02

Tu actitud es lo que marca la diferencia

Debido a que la actitud es lo que marca una diferencia en tu vida, es algo muy importante. ¡Las buenas noticias son que vos podés escoger tu actitud! Algo que es tan fundamental para el éxito es una elección que vos hacés.



No podés controlar muchas de tus circunstancias, pero podés controlar la manera en la que respondés ante ellas. Cuando decidís tener una buena actitud durante un tiempo difícil, tomás el control de tu vida en lugar de permitir que la vida te controle a vos. Una buena actitud te ayuda a adquirir una perspectiva positiva de la vida.

UNA PINTURA DE UNA PERSPECTIVA POSITIVA DE LA VIDA



La vida está llena de cosas buenas y malas. Algunas de esas cosas buenas y malas, no se pueden controlar... así es la vida.

Si tengo una perspectiva positiva de la vida, lo bueno y lo malo mejorará.

Si tengo una perspectiva negativa de la vida, lo bueno y lo malo empeorará.

Por lo tanto, decido tener una perspectiva positiva de la vida.

03

Una actitud positiva ayuda a vencer dificultades



La vida no es fácil. Algo negativo te podría suceder cada día. Un amigo te podría decepcionar. Un examen podría ser más difícil de lo que esperabas. Podría ser que no te cumplan una promesa.

A veces hay dificultades en la vida, pero una actitud positiva responderá con palabras valientes que digan:

***“No es lo que me sucede...
¡Lo que cuenta es lo que ocurre
dentro de mí!”***

Leé la siguiente historia del burro en el pozo y descubrí cómo podés tener un espíritu triunfador.



BURRO, QUEDATE ABAJO

Un día, el burro de un granjero se cayó a un pozo. El animal dio alaridos durante horas mientras el granjero trataba de resolver la situación. Finalmente, decidió que el animal ya era viejo y ese pozo tenía que tapanlo de todas maneras; no valía la pena rescatar al burro.

Invitó a todos sus vecinos a venir a ayudarlo. Todos llevaron una pala y empezaron a echarle tierra al pozo. Al principio el burro no se dio cuenta de lo que estaba sucediendo y dio unos alaridos horribles. Después, para el asombro de todos, se tranquilizó. Luego de haber echado tierra varias veces, el granjero, finalmente, se asomó al pozo.

Se quedó pasmado ante lo que vio. Al caer la tierra sobre su espalda, el burro empezó a hacer algo sorprendente.

Se la sacudía y se paraba sobre ella. Conforme los vecinos del granjero continuaron echándole tierra al animal, él se la sacudía y se paraba encima de ella. Muy pronto, todos se quedaron maravillados cuando el burro ¡se paró en el borde del pozo y se fue felizmente! (The Farmer and the Donkey - Transforming lives through resilience education, s. f.).



Reflexioná y respondé en tu cuaderno:

Como al burro:

1. ¿Alguna vez te han echado tierra encima? ¿Sí o no?
2. ¿Qué clase de tierra era?
3. Cuando tuviste un problema, ¿actuaste como el granjero y trataste de cubrirlo, o como el burro y saliste adelante?

La forma en la que me afecta mi actitud

Elegí y escribí una opción en tu cuaderno. Yo puedo...

1. Lamentarme por lo que hacen en mi contra.
2. Tranquilizarme y pensar en alguna forma de resolver el problema.
3. Tomar acción y levantarme por encima de mis dificultades.

¿Qué problema estás enfrentando ahora que manejarás con una actitud positiva?

04

Todos necesitan ajustar su actitud de vez en cuando

Una buena actitud no se mantiene automáticamente. Cuando las cosas no salen como queremos, es fácil que nuestra actitud cambie y empiece a ser negativa. Cuando eso te suceda, hacé lo siguiente para ajustar tu actitud:

1. Sé consciente de tu actitud y marcá la diferencia en tu entorno

Con cada decisión que tomamos vienen responsabilidades. Solo vos podés decidir tener una buena actitud y solo vos sos el responsable de esto.

Así que, cuando tu actitud sea negativa no busques culpar a otros y no esperés que los demás te ayuden a cambiarla.

Hacete responsable de tu actitud y hacé los ajustes necesarios.

2. Date un plazo para arreglar tu actitud

Debido a que vos tenés el control de tu actitud, podés determinar cuánto tiempo vas a permitir que una mala actitud te lastime. Empezá a tener pensamientos positivos, decí palabras positivas y hacé cosas positivas. Las acciones positivas te permiten vencer los sentimientos negativos.



3. Dirigí tu actitud diariamente

¿Cómo lo hacés? Empezá el día con una perspectiva positiva; eso te ayudará a terminar el día de manera positiva.

4. Alimentá tu actitud positiva

Todos tenemos pensamientos positivos y negativos. Tu meta es incrementar lo positivo y disminuir lo negativo. La mentalidad que predomine controlará tu actitud. Necesitás consumir comida mental positiva. Leé libros que te animen a tener una actitud mental positiva. Desarrollá amistades con personas que tengan un estilo de vida positivo.

Tené conversaciones edificantes. Hacé cosas buenas para otros.

Reflexioná y comentá con tu grupo:

Escogé lo que más te haya parecido importante y tomá un minuto para compartir con el grupo por qué fue importante para vos.





05

Beneficios de una actitud positiva

- 1- Disfrutás más la vida e inspirás a los demás.
- 2- Promovés que otros tengan actitudes positivas.
- 3- Mostrás gratitud hacia las personas y la vida.
- 4- Te convertís en alguien más exitoso.

Tomaré buenas decisiones en cuanto a mi actitud que impactarán positivamente a los demás.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal



Competencia para la vida: actitud

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien lograrás mantener una buena actitud cuando las cosas no salen como querés. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a mejorar tu actitud. Anotalo en tu cuaderno y compartilo 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

Crecimiento personal



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 actitud. ¿Qué tan bien lo hiciste?
¿Cuáles fueron los resultados?

01

El crecimiento es una decisión

El crecimiento fácilmente puede compararse con un jardín. Los jardines no se dan por sí solos, ya que cultivarlos requiere una decisión intencional y acción. La persona jardinera crea el ambiente correcto que proporcionará nutrientes a las semillas y, al pasar el tiempo, vendrá el crecimiento que produce frutos comestibles. Crear el ambiente adecuado te dará un hermoso jardín del que podrás sentir orgullo.



02

El crecimiento debe ser intencional

La primera pregunta que hay que hacerse al comenzar a cultivar un jardín es: ¿cuáles semillas planto? Es decir: ¿qué clase de jardín quiero? Esa pregunta es importante porque las semillas que elijas plantar ¡determinarán la cosecha que vas a recibir! Esto también es verdad en relación con tu crecimiento personal. ¿En cuáles áreas deseás crecer?

Los valores y las fortalezas son muy buenas áreas para empezar tu jardín de crecimiento personal. Los valores ayudan a crecer interiormente. Antes de ser alguien grande, tenés que crecer internamente.

Plantar cultivos con base en valores te hará cosechar crecimiento personal.

Tus valores son los aspectos que considerarás importantes en relación con la forma en la que vivís tu vida. El crecimiento personal es un valor. Al sembrar crecimiento intencionalmente, estás abrazando un valor que te permite tener un futuro sin límites. La única garantía de que el mañana será mejor es que decidás crecer diariamente.

Decidí crecer

¡Podés superar lo de ayer y transformarte en lo que serás mañana!
Vos querés crecer a través de la vida, no solo pasar por la vida.
Conforme elijás fortalecer tu vida abrazando valores descubrirás que tu crecimiento interior impulsará tu desarrollo exterior.

Tus fortalezas te ayudan a desarrollarte externamente. Las fortalezas son tus habilidades, las cosas que naturalmente hacés bien.

El camino al éxito es conocer tus fortalezas y desarrollarlas. El crecimiento te distingue de los demás. Trabajar en tus fortalezas establece raíces profundas que te permiten ser más fuerte, más grande y llegar más lejos.

03

El crecimiento florece en los ambientes adecuados

Para que un jardín crezca necesita tener el ambiente adecuado. Plantar semillas en la tierra no es suficiente, la tierra debe prepararse y regarse, habrá que desyerbar y cavar.

Requiere mucho trabajo proporcionar las condiciones adecuadas para el crecimiento.

CINCO FACTORES ESENCIALES PARA UN AMBIENTE DE CRECIMIENTO.

Un ambiente de crecimiento es en el que:

1. *Otras personas van delante*

Esto te permite ver aspectos positivos en las demás personas que te puedan hacer crecer.

2. *Otras personas te animan*

Encontrá amistades que hagan surgir lo mejor de vos.

3. *Otras personas están creciendo*

El viaje hacia el crecimiento juntos es más gratificante.

4. *Estar fuera de tu zona de confort*

Realizar nuevas actividades te permite adquirir otras habilidades.

5. *El fracaso no es tu enemigo*

El crecimiento te permite ver el lado positivo del fracaso.

04

La forma en la que mi crecimiento me beneficia



El secreto de tu éxito es que decidás crecer diariamente. Cuando damos pequeños pasos hacia el crecimiento a diario, con el paso del tiempo vemos progreso. Si unís suficientes días de crecimiento constante, empezás a cambiar como persona, te convertís en alguien mejor, más fuerte. Cuando vos cambiás, podés cambiar tus circunstancias.

Comprometerte a crecer cada día, al final del año te permite decir a otros: “Si me conocés basado en quién era hace 1 año, quiero que sepás que ahora soy mejor persona”.

“Mi camino de crecimiento ha sido firme. Quiero que sepás que ahora soy mejor persona”

05

El crecimiento requiere tiempo

Pensá en esto: el crecimiento en el mundo natural se trata de esperar. Un arbolito se convierte en un roble poderoso que crece lentamente con el paso del tiempo. Un infante con el tiempo, se torna en una persona adulta.

Cualquier persona que se dedique a la jardinería sabe que no puede estirar las plantas para que crezcan más rápido. Es decir, no podés forzar que una semilla crezca más aceleradamente de lo que la naturaleza se lo permite; así que no podés hacer que los árboles den fruto cuando lo solicités. Podés avanzar en tu crecimiento cada día, pero no será evidente de la noche a la mañana.



Debes desyerbar y alimentarte todos los días. Desyerbar las influencias negativas que haya a tu alrededor que no querés que crezcan. Nutrir las influencias positivas que tengas. Las cosas que alimentés crecerán, siempre podés elegir entre la fe o el miedo, la confianza o preocupación, la seguridad o la duda.

Similar a cómo identificamos y eliminamos la maleza no deseada de nuestro jardín, es crucial reconocer y abordar las malas influencias que nos rodean.

Estas influencias pueden tomar diversas formas: presiones sociales, entornos tóxicos o incluso el uso de sustancias nocivas como las drogas. Desyerbar en este contexto se convierte en un acto de autocuidado, tomando decisiones conscientes para alejarse de situaciones que promueven hábitos perjudiciales y que en lugar de impulsarnos a crecer nos guían a decrecer.

IAFA (2023) en uno de sus artículos de prevención nos muestra este mismo ejemplo:

Tu vida es como un jardín, los jardines pueden tener plantas que son buenas para el crecimiento y la salud, como sembrar verduras o flores, pero también puede haber plantas dañinas para el jardín, como las malezas o las hierbas, que no permiten el crecimiento de las otras plantas.

El uso de las drogas es como las malezas en un jardín, las cuales pueden parecer no ser dañinas, pero conforme crecen terminan ahogando las otras plantas del jardín. Inicialmente, las drogas pueden parecer inofensivas, no obstante, su consumo causa grandes problemáticas en tu forma de vivir.

Vos podés decidir cuáles plantas sembrás en tu propio jardín, además, son los frutos que vas a recibir tiempo después.

Similar a cómo elegimos despejar el terreno para que crezcan las plantas que deseamos, también podemos elegir cultivar las cualidades y relaciones que contribuyan al florecimiento personal.

Tomaré buenas decisiones que ayudarán a mi crecimiento.

REFLEXIONÁ:

Tomá un minuto para compartir con el grupo acerca de lo leído.



06

Beneficios del crecimiento

Liberarás y desarrollarás tu potencial.

Te sentirás bien con vos mismo.

Tus valores y fortalezas estarán más firmes.

Aumentará tu humildad y la consciencia de vos mismo.

Vas a ser más para que podás hacer más.

Serás un ejemplo para los demás.

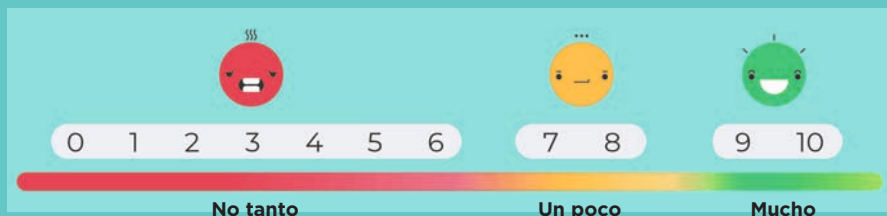




Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para la vida: crecimiento personal

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y es 10 alto), elegí qué tanto crecimiento personal has logrado. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a mejorar tu crecimiento personal. Anotalo en tu cuaderno y compartilo 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

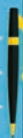
Responsabilidad



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 contribuyera a mejorar tu crecimiento personal. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?



01

La responsabilidad es una decisión

Con frecuencia vemos la responsabilidad como algo pesado; como una carga que sabemos que debemos soportar, porque “es lo que debemos hacer”. Parece que también pensamos en la responsabilidad como lo opuesto a la libertad. Te damos un ejemplo: “Quisiera poder dejar todo e ir a la fiesta con vos”, pero tengo muchas responsabilidades. ¡Tengo que estudiar y terminar mis quehaceres!”.

El problema con esta perspectiva es que comenzamos a vernos a nosotros mismos como esclavos de los compromisos que se nos han encargado, en lugar de verlos como oportunidades para progresar y madurar. Cuando hacemos esto último, podemos mirarnos en el espejo y ver la responsabilidad como una palabra emocionante, en lugar de una aburrida.

El espejo es una imagen de la responsabilidad. Permite vernos a nosotros mismos como somos en realidad y, después, hacer los ajustes necesarios que nos ayuden a vernos mejor.

¿Cómo lo hacemos? Viéndonos al espejo y preguntándonos: “¿Qué puedo hacer para mejorar?”.

La forma en la que respondás ayudará a tomar decisiones que agregarán valor a tu vida y a los demás.

“El mejor día de tu vida es aquel en el que decidís que tu vida te pertenece”

(Moawad, s. f., s. p.).

Razones para ser responsable



1. La responsabilidad es el fundamento de tu éxito

La gente exitosa asume la responsabilidad de sus acciones. Es importante que hagás lo que debés hacer, por vos y por los demás. Si hacés las cosas que debés realizar cuando debés, llegará el día cuando podás hacer las cosas que querés hacer cuando querás. El compromiso es como una inversión que hacés hoy porque sabés que te beneficiará en el futuro. Una vez, un papá les dijo a sus hijos:

“El día en el que se hagan totalmente responsables de ustedes mismos, el día que dejen de dar excusas, ¡ese será el día cuando empiecen a ascender a la cima!”.

2. La responsabilidad te permite tomar el control de tu vida

¿Pensás que tu vida es simplemente algo que te sucede o algo sobre lo que podés tener control?

Si creés que la vida te sucede sin poder hacer nada al respecto, es probable que adoptés una actitud pasiva. Sin embargo, en realidad, tenés el poder de tomar el control y cambiar.

Buscar apoyo en personas adultas de confianza puede ser útil. Compartir tus preocupaciones brinda nuevas perspectivas.

Si sufrís abuso o estás en situaciones que ponen en riesgo tu vida y tu futuro, denunciá o buscá ayuda profesional. Tenés derecho a respeto y límites saludables. Valorá tu bienestar y no tolerés el maltrato.

La vida es un viaje asombroso y vos sos el responsable de su calidad, podés buscar apoyo y consejos de familiares, personas docentes y otras personas que puedan impulsarte a crecer.

Me miraré al espejo y asumiré la responsabilidad de mi vida.



3. La responsabilidad es un signo de madurez

La madurez no llega con la edad.
Viene cuando aceptamos la responsabilidad.

¿El resultado?
Pasás de la dependencia a la independencia.



En tu cuaderno escribí las siguientes acciones y respondé en cada una con qué periodicidad las cumplís. (siempre, a veces o regular).

MADUREZ ES:

- Ser capaz de dedicarte a una tarea hasta terminarla.
- Cumplir con tu deber sin que te supervisen.
- Ser capaz de usar el dinero de forma responsable.
- Tomar decisiones basado en valores.
- Asumir el resultado de tus decisiones y no culpar a los demás.
- Considerar las consecuencias y a los demás, antes de tomar acción.
- Asumir la responsabilidad de tu vida.

Reflexioná y escribí en tu cuaderno la respuesta:

¿En qué área de tu vida te gustaría asumir mayor responsabilidad y trabajar para mejorar? (familiar, escolar, personal, social u otra).

4. La responsabilidad te hace estar listo para la acción

La realidad sin responsabilidad te hará pasivo.
La realidad con responsabilidad te hace activo.

El poeta Edward Everett Hale (s. f.) escribió:

*Soy solo uno,
pero aún soy uno.
No puedo hacerlo todo,
pero al menos puedo hacer algo;
y porque no puedo hacerlo todo,
no me negaré a hacer ese algo que pueda hacer*



LAS SIGUIENTES PALABRAS MUESTRAN TANTO MADUREZ COMO ACCIÓN.



Vos podés hacerme reír,
pero solamente yo puedo hacerme feliz.

Vos podés enseñarme,
pero solamente yo decido aprender.

Vos podés guiarme,
pero solamente yo puedo recorrer el camino.

Vos podés promoverme,
pero yo tengo que triunfar.

Vos podés entrenarme,
pero yo tengo que ganar el juego.



03

Los beneficios de la responsabilidad

1. Sos proactivo y hacés lo que podés, en lugar de enfocarte en lo que no podés hacer.
2. Determinás el rumbo de tu vida en la dirección que deseás.
3. Te convertís en una persona que alcanza la excelencia y supera las expectativas.
4. Aprendés activamente de todos tus errores y siempre estás mejorando.
5. Los demás te consideran una persona estable y digna de confianza.
6. Recibís oportunidades para progresar en tu vida porque obtenés resultados.

04

Evitá situaciones de riesgo

En el camino hacia tus metas y la realización de tus objetivos y deberes, es crucial reconocer y evitar las situaciones de riesgo. Esto forma parte de ser responsable.

Estas situaciones de riesgo pueden tomar diversas formas: presiones sociales, entornos tóxicos, situaciones familiares o incluso el consumo de sustancias nocivas como las drogas. Estas son una amenaza significativa y pueden desviar la atención de tus responsabilidades.

La responsabilidad hacia vos mismo implica tomar decisiones conscientes y saludables que resguarden tu camino hacia el éxito.

Evitar el consumo de drogas, alcohol o tabaco y evitar participar de espacios en donde se te incite a cometer actos que atentan contra tu integridad y seguridad es fundamental para preservar tu desarrollo y asegurar un futuro positivo.



Mantené tus objetivos claros

Mantener tus objetivos claros te permite tomar decisiones informadas que fortalezcan tu bienestar y eviten obstáculos perjudiciales.

Es crucial tener en cuenta las consecuencias a largo plazo de tus acciones. Cada elección que hacés deja una huella en tu futuro, algunos de los daños negativos de ambientes tóxicos, influencias negativas y acciones como el consumo de drogas a largo plazo pueden ser:

- Deterioro en la salud.
- Generar adicciones.
- Problemas legales.
- Problemas familiares.
- Bajo rendimiento académico.
- Baja motivación.
- Violencia y conflictos.

Enfocate en cultivar hábitos saludables y en mantener tu atención en lo que realmente importa para vos. La toma de decisiones informadas te permite evitar situaciones que puedan poner en riesgo tu bienestar.

Recordá que ser responsable con vos mismo es el cimiento sólido para alcanzar tus metas y construir un futuro positivo.

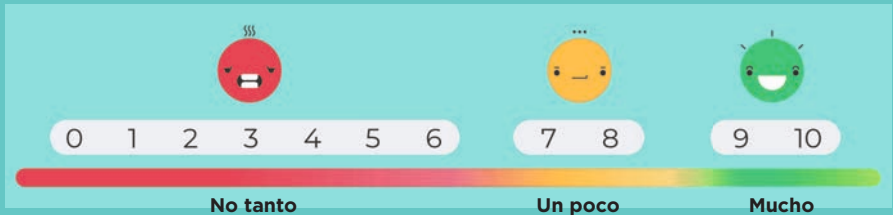
**Mis acciones van a demostrarán
que soy una persona responsable.**



Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para la vida: responsabilidad

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan responsable te considerarás. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te ayude a ser una persona más responsable. Anotalo en tu cuaderno y compártilo 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

Autodisciplina

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

Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Roleo
- ✓ Video reflexivo



Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción que te ayudará a ser más responsable. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

La autodisciplina es una decisión

Todo lo que vale la pena en la vida es cuesta arriba. ¡TODO! Tener buenas relaciones es cuesta arriba. El éxito es cuesta arriba. Para caminar cuesta arriba necesitas ser intencional; no lo hacés por accidente. La autodisciplina es lo que te lleva a lograrlo. La manera como subís una pendiente es empujando hacia arriba. La autodisciplina es ese empuje. La autodisciplina es hacer lo que se supone que debés realizar, cuando se supone que debés hacerlo.

El problema es el siguiente: la mayoría de la gente tiene esperanzas elevadas, pero hábitos de poca altura. ¿Por qué? Porque ir cuesta abajo es fácil y a la gente le gusta lo fácil. Mirá la diferencia entre ascender cuesta arriba y deslizarte cuesta abajo.

Ascender cuesta arriba

- 1- Organizo el tiempo para hacer tareas.
- 2- Hago repaso de las materias en parte de mi tiempo libre.
- 3- Aprendo de mis errores.
- 4- Cultivo amistades respetuosas.
- 5- Continúo el aprendizaje.

Deslizarse cuesta abajo

- 1- Dejo las tareas importantes para último minuto.
- 2- Paso tanto tiempo en redes sociales que se vuelve difícil estudiar.
- 3- Responsabilizo a los demás por mis acciones.
- 4- Me involucro en relaciones dañinas.
- 5- Detengo el aprendizaje.

Comentá con tus compañeros ¿Con cuál de los dos lados te indentificás más, con el de ascender cuesta arriba o el de deslizarse cuesta abajo?



Es fácil contarle a la gente tus sueños. Es fácil anotar una visión en un pizarrón y escribir tus metas. Es fácil pararte frente al espejo y hacer declaraciones de autoafirmación, desafortunadamente, ¡ahí es donde muchos se detienen!

Sñar no es suficiente. La realización de un sueño solo llega al activarlo el sueño. Los sueños requieren de trabajo constante para hacerse realidad. El sueño es gratis, pero el viaje no lo es.

Un sueño está lleno de inspiración. El viaje para alcanzarlo requiere de autodisciplina. Todos quieren vivir en la cima de la montaña (en el sueño), sin embargo, pocos llegan ahí porque tienen que escalar (autodisciplina).

¡TODO LO QUE VALE LA PENA ES CUESTA ARRIBA!

La palabra «todo» implica inclusión, que abarca cada cosa. Expresa algo prometedor. Las palabras “vale la pena” implican algo deseable, apropiado, bueno para vos. Expresan algo atractivo. Las palabras “cuesta arriba” implican algo desafiante, agotador, extenuante y arduo. Expresan algo difícil.



“Hacer lo correcto y hacer lo difícil con frecuencia son lo mismo”

(Steve Maraboli, 2009, s. p.).

Lo que elijás hacer repetidamente, cómo invertís tu tiempo y lo que hacés cada día, finalmente define la persona que sos, tus creencias, la personalidad que proyectás y el nivel de éxito que alcanzarás.

Tenés el poder de cambiar tus hábitos y transformar tu vida. Identificá los malos hábitos, establecé metas claras y comprometete a acciones consistentes.



¿Qué pasa si querés mejorar? ¿Qué sucede si deseás cambiar tus malos hábitos? ¿Qué debés hacer?

Buscá apoyo de personas y recursos para facilitar tu mejora continua.

Aquí tenés ejemplos de aplicaciones útiles para mejorar hábitos:

Habitify: permite establecer metas y realizar un seguimiento diario de tus actividades.

MyFitnessPal: es una aplicación de seguimiento de la nutrición y el ejercicio físico.

Forest: ayuda a mantenerte enfocado y evitar distracciones mientras usás tu celular. Utiliza la visualización de un árbol virtual que crece si no utilizás el teléfono y se marchita si lo hacés antes de tiempo.



¡La gran pregunta!

¿Cómo podés empezar a ascender cuesta arriba y detener el deslizamiento hacia abajo?

El primer paso para empezar a ascender cuesta arriba es que decidás que no querés quedarte en donde estás. El segundo paso es que cambiés tus hábitos. Esto se debe a que vos sos lo que hacés todos los días, lo que decidís hacer cada día es esencial. Preguntate si tus hábitos te benefician o te dañan. Los malos hábitos causan que te deslicés cuesta abajo. Los buenos hábitos te ayudan a ascender. La decisión es tuya.

¡La gran idea!

Tu manera de pensar determina tus hábitos. Cambiar la forma como pensás iniciará un cambio en tus hábitos.

¡He decidido tomar el camino cuesta arriba!

Discipliná tu manera de pensar



Lo que pensamos determina quiénes somos y quienes somos determina lo que hacemos. Vos sos hoy la persona que tus pensamientos formaron. Vos serás mañana la persona que tus pensamientos te llevarán a ser.

¿Por qué? Porque lo que pensamos determina lo que hacemos (nuestros hábitos).

Algunos ejemplos:

Si pensás NEGATIVAMENTE vas a POSTERGAR.

¿Por qué? Porque no pensás que tu acción traerá algo bueno.
¿Sabés qué pasa cuando le das una oportunidad a alguien que posterga? ¡Nada!

Si pensás POSITIVAMENTE vas a AVANZAR.

¿Por qué? Porque pensás que tu acción traerá algo bueno.

El almirante William H. McRaven dijo: *“Si arreglás tu cama cada mañana habrás realizado la primera tarea del día. Eso te va a traer una pequeña satisfacción y te animará a hacer otra tarea, y otra y otra. Al final del día, esa tarea que terminaste se habrá convertido en muchas tareas terminadas. Arreglar tu cama también afirmará el hecho de que las pequeñas cosas de la vida son importantes”* (The University of Texas at Austin, 2014, s. p).

Si pensás que la vida debería siempre ser FÁCIL te vas a deslizar CUESTA ABAJO

¿Por qué? Pensar que la vida es fácil es esperar que todo te llegue a las manos. Esta es una mentalidad equivocada. Las personas apáticas diariamente van en una cuesta



descendente. La mayoría de las personas piensan que si no hacen nada, no se pierde ni se gana nada. Si decidís no hacer nada, entonces lo que en realidad estás haciendo es deslizarte cuesta abajo.

Si pensás que la vida es difícil vas a tomarla cuesta arriba

¿Por qué? Porque sabés que debés pelear por lo que obtenés. Los que escalan cuesta arriba saben que si hacen lo que deben hacer cuando deben, algún día pueden realizar lo que quieren hacer cuando quieran. Todas las cimas están a tu alcance si solo seguís ascendiendo.

Si pensás que no tenés el control de tu vida vas a dar excusas.

¿Por qué? Porque no sentís que sos el responsable. Es más fácil apuntar con el dedo a alguien más, que ver un espejo y asumir la responsabilidad de tus propias acciones. Si realmente querés hacer algo vas a encontrar la manera; si no, vas a encontrar una excusa.

Si pensás que tenés el control de tu vida, ¡simplemente lo harás!

¿Por qué? ¡Porque podés hacerlo! Al tomar la decisión de determinar tu futuro harás lo que se tenga que hacer, cuando se tenga que hacer y tan bien como se pueda hacer; ¡y lo harás de esa manera todo el tiempo!

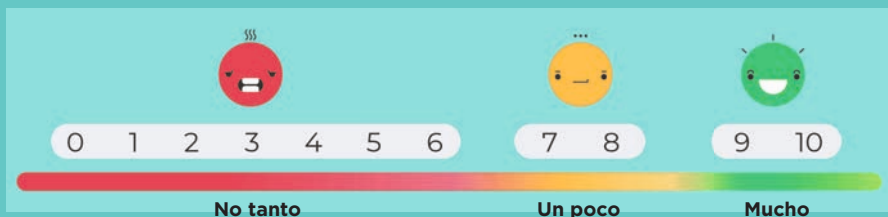
**Iré cuesta arriba al pensar
y actuar para formar buenos hábitos
que me beneficiarán a mí y a los demás.**

Autoevaluación y acción de crecimiento personal



Competencias para la ciudadanía responsable y solidaria: autodisciplina

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 alto), elegí qué tanta disciplina considerás que tenés. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a mejorar tu autodisciplina. Anotalo en tu cuaderno y compartilo 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

Compromiso



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 autodisciplina. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

El compromiso es una decisión

Todos comienzan, pero pocos terminan. La diferencia puede describirse con una palabra: compromiso. Esa es la diferencia entre el soñador y el que realiza sus sueños.



Los sueños son gratis, pero el recorrido no lo es. Tu mente te puede llevar a cualquier lugar y te permite tener cualquier cosa. No obstante, solo la acción te da la posibilidad de alcanzar lo que tu mente desea. No hay nada más fácil que decir palabras y nada más difícil que vivirlas. El compromiso se mide a través de las acciones. En la línea de salida, las personas que corren conversan de lo que harán. En la meta, quienes corren muestran lo que hicieron. Atravesar la línea de meta es un compromiso con recompensa. Al final de esta lección descubrirás esa recompensa.

Las personas que demuestran compromiso empiezan con el final en mente. Las metas que tengas en la vida definirán y enfatizarán tus compromisos.

02

Empezar es fácil, terminar no lo es

Al inicio de una carrera hay muchos participantes. Cuanto más larga es la carrera más compromiso se requiere. El compromiso es lo que separa a las personas que empiezan de las que finalizan.



Las personas que empiezan quieren gratificación inmediata. No quieren esperar su recompensa. Quieren que la meta esté cerca de la línea de salida, pero nunca lo está. Siempre están preguntando: ¿Cuánto tiempo me tomará esto?



Las personas que finalizan están dispuestas a permanecer comprometidas hasta cruzar la línea de llegada. Saben que la meta está lejos de donde empezaron. Siempre están preguntando: ¿hasta dónde puedo llegar? No aceptan excusas ni las inventan. Hacen más que aparecerse para correr; permanecen en la carrera.

Las personas que empiezan, con frecuencia, piensan que la vida tiene que ser fácil. Piensan que la vida es una pendiente hacia abajo, que en su primer intento todo debe salir bien, que soñar es suficiente y que el éxito es suerte. El éxito no es fácil, implica sudor.

Las personas saben que la vida muchas veces es difícil. Saben que la vida es cuesta arriba, que no serán buenas en su primer intento, que un sueño no es suficiente, que deben trabajar para que ese sueño se cumpla. Saben que el éxito no es fácil y tienen razón.



La primera prueba del compromiso es la acción

El movimiento causa fricción. Cuando tratés de lograr algo, no importa cuán pequeño sea, vas a encontrar muchos obstáculos y oposición. Habrá ocasiones en las que tu compromiso será lo único que te mantendrá avanzando. Tal vez vos quisieras que todo fuera perfecto antes de comprometerte a algo; quisieras saber que las cosas funcionarán antes de empezar.

Todas las personas tienen una oportunidad, pero no todas la aprovechan, se enfrentan a caídas, no obstante, no siempre se vuelven a levantar. Todas las personas quieren rendirse, sin embargo, no todas las personas lo hacen.

¿Cuál es la diferencia? Hay una diferencia entre el interés y el compromiso. Cuando realmente te interesa hacer algo, es posible que solo te sintás con motivación cuando la tarea es simple, fácil de realizar y todo fluye sin problemas. Sin embargo, cuando sos una persona comprometida con algo, te mantenés firme y lo llevás a cabo incluso si no es sencillo y representa un desafío.

REFLEXIONÁ

LA FORMA EN QUE ME AFECTA MI COMPROMISO

Anotá en tu cuaderno; pensá en las ocasiones cuando has dejado algo sin terminar. ¿Podés identificar la razón por la que no terminaste?

Con frecuencia permitimos que nuestros sentimientos nos lo impidan.

Las personas *emotivas* quieren sentirse bien para terminar.

Las personas *decididas* quieren terminar para sentirse bien.

Las personas *emotivas* ponen sus sentimientos por encima de llegar a la meta.

Las personas *decididas* ponen llegar a la meta por encima de sus sentimientos.

¿Qué clase de persona querés ser?

Una persona motivada por sus emociones.

Una persona motivada por sus metas.



03

La prueba final del compromiso es la culminación

La vida constantemente nos prueba para nuestro siguiente nivel de compromiso y las recompensas más grandes de la vida las reciben quienes demuestran un compromiso continuo de correr hasta terminar. La pregunta del compromiso es: ¿cómo podemos correr hasta finalizar?



1. Aprendé y seguí el “ciclo del compromiso”

El ciclo del compromiso consiste en probar, fallar, aprender, mejorar y volver a correr. Este ciclo nunca termina. El compromiso es el resultado de siempre estar intentando; fallar con frecuencia; siempre estar aprendiendo; trabajar para optimizar y regresar a la carrera.

2. Sabés lo que querés lograr

Es difícil comprometerte a algo si tu meta está muy lejos. Para permanecer firme en tu compromiso, practicá lo siguiente:

Ver cosas que te ayudan a lograr lo que querés.

Pensar en cosas que te ayudan a lograr lo que querés.

Sentir en tu corazón cosas que te ayudan a lograr lo que querés.

Decir cosas que te ayudan a lograr lo que querés.

Hacer cosas que te ayudan a lograr lo que querés.

3. Hacé que el día de hoy cuente

Todo lo que tenemos es el hoy. Nunca habrá otro ahora. Permanecé teniendo compromiso un día a la vez. El secreto para terminar la carrera es hacer tu mejor esfuerzo hoy. Al final de cada día preguntate: ¿me estoy acercando a mi sueño? Si la respuesta es sí, animate y hacé lo mismo al día siguiente. ¡El secreto de tu éxito está determinado por tu compromiso de cada día!

04

Comentá sobre tu compromiso con otras personas

Thomas Edison fue un gran inventor. Cuando tenía una buena idea acerca de un invento, convocaba a una conferencia de prensa para anunciarlo. Luego se metía a su laboratorio y lo inventaba. Hacé públicos tus planes y serás una persona más comprometida a convertirlos en realidad.

Comentá sobre tu compromiso con gente que crea en vos y te aprecie. Rodeate de personas que te animen y tengan una mentalidad de crecimiento y superación. Hacerte responsable de tus compromisos te ayudará a madurar y crecer como persona.

Beneficios del compromiso



1. Experimentarás una confianza en vos mismo. Lograrás más, conforme vayás dando pasos constantes hacia tus metas.
2. Serás considerado como alguien confiable porque hacés lo que dijiste que harías.
3. Serás visto como alguien con determinación y competente. Permanecerás firme ante la cara de la adversidad.

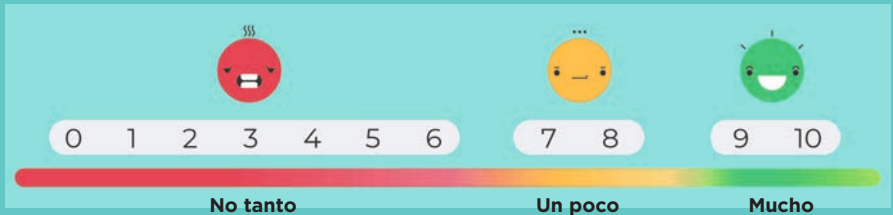
Adquiriré compromisos que me impactarán positivamente.



Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencias para la ciudadanía responsable y solidaria: compromiso

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 alto), elegí qué tanto compromiso tenés con tus responsabilidades. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Elegí un área de tu vida y realizá una acción que contribuya a mejorar tu compromiso. Anotalo en tu cuaderno y compartilo 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:

Influencia



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

Guía Digital


- ✓ Rompe Hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Roleo
- ✓ Video reflexivo



Repaso de la lección anterior


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

Influenciar es una decisión



La influencia es como una vela. Cuando está encendida todo es mejor y más brillante. Cuando está apagada nada positivo sucede. Lo que les agrega valor a los demás es la decisión de encender la vela. Vos sostenés en tu mano la vela de la influencia. ¿Qué harás con ella? ¿La encenderás y caminarás alrededor para ayudar a los demás a ver?

Cuando Benjamin Franklin, considerado uno de los padres fundadores de los Estados Unidos de América, quiso interesar a la gente de Filadelfia en el alumbrado de las calles, no trató de persuadirla solamente hablando acerca de lo bueno que sería. Colgó un hermoso candil en un soporte largo frente a su casa. Mantenía su vidrio muy bien pulido. Cada tarde, cuando se acercaba el crepúsculo, encendía cuidadosamente el pabito. Las personas veían la iluminación a lo lejos y cuando caminaban bajo la luz, se daban cuenta de que les ayudaba a evitar las piedras filosas que había en el suelo. Otros pusieron luces en sus casas y pronto Filadelfia reconoció la necesidad de alumbrar las calles. (Sermon illustrations, s. f.).



¿Quién encendió una vela para vos?

Anotá las respuesta del siguiente ejercicio en tu cuaderno.

- 1- Escribí el nombre de personas docentes que te hayan ayudado.
- 2- Escribí el nombre a una persona que te haga sentir especial.
- 3- Escribí el nombre de alguien que te haya ayudado en un tiempo difícil.
- 4- Escribí el nombre de una persona con la que disfrutés pasar tiempo.

Las personas cuyos nombres anotaste han tenido una influencia positiva en tu vida.

¡Encendieron su vela para vos!

Comentá con tu grupo las respuestas.



La pregunta no es:

“¿Puede marcar una diferencia nuestra influencia?”

La pregunta es:

“¿Cómo puede marcar una diferencia nuestra influencia?”

La respuesta es:

“Encendé tu vela y hacé que las cosas sean mejores para los demás”.

ENCENDÉS TU VELA CUANDO:

1. Te interesás por los demás

La Madre Teresa fue conocida por su cuidado y atención a las personas. Usó su influencia para hablar a favor de la gente que tenía muy poca y criaba y cuidaba a los demás. Cuando escuchás la palabra criar ¿qué es lo primero que te viene a la mente? la mayoría de las personas, probablemente piensan en una mamá meciendo a su bebé. La mamá cuida a su bebé, lo protege, lo alimenta, lo anima y se asegura de que sus necesidades estén suplidas. No solo le da atención al bebé cuando tiene tiempo extra o cuando es conveniente. Lo ama y quiere que se desarrolle y crezca sano.

De manera similar, cuando tratás de ayudar e influenciar a las personas a tu alrededor, debés tener sentimientos positivos e interesarte genuinamente por ellas. Si querés hacer un impacto positivo, no podés sentir antipatía ni despreciarlas o desacreditarlas. Debés darles amor y respeto.

“Nuestro deseo principal en la vida es que alguien nos inspire a ser lo que sabemos que podemos ser”.



ENCENDÉS TU VELA CUANDO:

2. Ayudás a los demás

Tu influencia sumará o restará a la vida de los demás. Una forma de asegurarte de generar un impacto positivo en las personas es ayudarlas intencionalmente. A continuación, hay algunas maneras en las que podés hacerlo.

- **Practicá la regla de los 30 segundos**

Decile algo positivo a una persona los primeros 30 segundos que estés con ella.

- **Elogiá a las personas enfrente de otros**

A todos les gusta recibir un cumplido, especialmente en presencia de otras personas.

- **Sé el primero en ayudar**

La primera persona que se ofrece a ayudar siempre es recordada. No esperés que otros lo hagan. Ayudá vos primero.

- **Sé una persona que anime y aliente**

El buen ánimo es el oxígeno del alma. A todos les va mejor cuando son animados.

- **Escuchá con el corazón**

A las personas no les interesa cuánto sabés hasta que saben cuánto te interesás por ellas.

3. Aprendés y vivís valores

Tus valores reflejan la clase de influencia que tenés en los demás. Conforme practiquéis habilidades para la vida tu vela, brillará intensamente para alumbrar el camino de aquellas personas en las que influís.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal



Competencias para la ciudadanía responsable y solidaria: influencia

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan influyente te considerarás. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a mejorar tu influencia positiva en otras personas. Anotalo en tu cuaderno y compártilo 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

Prioridades



Guía Digital

✓ Tiempo libre

✓ Lectura

✓ Relajación

✓ 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 influencia. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

Las prioridades son una decisión



Naciste con potencial para la grandeza. Vos decidís elegir cuál camino tomar, cuán alto vas a ponerte el estándar y cuán duro estás dispuesto a trabajar para quitar los obstáculos del camino. Vos decidís cómo invertir tu tiempo, con quién invertirlo y qué es lo que dejarás cuando el tiempo sea poco. Cada prioridad que tengas y cada acción que tomés tiene consecuencias... Pero ¿quién mejor para decidir qué es lo mejor para vos, que vos? Tenés tu vida por delante. ¡Hacela tuya!

LA HISTORIA DE LA ROCA

Una maestra se paró delante de su clase, tomó un gran jarrón transparente de boca ancha y lo colocó sobre una mesa.

Después de llenarlo con rocas, les preguntó a sus estudiantes:

“¿Está lleno?”. Estuvieron de acuerdo en que sí.

Después, la maestra tomó una caja con piedritas pequeñas y la vació en el jarrón. Lo sacudió ligeramente y las piedritas se acomodaron en los espacios vacíos entre las rocas.

“¿Está lleno ahora?”. Estuvieron de acuerdo en que sí.

Después, la maestra vertió una caja de arena en el jarrón y, por supuesto, la arena llenó el jarrón por completo.

Una vez más, ella preguntó si el jarrón estaba lleno y las personas estudiantes dijeron que sí.

La maestra dijo: “Si quieren reconocerlo de esta manera, este jarrón representa su vida. Las rocas son las cosas más importantes -su familia, su salud, sus amigos y sus sueños- cosas que si se perdiera todo lo demás y solo permaneciera eso, su vida seguiría estando llena”.

«Las piedritas», continuó, «son las otras cosas que importan. Cosas que son necesarias en su vida diaria. La arena es todo lo demás, las cosas pequeñas».

Si pusieran primero la arena en el jarrón, ya no habría espacio para las piedritas y las rocas. Lo mismo pasa con su vida. Si invierten todo su tiempo y su energía en las cosas pequeñas, nunca tendrán espacio para las cosas que son importantes para ustedes. Pongan atención en las cosas que son críticas para su felicidad y su éxito. (Covey, s. f., s. p.).

Establecé tus prioridades



- Ocupate de las rocas primero, lo que se refiere a las cosas que realmente importan.
- Ocupate de las piedritas y la arena después, lo que se refiere a las cosas que no son tan importantes.

01

La manera como escogés tus prioridades

En tu cuaderno respondé lo siguiente, para identificar tus rocas, las cosas que realmente importan para priorizarlas.

1. PREGUNTA ROCA: «¿QUÉ TENGO QUE HACER?».

Estas son cosas que se requieren de vos.

No son opcionales; son necesarias.

Respuesta roca: «Esto es algo que tengo que hacer».

2. PREGUNTA ROCA: «¿QUÉ HAGO BIEN?».

Estas cosas se basan en tus habilidades, tus fortalezas y tus dones. Si invertís tiempo y esfuerzo en esto, vas a experimentar el éxito.

Respuesta roca: «Esto es algo que hago bien».

3. PREGUNTA ROCA: «¿QUÉ ME ENCANTA HACER?».

Estas son cosas con las que soñás; cosas que te apasionan. Cosas que te harán sentir satisfecho cuando las hagás.

Respuesta roca: «Esto es algo con lo que sueño».

02

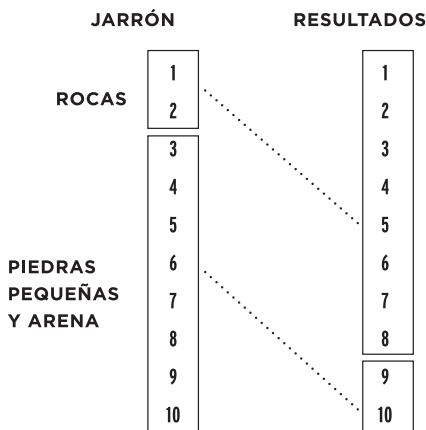
La forma en la que me afecta establecer mis prioridades



Cuando enfocás tu atención e invertís tu tiempo en las prioridades más importantes, en las rocas, recibís la mayor recompensa por tu esfuerzo.

Observá el diagrama. La columna izquierda representa tu jarrón; la columna derecha simboliza los resultados con base en tus prioridades. Los dos primeros números son las rocas que decidís meter a tu jarrón. Si lo hacés recibirás el 80 % de todo lo que necesitás en la vida.

Los ocho números siguientes son las piedritas y la arena que decidís meter a tu jarrón. Si los metés al jarrón primero, solamente recibirás el 20 % de todo lo que necesitás en la vida, a esto se denomina Principio 80/20 (Koch, 2009).




Conversá acerca del diagrama:

¿Qué es lo que te enseña cuando lo ves?




Lecciones aprendidas del principio 80/20

1. *Actividad no equivale a logro*




Trabajar duro es importante, pero hacerlo inteligentemente es más relevante. ¿Cómo trabajás inteligentemente? Haciendo primero las cosas importantes, las rocas. Eliminá la arena y algunas de las piedritas. Hacé una lista de cosas que no harás antes de preparar tu lista de cosas por hacer. Tu meta no es mantenerte ocupado; es ser efectivo. Evitá gastar tu tiempo en cosas insignificantes y comenzá a invertir más tiempo en las cosas importantes.

2. *Evaluá y hacé cambios o permanecé igual*



Evaluá tus prioridades constantemente. ¿Por qué? Las prioridades cambian. Preguntate: “¿Empezaría este proyecto o esta relación si pudiera volver a empezar, sabiendo lo que sé ahora?”. Si la respuesta es no, entonces quitálo de la lista de tus prioridades. En ciertas situaciones, no siempre tenés que terminar lo que empezás. No pasés mucho tiempo subiendo la escalera solo para darte cuenta, al llegar a la parte más alta, de que estaba apoyada en el edificio equivocado.

3. *Actúa o reaccioná*



Controlá tu día o tu día te controlará a vos. Cuando sentís que la pereza está ganando terreno y recordás algo que deberías estar haciendo, detenete, hablale a vos mismo en voz alta y decite: “¡Hacelo ya! ¡Hacelo ya! ¡Hacelo ya!”.

Una persona escultora no se le queda viendo a un pedazo de mármol esperando que los pedazos innecesarios se caigan solos.

¡Agarrá un cincel y ponete a trabajar!

LA FORMA EN QUE MIS PRIORIDADES AFECTAN A LOS DEMÁS

Cuando decidís establecer prioridades en tu vida correctamente, te colocás en la posición de priorizar tu vida con los demás.



“NO POR AHORA” NO SIGNIFICA “NO” DESPUÉS

Debés estar dispuesto a decir no por ahora. ¿Por qué? Al decirlo te abre espacio para decir sí en el tiempo correcto.

La tendencia natural de los demás es poner sus prioridades sobre las tuyas. Sabiendo esto, podés ser un ejemplo para ellos y servirles de ayuda al explicarles y decirles: “mi no de ahorita me permite estar presente y ayudarte después”.

Por ejemplo, si tenés un examen de matemáticas importante en la mañana, pero alguien de tu clase necesita hablar con vos acerca de un problema que tiene, sería sabio que le sugirieras la opción de hablar después de tu examen. Porque de otra manera, te podés distraer y no serías de ayuda al no darle a la persona la atención que se merece.

¿El resultado? ¡Ambas partes ganan!

Tener prioridades en tu vida te permite ofrecer algo inusual y genuino: la mejor y más completa versión de vos mismo; servicial y presente.



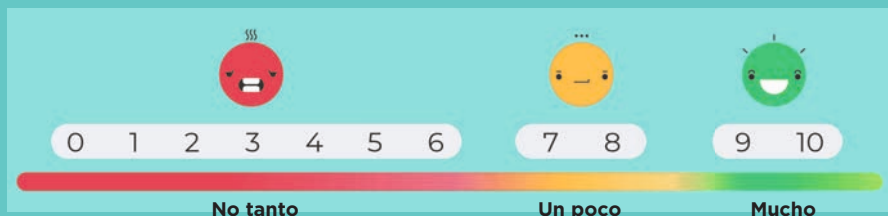
Voy a aplicar el principio 80/20 a mi vida y, al hacerlo, me colocaré en la posición de priorizar mi vida con los demás.



Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: prioridades

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien priorizás tus actividades. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a mejorar tus prioridades. Anotalo en tu cuaderno y compartilo 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

Valentía



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

Guía Digital

- ✓ Rompe Hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Web
- ✓ Video reflexivo

Repaso de la lección anterior

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

01

La valentía es una decisión



El fundamento principal de un edificio es una piedra angular. La piedra angular es estratégicamente escogida y colocada por la persona que construye y es la piedra más importante del edificio. La valentía es la piedra angular en la construcción de tu vida.

CADA DÍA NECESITÁS VALENTÍA PARA:

Buscar la verdad, cuando sabés que podría ser dolorosa.

Cambiar, cuando sería más fácil seguir en tu comodidad.

Expresar convicciones, cuando los demás te desafíen.

Vencer obstáculos, cuando el progreso no sea posible de otra forma.

Aprender y crecer, cuando se exponga tu debilidad.

Estar por encima de las circunstancias, cuando otros te traten mal.

Liderar, cuando estar al frente te haga un blanco fácil.

02

Piedras angulares de valentía

1. Decidí ser valiente



La valentía es como una puerta que solo vos podés abrir desde el interior. Es una decisión y está disponible para todos nosotros, no solo para unos cuantos escogidos. La valentía empieza con el deseo de querer algo diferente para tu vida; algo más. La valentía con frecuencia surge cuando nos cansamos de ser personas agobiadas y nos levantamos para afirmar el ser poderoso que somos.

En cada momento vos tenés el derecho, el poder y la elección de ser valiente o débil. Algunas veces la valentía no es osada, estruendosa o ejecutable; a veces la valentía es callada, flexible y apacible.



La vida es difícil. Cada día vas a experimentar desafíos. Abrió la puerta, mantené tu cabeza en alto, mirá el problema a los ojos y decí:

“Decido ser más grande que el problema. No podés derrotarme”.

2. Enfrentá tus temores

Mark Twain (s. f.) dijo: “La valentía es la resistencia al temor, el dominio del temor, no la ausencia del temor” (s. p.). La valentía es totalmente una decisión y el miedo no tiene el poder de robarte tus sueños, tu motivación y tu fuerza, a menos que vos decidás permitirlo.

Recordá: la única persona que tiene el poder de detenerte o de impulsarte ¡sos VOS!

En tu cuaderno

Hacé una lista con algunos de tus temores.



¿CÓMO PODÉS VENCER LOS TEMORES QUE ACABÁS DE ANOTAR?

1. Reconocé que siempre tendrás algo de temor. A todas las personas la vida nos presenta adversidades y problemas, recordá que un avión despega contra el viento, no con él.
2. Identificá en vos aquellos temores que sean buenos y aquellos que sean malos. Los buenos temores causan que nos preparemos para actuar, los malos temores nos llevan a evitar. El temor es un reflejo, ¡la valentía es una decisión!
3. Reducí tu temor preparándote para cualquier resultado posible de lo que harás. Después, llevá a cabo esa acción valiente. La valentía es como un músculo; crece y se hace más fuerte al vencer la resistencia.

3. Enfocate en lo que vas a obtener

El temor causa que te enfoqués en lo que vas a perder. La valentía te ayuda a enfocarte en lo que vas a obtener.

Aprender a mover nuestro enfoque de lo que nos resistimos a perder hacia lo que nos beneficiaremos, cambiará completamente nuestra percepción de la situación. Este sencillo cambio, ¡puede rápidamente hacernos sentir más valientes y deseosos de tomar acciones!

El optimismo es el fundamento de la valentía.

Voy a fortalecer mi músculo de la valentía

Beneficios de la valentía



1. La valentía te da energía

La valentía tiene una cualidad intangible. No la podés tocar, pero podés sentirla. Es como una aceleración positiva. La valentía manda un torrente de energía a través de tu cuerpo. Hace que te levantés en la mañana con el sentimiento de querer abrazar el día.

2. La valentía te da confianza

Valentía es lo que hacés y confianza es cómo te sentís. Lo que hacés determina la manera cómo te sentís.

3. La valentía siempre te da una victoria

Cuando tenés la valentía de manifestar tu opinión y defender lo correcto, ganás... ¡aun si perdés! ¿Cómo ganás? Obtenés el respeto de los demás. Esa es una gran victoria.

4. La valentía infunde valor en los demás

¡La valentía es contagiosa! Tu expresión pública de valentía animará a los demás a hacer lo correcto también.

En tu cuaderno anotá las declaraciones con las que te identifiques:

1. La valentía te da energía.
2. La valentía te da confianza.
3. La valentía siempre te da una victoria.
4. La valentía infunde valor en los demás

¿Cuál de los cuatro beneficios de la valentía te gustó más?
¿Por qué?



Repaso de las piedras angulares de la valentía

1. DECIDÍ SER VALIENTE.
2. ENFRENTÁ TUS TEMORES.
3. ENFOCATE EN LO QUE VAS A OBTENER.
4. ¡TOMÁ ACCIÓN!

La valentía no es algo que ya tenés que te hace ser audaz cuando empiezan los tiempos difíciles. La valentía es lo que obtenés como resultado de haber hecho lo correcto. Por ejemplo, el bullying (acoso y hostigamiento escolar). Hay dos maneras en que podés usar tu fuerza: podés hostigar a las personas o podés animarlas.

En la vida, cuando empezás a hostigar e intimidar a alguien no te hacés una mejor persona, te restás a vos mismo. Del mismo modo, si estás tratando de animar a una persona, también te estás mejorando a vos mismo. Lo que hagás a otros tendrá un efecto en vos también, ya sea bueno o malo.

¡Podés elegir! ¿Querés ser una persona que intimide a los demás o una que los anime?

Es importante tener respeto por uno mismo y también por los demás. Cuanto más nos valoramos, más preparados podemos estar para afrontar con coraje las acciones de personas que intentan hacernos daño, ya sea para pedir que una persona adulta nos ayude o para pedirle que ayude y defienda a otra persona que es afectada por alguien. Cuando valoramos a los demás, somos más propensos a identificar situaciones de maltrato y a decir:

“Esto es incorrecto. Esto no puede ser tolerado y debo tomar medidas responsables para cambiarlo”.

En tu cuaderno anotá la respuesta a esta pregunta:

¿Soy una persona que intimida o anima a los demás?

Comentá con tu grupo.



“Llega un momento cuando tenés que decidir si vas a permanecer en silencio, o vas a levantarte a hacerle frente”.

¿Cómo obtenemos la valentía para hacerle frente?

Identificación: ¿Quién soy yo?

Soy una persona de valor que intenta hacer algo que valga la pena.

Acción: ¿Qué haré?

Tomá acción y hacé lo correcto.

Emoción: ¿Cómo voy a proceder?

Voy a permitir que mis acciones moldeen mis emociones.

Influir en la forma en la que experimentás y gestionás las emociones a través de las decisiones que podés tomar fortalece tu valentía. Permitir que el estrés, la ansiedad o el dolor dirijan tu vida puede llevarte a un ciclo negativo y desafiante.

Por ejemplo el consumir sustancias psicoactivas (drogas, alcohol, tabaco y marihuana), al inicio podés pensar que encontrarás alivio o una salida más fácil a tus tiempos difíciles, pero te darás cuenta de que trae consecuencias negativas para tu vida y no te brindarán ninguna solución a tus problemas.



¿Mi descubrimiento? Cada vez que actúo con valentía y hago lo correcto en lugar de rendirme ante lo que sentía, me convierto en una persona con la capacidad de moldear con acciones mis emociones.

Tips para ser una persona más valiente

1. Definí tus objetivos:

Implica trazar un camino claro hacia el logro de tus metas. Al establecer metas específicas y claras, proporcionás dirección y propósito a tus esfuerzos. Estos objetivos actúan como faros que te guían a través de los desafíos y ofrecen una motivación constante para superar los obstáculos en el camino.

2. Buscá ayuda cuando lo necesitéis

Si alguna vez te invitan a consumir drogas, sentís mucho estrés ante diferentes situaciones que vivís o conocés a alguien que necesite ayuda, recordá que contás con personas que te pueden ayudar a evitarlo. Aquí hay algunos recursos de apoyo dónde podás encontrar acompañamiento:

- **Red de apoyo familiar:** buscá a alguna persona de tu familia, con quien podás hablar de tus preocupaciones y te aconseje. Obtener perspectivas externas y palabras de aliento puede ser invaluable durante este proceso.
- **Red de apoyo escolar:** comentá con una persona funcionaria de tu centro educativo para que te pueda orientar en esta etapa.
- **Líneas de ayuda IAFA:** (800-4232-800) o 2224-6122
- **Líneas de ayuda “Aquí estoy”:** 2459-1598 o 2459-1599 podés llamar para pedir ayuda o consejo de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Decido actuar con valentía e influir en mis emociones a través de mis acciones.



3. Aprendé de tus experiencias: reflexioná sobre situaciones en las que hayás demostrado valentía en el pasado. Utilizá esas experiencias como lecciones y fuente de inspiración para futuros desafíos. Cada instancia en la que te enfrentaste a tus miedos y superaste obstáculos se convirtió en un tesoro de experiencias. Al reflexionar sobre estas experiencias, no solo reconocés tu capacidad para superar adversidades, sino que también identificás patrones y estrategias efectivas que has empleado.

A medida que te enfrentás a desafíos y superás obstáculos, aprendés a moldear tus sentimientos con acciones. Cada paso que tomás te acerca no solo a tus metas, sino también a una versión más fuerte y valiente de vos mismo.

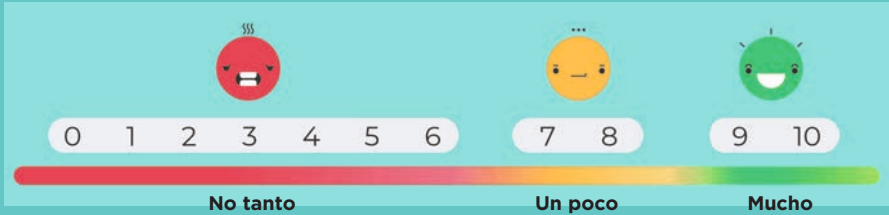
¡Adelante, el camino de la valentía te espera!



Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: valentía

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tanto demostrarás valentía. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te ayude a demostrar valentía. Anotalo en tu cuaderno y compartilo 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

Buenos hábitos financieros: mis ahorros



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 demostrar tu valentía. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

La importancia del ahorro



¿Qué es el ahorro?

Es más que simplemente guardar dinero; es una herramienta poderosa que te brinda una sensación de seguridad económica. Debés crear el hábito de ahorro para 2 objetivos: cumplir metas a corto plazo como adquirir o comprar algo de utilidad, necesidad y para tener un fondo de emergencia, es como tener un tesoro secreto que te da tranquilidad. Si algo pasa de repente, tener ahorros ayuda a resolverlo sin tener que pedir dinero prestado.

Algunas personas adultas piden dinero prestado a los bancos para hacer negocios, pero hay préstamos de dinero de fuentes o personas que podrían poner en riesgo tu vida, al ser ingresos de dinero ilegales que pueden ser muy peligrosos, como vender sustancias psicoactivas, conocido como drogas, esto puede parecer una solución rápida para conseguir dinero fácil, pero pone en riesgo tu vida y la de tu familia. Es importante elegir de dónde proviene tu dinero, que sea de una manera segura y legal.

02

Alcanzo metas por medio del ahorro

Las metas financieras pueden ser a corto plazo, como ahorrar para comprarte algo que deseás o a largo plazo, como ahorrar para comprar una bicicleta, un obsequio a un ser querido o alguna otra cosa de tu interés. Es importante que las metas sean realistas y que te emocionen, ¡así tendrás más motivación para trabajar por ellas!



Es necesario saber cuánto cuestan tus metas y cuáles son prioritarias, si no lo sabés, es importante que busques información para saberlo, ya que de esta manera, sabrás cuánto dinero necesitás para alcanzar tus objetivos.

Hábitos que me alejan de mi meta



- Deber dinero por gastos innecesarios.
- Imposibilidad de ahorrar.
- Hacer gastos innecesarios.
- No tengo metas claras.
- Obligación de priorizar a otros antes a que mis metas.

Hábitos que me acercan a mi meta

- Ahorrar dinero.
- Planificar cuánto quiero ahorrar y en qué plazo.
- Reducir los gastos innecesarios.
- Fijarse metas claras.
- Encontrar personas que me animen y apoyen para que puedan escuchar mis metas.

¿Cuál es el costo de tus metas?

En tu cuaderno, escribí metas que te gustaría alcanzar y cuánto te costaría económicamente alcanzarlas.

Ejemplo:

Área	Meta	Precio	Tiempo
Personal	Comprar una bicicleta	120.000 colones	Un año



Tipos de ahorro

Ahorro en el día a día:

Incluye reducir el consumo de artículos innecesarios, buscar ofertas y descuentos en las cosas que compra, hacer un presupuesto y controlar los gastos diarios.

Ahorro ecológico:

Implica tomar medidas para ahorrar recursos naturales y reducir la huella ambiental con acciones como utilizar energía renovable, reducir el consumo de agua, reciclar, reutilizar productos y disminuir el desperdicio de alimentos.

Ahorro automatizado:

Se establecen transferencias automáticas de una cuenta bancaria a otra o utilizar aplicaciones y servicios que redondean las compras y guardan la diferencia en una cuenta de ahorros.

Ahorro para momentos inesperados:

Se tiene un monto de dinero para usarlo en situaciones repentinas.

Ahorro a largo plazo:

Muchas personas adultas reservan dinero para metas financieras a largo plazo, como la compra de una casa, educación u otro.

Estos diferentes tipos de ahorro pueden ayudarte a administrar mejor el dinero y los recursos con los que contás, alcanzar metas y ser responsable con tus gastos y poder ahorrar.



Análisis de caso: ahorra o gasta

Escenario 1: ahorro en el día a día

Situación: Juan quiere ahorrar dinero para comprar un videojuego que ha estado esperando durante meses. Sin embargo, le resulta difícil controlar sus gastos diarios y no tiene claro cómo puede reducirlos para poder ahorrar lo suficiente.

Presupuesto de Juan

Ingresos mensuales de Juan

- Mesada de sus encargados: ₡ 30.000
- No tiene otros ingresos

Gastos mensuales de Juan

- Transporte: ₡ 15.000
- Alimentación (gastos en la soda): ₡ 6.000
- Salidas con amigos: ₡ 3.500
- Suscripciones a plataformas de *streaming*: ₡ 3.000

Ahorros de Juan:

- Ahorros: ₡ 2.500

La meta financiera de Juan es ahorrar al menos ₡ 5.000 cada mes para poder comprar el videojuego en un plazo de 4 meses, pero solo está ahorrando ₡ 2.500.

Con tu grupo, encontrará formas creativas de reducir los gastos en las diferentes categorías y así incrementar el ahorro para alcanzar la meta financiera de Juan.



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),
eligí que tan bien ahorrarás:



2. Comprometete a llevar
a cabo una acción que te
permita mejorar tus hábitos
de ahorro:

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

A quote by Bob Moawad. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/30579-the-best-day-of-your-life-is-the-one-on>

A quote by Edward Everett Hale. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/850598-i-am-only-one-but-i-am-one-i-can-t>

A quote by Mark Twain. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/6266212-courage-is-resistance-to-fear-mastery-of-fear-not-absence-of>

Bettiol, S. (2020, 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>

Editorial Caribe.

Estados Unidos: Grupo Nelson.

Facebook. (s. f.). La cualidad que todas las personas exitosas tienen en común es que... <https://www.facebook.com/guateprospera/videos/325479268384038/?mibextid=zDhOQc>

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2023, 13 de julio). Expliquemos a los chicos (as) el problema de consumir tabaco, alcohol, cocaína, crack y cannabis desde un jardín. <https://iafa.go.cr/expliquemos-a-los-chicos-as-el-problema-de-consumir-tabaco-alcohol-cocaina-crack-y-cannabis-desde-un-jardin/>

Koch, R. (2009). El principio del 80/20. El secreto de lograr más con menos. Paidós.

Maraboli, S. (2009). Life, the Truth, and Being Free. Better Today Publishing.

Maxwell, J. (2018). Unidad 1. YoDecido. https://www.maxwellleadership.org/wp-content/uploads/2018/10/ICHOOSE_UNIT_ONE_GLOBAL_SPANISH_101018_single.pdf

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

- Maxwell, J. C. (1999). *Las 21 cualidades indispensables de un líder*.
- Maxwell, J. C. (2004). *Cómo ganarse a la gente*. Editorial Caribe, Inc.
- Maxwell, J. C. (2005). *25 maneras de ganarse a la gente*. Editorial Caribe, Inc.
- Maxwell, J.C. (2012). *Las 15 leyes indispensables del crecimiento*. Hachette Book Group.
- Maxwell, J. C. (2014). *Cómo las personas exitosas crecen*. Casa Creación/Hachette Book Group, Inc.
- Maxwell, J. C. (2018). *Desarrolle el líder que está en usted 2.0*. Grupo Nelson.
- Sermon illustrations. (s. f.). *Persuasion*. <http://www.sermonillustrations.com/a-z/p/persuasion.htm>
- Start your journey - John Maxwell. (2021, 26 de febrero). John Maxwell. <https://www.johnmaxwell.com/start-your-journey/>
- The “Big Rocks” of Life by Dr. Stephen R. Covey. (s. f.). https://www.appleseeds.org/Big-Rocks_Covey.htm
- The Farmer and the Donkey - Transforming lives through resilience education. (s. f.). <https://sites.edb.utexas.edu/resilienceeducation/inspiring-stories/the-farmer-and-the-donkey/>
- The University of Texas at Austin. (2014, 23 de mayo). Admiral McRaven addresses the University of Texas at Austin Class of 2014 [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yaQZFhrWofU>



Colopro

Colopro
contigo

GRUPO |



INS

100 Años
INS



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN

FUNDACIÓN
Mejoremos
Costa Rica



Mejoremoscr



mejoremos_cr



mejoremoscostarica



Fundación Mejoremos
Costa Rica



mejoremoscostarica

www.mejoremoscostarica.com