

YoLidero



MANUAL DE APRENDIZAJE

Yo Actúo



Habilidades para la vida ...



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACION

Fundación
Mejoremos
Costa Rica

YoLidero



MANUAL DE APRENDIZAJE

Yo Actúo



Habilidades para la vida ...



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACION

Fundación
Mejoremos
Costa Rica

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

Copyright © 2024 de Fundación Mejoremos 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 Mejoremos 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.

Primera Edición 2024
Impreso en Costa Rica

Prohibida su venta - Distribución gratuita.

Manual

Yo Actúo

9°

Educación en habilidades para la vida



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN

Fundación
Mejoremos
Costa Rica

158.1

F981ya

Fundación Mejoremos Costa Rica

Yo actúo noveno. 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 978-9930-9827-0-9

1. ACTITUDES. 2. CRECIMIENTO. 3. LIDERAZGO. 4. HABITO.
5. SALUD MENTAL. 6. FINANZAS. I. Título.

INDICE

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

Lecciones:

Lección: Salud integral	12
Lección: Lo más valioso	21
Lección: Buenos hábitos financieros: Ahorro con propósito	26
Lección: Crecimiento intencional	33
Lección: Hábitos	40
Lección: Propósito de vida.....	48
Lección: Resiliencia	55
Lección: Perspectiva	63
Lección: Mis Sueños	70
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

Yo Lídero

El experto en liderazgo John C. Maxwell ha creado la iniciativa. Yo Lídero, 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 Mejoramos 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 YoLídero 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 Mejoramos Costa Rica se encuentra en las siguientes plataformas:



Mejoremoscr



mejoremos_cr



mejoremoscostarica



Fundación Mejoramos
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 Actúo
9° año

Lección

Salud integral



Guía Digital

⚡ Siempre Hilo

⚡ Lectura

⚡ Reto

⚡ Video reflexivo

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

Primera lección:

Al finalizar esta lección, te podés comprometer a realizar una acción para mejorar tu actitud.

01

Prácticas para la salud



El cuidado personal es el mejor de todos.

Cuidarte a vos es la mejor práctica que podés tener para beneficiar tu mente, tus emociones y tu cuerpo. Descuidá un aspecto y, rápidamente, tu salud dejará de estar en condiciones óptimas. Cuando tu cuerpo se siente saludable, tenés más energía y un panorama mejor de tu día. Las prácticas saludables comienzan con decisiones respaldadas por acciones.

1. Conectá tu identidad con tus elecciones

Conectá lo que sos con lo que hacés. Tu valor no está definido por tu apariencia, pero cuando comprendés tu valor, tomás decisiones diferentes y mejores. La mayoría de la gente sabe que debe hacer elecciones saludables, simplemente no sabe por dónde empezar. Lo mejor para comenzar es comer alimentos nutritivos y saludables que aporten a tu cuerpo los nutrientes que requerís para realizar todo lo que hacés en el día. Cuando tengás una elección frente a vos, preguntate: “¿Es esta la mejor opción para mi cuerpo y se alinea a la persona saludable que decido ser?”.



La próxima vez que tengás que decidir entre una alternativa positiva y una alternativa negativa conectá la decisión con tu identidad. Hablá con vos y preguntate: “¿Soy la clase de persona que hace elecciones para tener gratificación instantánea por encima de gratificación futura?”. Respondete: “No, por supuesto que no”, y tomá la decisión correcta.

Si querés comer saludablemente, pero tu deseo es comer alimentos grasosos o con mucha azúcar, podés preguntarte algo como: “¿Soy el tipo de persona que escoge comida poco saludable que le puede afectar o soy de la clase de persona que decide cuidar su cuerpo comiendo saludable?”.



Decíte a vos: ¡Yo decido cuidar mi salud evitando alimentos poco saludables!

Por lo tanto, confrontarte con quien sos antes de tomar ciertas decisiones te permite elegir mejor.

Desafiáte a cambiar a un estilo de vida saludable. ¿Cómo lo lográs? Hacete las siguientes preguntas:

- 1) ¿Tengo actualmente los hábitos de un estilo de vida poco saludable?
- 2) ¿Quiero ser una persona que tiene un estilo de vida poco saludable?
Si la respuesta es *No* hacete la tercera pregunta.
- 3) ¿Quiero ser una persona que está dispuesta a tener un estilo de vida más saludable?
- 4) ¿Hago cosas que muestran que soy una persona comprometida a un estilo de vida saludable?

¡Puedo convertirme en alguien que haga elecciones saludables!

DESARROLLÁ UNA IDENTIDAD SANA

Ve la persona que querés ser.

Decí palabras que respalden lo que ves.

Hacé cosas que refuercen lo que decís.

¡Convertite en quien querés ser!



2. Convencete de los beneficios de vivir sanamente

Tu decisión de tener una vida sana dictará tu comportamiento. Cuando decidís meter a tu cuerpo alimentos nutritivos que mejoren tu calidad de vida, el deseo de comer comida chatarra es menos tentador.

Convencerte de los beneficios de vivir sanamente requiere que te hagás esta pregunta: “¿Comerme este alimento o faltar a esta actividad me beneficia o me perjudica?”. La mayoría de las veces, cuando has tomado una decisión firme de pasar a la acción respecto a tu cuidado personal, ¡te someterás a la versión más fuerte de vos y vivirás mejor!

¿Por qué convencerte de lo beneficioso que es el ejercicio? Convencer a las personas de que hagan ejercicio no es fácil, hasta que se dan cuenta de las ventajas. A continuación, te presentamos un par de razones:



Si fuera tu caso que entrás a redes sociales, al empezar el día, podrías primero proponerte hacer ejercicio en tu casa con lo que tengas a disposición y después navegás en las redes sociales.

El ejercicio es un hábito clave que te lleva a desarrollar otros hábitos positivos.

Cuando las personas empiezan a hacer ejercicio habitualmente, incluso con poca frecuencia como una vez a la semana, pueden empezar a ver cambios hasta en otras áreas de su vida.

Normalmente, las personas que hacen ejercicio empiezan a comer mejor y se vuelven más productivas en el centro educativo.

3. Identificá opciones adecuadas para vos

Tu cuidado personal debe fomentarse y enriquecerse continuamente. Todos requerimos renovar nuestra vida. Aunque tal vez no podamos cambiar nuestras circunstancias, podemos enriquecernos a través de ellas. Una manera efectiva de hacerlo es identificar opciones a las que podés acudir.



BENEFICIOS CLAVE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

En tu cuaderno anotá los beneficios que considerés más importantes:

- 1- Mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo.
- 2- Previene y controla la presión arterial alta.
- 3- Previene el deterioro óseo.
- 4- Aumenta los niveles de energía.
- 5- Libera la tensión.





- 6- Mejora los patrones de sueño.
- 7- Mejora la imagen que tenés de vos mismo.
- 8- Ayuda a controlar el estrés, combate la ansiedad y la depresión.
- 9- Aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- 10- Aumenta la fuerza muscular.
- 11- Ayuda a mantener el peso.

Comentá en tu grupo si practicás un deporte o realizás ejercicios y qué beneficios has experimentado.



Cada día voy a practicar un hábito para desarrollar un estilo de vida más sano.

4. Dejé de decir debería hacer y empecé a decir yo hago



La brecha más grande que existe en el área de la salud es la diferencia entre lo que debés hacer y lo que hacés realmente.

Es importante buscar asesoramiento de profesionales de la salud para una salud integral (odontología, medicina general, psicología, nutrición, etc.).

Aquí hay algunas formas en las que podés recibir ese asesoramiento:

Visitá el Ebais: la atención primaria en un Ebais puede brindarte orientación sobre una alimentación saludable.

La Caja Costarricense de Seguro Social recomienda al adolescente una visita al médico cada 6 meses.

Consultá a una persona especialista en Nutrición: es una persona experta con quien podés discutir tus hábitos alimenticios y recibir consejos específicos.

Participá en programas educativos

Muchas comunidades ofrecen programas educativos gratuitos sobre nutrición y salud dirigidos a las personas adolescentes.



Valorar la salud implica priorizar el ejercicio físico, incluso si eso requiere hacer sacrificios en otras áreas. Podés optar por actividades al aire libre, unirte a clases grupales, ejercitarte en casa utilizando recursos en línea o utilizar aplicaciones digitales acerca de la salud. Encontrá una actividad que disfrutés y se ajuste a tus preferencias y circunstancias.

CENTROS DE NUTRICIÓN POTENCIALES PARA VOS

- Bandas estudiantiles o comunitarias, centros de enseñanza musical.
- Actividades deportivas, culturales, científicas o académicas.
- Espacios de recreación con grupos de personas de diversas edades.

Además podés identificar otras opciones como: escuchar música que te anime, lectura de reflexiones o libros que ayudan a crecer, reconocer tus virtudes, y experiencias pasadas te renuevan.

¿QUÉ MÁS TE RECOMENDAMOS HACER?

Mantené una actitud positiva

Nuestros pensamientos guían nuestro estado de ánimo y colorean nuestra percepción de las experiencias. Si creés la frase: “Sos lo que pensás”, entonces sabés que la vida verdaderamente surge de tus pensamientos.

Las afirmaciones son acciones útiles que nos ayudan a mejorar, por su capacidad para modificar nuestro cerebro al aumentar el nivel de endorfinas liberadas en el cuerpo.



COMENTÁ LO ANTERIOR CON TU GRUPO:

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





ESCRIBÍ EN TU CUADERNO UNA AFIRMACIÓN POSITIVA PARA VOS MISMO.

3. Disfrutá de los espacios

La mejor parte del mundo está al aire libre. John Muir (1984) afirma que: “La paz de la naturaleza fluirá en vos como fluye la luz del sol en los árboles. Los vientos soplarán su frescura dentro de vos y las tormentas su energía, mientras las preocupaciones caerán como hojas de otoño”. ¡Así que salí hoy!

La luz del día libera vitaminas que tu cuerpo necesita. Esto puede tener un efecto en tu estado de ánimo. Es importante ir al exterior y ser expuesto a esas vitaminas necesarias para la producción de químicos cerebrales que mejorarán tu capacidad de atención.

4. Valorá la alimentación

Los alimentos que comemos tienen el potencial de ayudarnos o dañarnos. Algunos cambios saludables en tus hábitos alimenticios pueden tener un efecto enorme en tu vida.

Hacer cambios pequeños es bueno porque son más fáciles de mantener. Por eso, tratá de introducir uno o dos de los siguientes:

- Desayuná todas las mañanas para preparar tu cerebro y tu cuerpo para el día.
- Mejorá las opciones que elijás para tu refrigerio.
- Consumí agua.
- Limitá los alimentos azucarados.

5. Minimizá el uso de los dispositivos electrónicos

Los estudios han demostrado que reducir el tiempo de exposición a las pantallas puede tener un efecto positivo en el bienestar de la conducta en lo físico y social ¡incluso puede mejorar el desempeño académico! Desconectarse reduce las migrañas y mejora el tiempo de calidad con las amistades. Vigilar el tiempo en las pantallas y el contenido al que te exponés aumentará tu objetividad y tu rendimiento cerebral. Lo que estás viendo y jugando, ¿es útil o dañino? ¿Te beneficia o simplemente consume tu tiempo?



Tratá de hacer estos pequeños cambios:



- Si te gustan los juegos, procurá tener un tiempo límite de juego apropiado.
- Evitá el uso de los dispositivos electrónicos en el aula cuando no sea necesario su uso para fines académicos.
- Cuando estás desayunando, almorzando o cenando, evitá el uso de dispositivos electrónicos, para que podás disfrutar mejor tus alimentos.
- Alejate de todos los dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de dormir. Esto puede ayudarte a tener un mejor descanso mientras dormís.

6. Dormí bien

Hacé que el sueño sea parte de tu rutina de cuidado personal. La creación de patrones de sueño regulares multiplica el beneficio de todo lo demás que estés implementando para un estilo de vida más sano. Tratá de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días. Tu cuerpo, tu mente, tu estado de ánimo y tus actividades te lo agradecerán.

CUIDADO PERSONAL INTENCIONAL

Con frecuencia la gente dice que no tiene tiempo para hacer cosas que se relacionan con su cuidado personal.



No podés aumentar el tiempo, pero podés hacer mejor uso de él. Cambiá tu tiempo mecánico (actividades que no requieren de tu concentración) a tiempo consciente (tareas que hagás pensando). El cuidado personal es tiempo consciente invertido intencionalmente para darte una mejor salud en general.

Comé, movete, hablá, mirate, dormí y actuá como si te amaras.

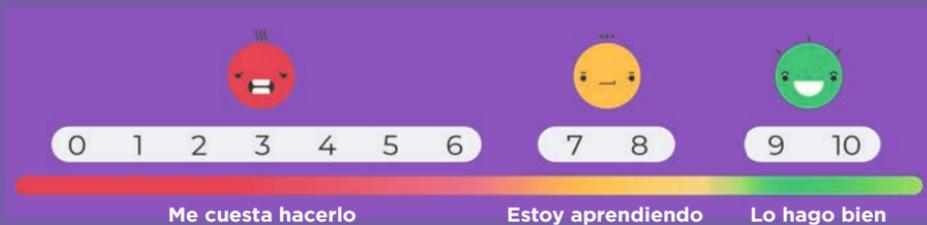
Es tiempo de respetarte, admirarte, perdonarte, nutrirte y mejorarte. ¡Hoy es el día!



Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para la vida: Salud integral

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien practicás hábitos para una vida saludable. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que contribuya a tener nuevos hábitos para una vida saludable.

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

Lo más valioso



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

Guía Digital

- ✓ Rompe Hielo
- ✓ Lectora
- ✓ Reteo
- ✓ Video reflexivo



Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar una acción para tener nuevos hábitos para una vida saludable ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

El valor de lo que valoro



Lo que valoro es como:

- El pegamento que te mantiene entero.
- Un fundamento que te da estabilidad para mantenerte firme.
- Las leyes que establecen el estándar de tu comportamiento.
- Una brújula que te da dirección y orientación.
- Un imán que te atrae a personas que piensan como vos.
- Una huella digital que te identifica.



LO QUE VALORÁS IDENTIFICA QUIÉN SOS

¿Cómo podés saber si estás viviendo conforme a lo que valorás? Solo mirá tu vida. El viejo dicho “Las acciones hablan más fuerte que las palabras” es especialmente cierto cuando se trata de lo que valorás. Nuestras vidas muestran constantemente lo que más nos importa.

Tu vida nunca miente. Lo que más valorés es lo que tu vida mostrará. Desafortunadamente, muchos de nosotros perdemos demasiado tiempo sin prestar atención a lo que valoramos. Si querés saber por qué no estás haciendo algo que deberías hacer o por qué no podés dejar de realizar algo que sabés que no debés hacer, la respuesta será la misma casi siempre: no estás viviendo de forma consciente de acuerdo con lo que valorás.

COMPATIBILIDAD ENTRE VALORES Y ACCIONES



Lo que valorás es la brújula que ajusta tus acciones, se vuelve el fundamento sobre el que basás tus acciones, es el pegamento que da coherencia a tus acciones, es el imán que atrae personas a actuar junto con vos, son las leyes que establecen tus acciones, es la huella digital que distingue tus acciones, haciéndolas únicas.

¡Lo que valorás es lo que hacés con entusiasmo!
Cuando lo que valorás y tus acciones no concuerdan, notarás una fuga de energía. Cuando lo que valorás y tus acciones concuerdan, ¡notarás una inyección de energía!

Por ejemplo, cuando valorás las relaciones, puede llevarte a hacer cosas que beneficien a las personas. Cuando valorás tu carácter, te puede llevar a tomar decisiones que son fieles a quien sos y deseás ser. Cuando valorás la valentía, te puede llevar a vencer tus temores para hacer cosas que te hagan crecer. Cuando valorás el compromiso, te puede llevar a tener el hábito de terminar lo que empezás. Cuando tus acciones están alineadas con lo que valorás son como una inyección de energía y motivación para vos.

02

Lo que valoro me empodera y libera mi potencial



Para definir lo que valorás es necesario que determinés con exactitud lo que es relevante para vos. Cuando definís lo que es importante para vos, esa comprensión te empodera para alcanzar todo tu potencial en la vida.

Lo que valorás es algo que influye en tu comportamiento y lo guía. Es personal porque es algo que apreciás profundamente.

**Preguntas que ayudan a descubrir lo que valorás.
Comentá con tus compañeros.**



¿En qué ocupás tu tiempo? ¿En qué gastás tu dinero?



¿Qué te llena de energía? ¿En qué sos más confiable?

¿En qué te organizás mejor? ¿Qué te inspira?

¿Qué domina tus pensamientos?

¿Qué es lo que más visualizás?

¿De qué platicás con más frecuencia con los demás?

¿De cuáles temas te gusta leer y estudiar?



Cuando vivís de acuerdo con lo que valorás es cuando liberás tu yo más auténtico. Vivir según lo que valorás es el secreto para una vida inspirada y plena.

Cuando valorás algo verdaderamente, estás en una constante búsqueda de oportunidades para alcanzar tus objetivos. Notarás personas, lugares, cosas, ideas o eventos que te acercarán a lo que deseás. Lo que valorás determina tu atención, intención y lo que ponés en acción.

Lo que valorás te guía a lo que yo llamo una *vida intencional*. Si le das valor a la salud, te vas a asegurar de hacer ejercicio, aunque sea al aire libre o en casa viendo un tutorial.

Si le das valor a salir con tus amistades, tal vez decidás pasar menos tiempo en redes sociales, para poder salir con amigos.

Si querés saber lo que valorás en verdad, observá las cosas en las que invertís tiempo.

¡Tomás el control de tu vida cuando aprendés y vivís de acuerdo con lo que valorás!

Comprendés el valor de tus fortalezas e identificás tus habilidades para maximizar tu éxito en la vida.

Los cosas que valorás surgen del corazón.

¡Hacés mejor las cosas cuando tu corazón coopera!

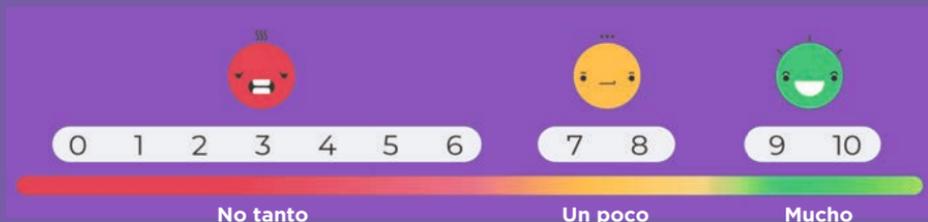
Abrazá aquello que valorás y viví de acuerdo con esto.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal



Competencia para la vida: lo más valioso

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien identificás lo que valorás en tu vida. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita definir lo que valorás.

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: ahorro con propósito



Guía Digital

✓ Rompe hielo

✓ Lectura

✓ Reteo

✓ 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 definir lo que valorás. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Impulsá tus ahorros

El ahorro es una herramienta poderosa que podés comenzar a usar desde temprana edad para construir un futuro financiero sólido. A tu edad, tenés una gran oportunidad de desarrollar hábitos financieros saludables que te beneficiarán a lo largo de la vida. Aquí tenés algunas recomendaciones:



Establecé metas emocionantes: definí metas de ahorro que te motiven y sean realistas para vos. Podés ahorrar para comprarte algo que realmente deseás, como un nuevo dispositivo electrónico o una prenda de ropa especial. Establecer metas te ayudará a mantener el foco y la motivación en tu camino hacia el ahorro.

Aprovechá tus fuentes de ingresos: si recibís dinero por hacer quehaceres en el hogar o incluso pequeños trabajos ocasionales, o bien, si el vuelto del presupuesto que tenés para el transporte o meriendas, es tuyo, considerá destinar una parte al ahorro.



Creá tu propio sistema de ahorro: si tenés la posibilidad, considerá abrir una cuenta de ahorros en un banco para tener una forma más segura y formal de guardar tu dinero. Otra manera informal es utilizar una alcancía, una caja o cualquier otro recipiente para guardar tus ahorros. Estar revisando el crecimiento que tienen tus ahorros cada vez que le agregués más dinero puede ser emocionante y te ayudará a mantener la motivación.

Recordá que, a tu edad, podés desarrollar una mentalidad de ahorro y cultivar hábitos financieros saludables. ¡Aprovechá esta oportunidad y construí una base sólida para tu futuro financiero!



Comentá con otros:
¿Cuál creés que es la mejor manera de ahorrar?

Elegí la opción que aplique para tu caso:

-Guardo mi dinero en una alcancía porque es lo más práctico.

-Tengo una cuenta en el banco donde guardo mis ahorros.

-Aún no tengo ahorros pero quiero empezar a tener uno.

Al elegir un método de ahorro, es fundamental considerar tanto las ventajas como las desventajas que cada opción presenta.

02

Métodos de ahorro



Ahorro formal: se refiere a métodos respaldados por instituciones financieras establecidas, como bancos, que ofrecen seguridad, protección y acceso a servicios financieros, pero pueden tener requisitos y trámites rigurosos.

Ahorro semiformal: implica métodos fuera de las instituciones financieras tradicionales, como las asociaciones de ahorro, que ofrecen flexibilidad pero pueden tener menos protección y regulación.

Ahorro informal: implica guardar el dinero en casa, ya sea en efectivo en una alcancía o un familiar que guarda al dinero ahorrado.

Ventajas y desventajas de los métodos de ahorro



1. *Formal: bancos y cooperativas*

Ventajas

- Opción segura.
- Posibilidad de percibir el dinero.
- Permite controlar mejor el dinero.
- Posibilidad de percibir intereses.

Desventajas

- Porcentaje pequeño de interés.
- Depósito mínimo para la apertura de ciertas cuentas de ahorro.
- Gastos administrativos.
- Necesidad de presentar documentación.

2. *Semiformal: asociaciones de ahorro y crédito Banca comunal*

Ventajas

- Fácil acceso.
- El hecho de ahorrar permite a menudo un acceso al crédito.
- Posibilidad de ganar intereses.

Desventajas

- Pocas garantías.
- Acceso limitado o imposible al crédito formal.
- El acceso a ahorro está limitado a la aprobación del grupo.

3. *Informal: en casa, en alcancía.*

Ventajas

- Fácil acceso.

Desventajas

- No es seguro.
- Riesgo de robo.



Ahorro con propósito

El ahorro es más que acumular dinero; es una forma de planificar nuestro futuro y lograr nuestros sueños. Establecé metas de ahorro claras y específicas para mantener el enfoque en tus objetivos financieros. Al ahorrar con propósito, podés tener recursos disponibles para invertir en proyectos significativos y oportunidades que te permitan marcar la diferencia en la vida de los demás.

Creando un impacto duradero

La generosidad y el ahorro pueden ir de la mano para crear un impacto duradero en nuestras vidas y en la vida de los demás. Podemos aplicar los principios de generosidad y ahorro para alcanzar nuestro potencial máximo. Aquí tenés que combinar los siguientes dos conceptos:

1. Paciencia

Nadie se esclaviza a las deudas y a los acreedores por voluntad propia. En general, las personas comienzan a endeudarse poco a poco y casi sin quererlo. Ocurren ciertos eventos en nuestra vida que nos llevan a tomar préstamos porque creemos que no hay ninguna otra opción. El ejercer la paciencia diligentemente desde el punto de vista económico requiere salirnos de la actitud y la cultura imperante a nuestro alrededor para comenzar a mirar la vida desde una perspectiva diferente.

La generosidad nos mantiene vivos

La diferencia entre una persona exitosa que simplemente ha acumulado mucho dinero, y una persona que ha aprendido a ser próspera en el área de generosidad, es que la segunda considera a las personas que le rodean en sus necesidades. En la medida en la que establecés tus valores para la vida, necesitás aprender a valorar profundamente la generosidad. Una economía de mercado sin corazón se convierte en una jungla, en la que solamente el más fuerte sobrevive; o se torna en un mar en el cual el pez más grande se come al chico. ¿Suena familiar la comparación? Si queremos llegar a la prosperidad integral, debemos empezar a estimar el amor y el compromiso hacia los demás expresados en actos de generosidad.

Multiplicá el impacto

Combiná tu ahorro y generosidad para multiplicar el impacto que podés tener en la sociedad. A medida que ahorrás y generás recursos financieros, también aumentás tu capacidad para hacer el bien.



Buscá formas creativas de invertir tus ahorros en proyectos con impacto social o apoyar iniciativas que promuevan el bienestar de otros.

Al hacerlo, no solo beneficiarás a aquellos que reciben tu generosidad, sino que también inspirarás a otros para seguir tu ejemplo.

Actividad

Competencia para la vida: ahorro con propósito.

Fomentemos el ahorro y la generosidad entre las personas estudiantes de secundaria, al promover la participación y la contribución a una causa benéfica elegida por el grupo.



Instrucciones

- Escribir en la pizarra causas benéficas que proponen en grupo.
- Se realiza una votación para elegir una causa benéfica y se establece una meta de ahorro colectiva y un plazo (por ejemplo, 2 semanas).
- Cada persona estudiante contribuye con una cantidad acordada de dinero al ahorro colectivo.
- Se hace un seguimiento del progreso del ahorro y se motiva a las personas estudiantes a ahorrar de manera creativa.
- Al alcanzar la meta, se realiza una donación a la causa benéfica elegida.
- Desarrollemos habilidades de ahorro y generosidad. Al tiempo que se experimenta la satisfacción de ayudar a los demás.



Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para la vida: buenos hábitos financieros:
ahorros con propósito.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto),
elegí qué tan bien practicás la generosidad.
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 la acción de
generosidad explicada en
la actividad. (página 31)

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 intencional



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

Guía Digital

- ✓ Rompe Hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Refo
- ✓ Videos reflexivos



Repaso de la lección anterior:

En la lección anterior te comprometiste a realizar un ahorro en grupo. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Mi crecimiento determina mis acciones



Sir Edmund Hillary fue la primera persona que llegó a la cima del Everest (elmundo.es, 2013). Hillary había sido parte de otra expedición en la que el equipo no solo había fracasado en alcanzar la cima, sino que también había perdido uno de sus miembros.

En una recepción que les hicieron a los miembros de la expedición en Londres, Hillary se puso de pie para dirigir unas palabras a la audiencia. Detrás de la plataforma se encontraba una foto enorme del Everest. Hillary se volteó para ver de frente la imagen de la montaña y exclamó: “Monte Everest, vos nos has vencido, pero volveré y te venceré, porque vos no podés ser más grande de lo que sos ahora, pero yo sí”.

La única forma de enfrentar a los desafíos de la vida es: ¡creciendo! Encontrás tus límites al empujarlos.

02

La forma como crecés te hace mejor y más grande



1. Crecé intencionalmente cada día.

No existe tal cosa como los logros accidentales. Para ser mejor y más grande debés crecer intencionalmente.

¿CUÁL COLUMNA TE DESCRIBE? Escríbilo en tu cuaderno:



Crecimiento accidental

1. Planea empezar a crecer mañana.
2. Depende de la buena suerte
3. Se rinde pronto y con frecuencia
4. Cae en malos hábitos
5. Habla mucho
6. Retrocede a lo seguro
7. Deja de aprender al salir de la escuela

Crecimiento intencional

1. Empieza a crecer hoy.
2. Se basa en el trabajo duro
3. Persevera larga y arduamente
4. Defiende los buenos hábitos
5. Prosigue hasta el final
6. Avanza en su crecimiento
7. Continúa aprendiendo

Jim Rohn (s. f.) dijo: *“No podés cambiar tu destino de la noche a la mañana, pero tu dirección sí. Si querés lograr tus objetivos y alcanzar todo tu potencial sé intencional con tu crecimiento personal; cambiará tu vida”* (s. p.).



2. Hacete responsable de tu propio crecimiento.

“Llega el momento cuando necesitás dejar de esperar a la persona en quien querés convertirte y empezar a serla persona que querés ser”.

(Springsteen, s. f., s. p.).

- El mejor proyecto en el que trabajarás sos vos.
- Es probable que tu acción te lleve a la emoción más que tu emoción te lleve a la acción.
- Nunca cambiarás tu vida hasta que cambiés algo que hacés diariamente.
- Si das tu mejor esfuerzo vas a tener éxito la mayor parte del tiempo, pero estarás satisfecho todo el tiempo.

3. Empezá



El crecimiento es como una bicicleta de diez velocidades, para cambiar de velocidad, tenés que estar en movimiento. Una mentalidad de crecimiento es como un pasaporte a nuevas aventuras. Empezar es solo el comienzo; todavía no sos todo lo que podés ser. Seguí en movimiento porque no has llegado hasta aquí solo para estar en donde estás. Carly Fiorina (2019) afirmó: *“Siempre está ante ti la persona en quien podrías convertirte; aquello que podrías lograr sigue susurrando tu nombre”* (s. p.).

El valor más grande del crecimiento es la superación personal. El éxito con frecuencia pregunta: “¿Qué estoy obteniendo?”. La superación pregunta: “¿En qué me estoy convirtiendo?”.

El perfil de alguien que se supera es distinto al de aquellos que no lo hacen. Las diferencias son...

Todos cometen errores.	No todos los corrigen.
Todos oyen.	No todos escuchan.
Todos tienen problemas.	No todos los resuelven.
Todos se caen.	No todos vuelven a levantarse.
Todos necesitan hacer cambios.	No todos hacen esos cambios.

El crecimiento se define como un cambio positivo en el comportamiento. Eso solo es posible cuando tomamos acción y hacemos mejoras en lo que aprendemos de nuestras acciones.

4. No te comparés con otros

Cuando te ocupás en crecer, tu enfoque debe estar en la persona que te estás convirtiendo, no en lo que hagan los demás. No podés ser nadie más; ¡sos una persona única! Así que no te preocupés por lo que digan o hagan otras personas. Tu meta hoy es hacer las cosas mejor que ayer. Corré tu propia carrera de crecimiento personal.

No te achiques por la comodidad de alguien más y nunca te hagás insignificante por personas que se nieguen a crecer.

Practicá el área en la que querés mejorar.

5. Probá algo nuevo con frecuencia:

“ Vas a dar un paso adelante y crecer, o vas a retroceder para mantenerte seguro ”.

(Maslow, s. f., s. p.).



La tendencia humana es permanecer en lo conocido. Es cómodo hacer cosas que siempre has hecho y conocer cosas que siempre has conocido. Sin embargo, para crecer debés probar cosas nuevas.

¿Qué nos impide intentar algo nuevo?:

- Preocupación por lo que puedan pensar los demás.
- Miedo al fracaso.
- Incertidumbre en cuanto a qué hacer.
- Temor a lo desconocido.

Todos hemos experimentado estas emociones anteriormente. Sin embargo, necesitás probar algo nuevo para crecer; al hacerlo experimentarás los siguientes beneficios:

- Conocerte mejor.
- Apreiciar cosas que no sabías que existían.
- Desafiar tu mente.
- Hacerte una persona más interesante.
- Alimentar tu curiosidad.



RESPONDÉ EN TU CUADERNO.

¿Cuál de los beneficios te gusta más? Escríbilo en tu cuaderno y comentalo con tus compañeros.

6. Abrazá la lucha del crecimiento:

«No te prometo que va a ser fácil, pero te prometo que valdrá la pena».

(Williams, s. f., s. p.)

Si podés tener dominio sobre la incomodidad, ¡podés dominar casi cualquier cosa! Desafortunadamente, muchas personas evitan la incomodidad, esto se vuelve un factor limitante en su crecimiento. Lo que viene fácilmente no durará mucho y lo que dura mucho no vendrá sin esfuerzo. No te unás al público de lo fácil; no crecerás.

Las buenas noticias son, que sin importar por qué te estés sintiendo incómodo, hay alguien más por ahí que se siente exactamente como vos. No estás solo. A veces, el simple hecho de saberlo, puede darte ánimo para abrirte paso a través de los dolores del crecimiento.

Voy a tomar acciones en mi área de crecimiento más débil.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal



Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria: crecimiento intencional

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



2. Comprometete a desarrollar alguna acción que impulse 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

Hábitos



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 desarrollar alguna acción que impulse tu crecimiento personal. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cupales fueron los resultados?

01

Mis hábitos influyen mis acciones



Yo soy un hábito

Yo soy un hábito

Soy tu compañero constante.

Soy tu ayudante principal o tu carga más pesada.

Te impulsaré hacia adelante o te arrastraré al fracaso.

Estoy completamente a tus órdenes.

La mitad de las cosas que hacés,

podés pasármelas a mí,

y seré capaz de hacerlas rápida y correctamente.

Soy fácil de manejar.

Solo debés ser firme conmigo.

Mostrame exactamente cómo querés que se haga algo,

y después de unas lecciones

lo haré automáticamente.

Soy el siervo de toda la gente grandiosa.

Lastimosamente, de todos los que fracasan también.

A aquellos que son grandiosos,

yo los hice grandiosos.

A aquellos que fracasaron,

yo los hice fallar.

No soy una máquina.

Aunque trabajo con toda la precisión de una,

más la inteligencia de un humano.

Podés manejarme para tu beneficio o para tu ruina;

no hay diferencia para mí.

Tomame, entrena, sé firme conmigo,

y pondré el mundo a tus pies.

Sé relajado conmigo y te destruiré.

¿Quién soy? ¡Soy un HÁBITO! (Action, 2018).



Una acción solo se convierte en hábito por medio de llevarla a cabo repetidamente.

Un hábito es como una melodía que se forma con constancia

Imaginá que vas a empezar a aprender a tocar un instrumento musical recibiendo clases en YouTube. En lugar de intentar tocar una pieza completa desde el principio, decidís dedicar de manera constante 10 minutos cada día a practicar una escala musical, hasta que lográs tocar la escala de forma fluida.

Cinco cosas que son necesarias para formar un buen hábito.

Prácticas para formar un buen hábito

1. Saber lo que querés y lograrlo.
“Tocar un instrumento musical”.
2. Tener la herramienta correcta.
“Un instrumento musical y clases en línea”.
3. Pasar a la acción.
“Practicar 10 minutos todos los días”.
4. Mantenerte enfocado.
“Tocar la misma escala musical”.
5. Ser constante.
“Cada día”.

La manera como formás buenos hábitos

1. Saber lo que querés lograr

**¿Cuál buen hábito querés formar?
Comentá con tus compañeros.**



Saber lo que querés lograr es tu primer paso para formar un hábito sano. Una vez que hayás decidido lo que querés lograr, anotalo y leelo con frecuencia. Compartilo con algunas personas. Ver lo que querés lograr y compartirlo con otros hará que tu hábito se vuelva más claro y personal.

2. Tené la herramienta correcta

¿Cuáles herramientas necesitás para formar un buen hábito?

1. Deseo de mejorar.
2. Tener a personas que te apoyen y te impulsen.

**Comentá con otros.
Voy a formar un nuevo hábito
y quiero que me apoyés y me impulsés a hacerlo.**



3. ¡Pasá a la acción!

La postergación es el enemigo de la acción. ¿Cómo dejás de postergar y comenzás a actuar? Por medio del desafío de los 15 minutos.



El desafío de los 15 minutos

Tomá lo que sea que hayás estado posponiendo, programá el cronómetro de tu teléfono por 15 minutos, y compromete a hacerlo solo durante ese tiempo.

¿Por qué solo por 15 minutos? En primer lugar, porque rompe el ciclo de la falta de acción. En segundo lugar, después de 15 minutos habrás generado un impulso, así que tal vez continuarás haciéndolo.

El desafío para vos es que actués sin tener ganas de hacerlo. Empezá a hacer lo que necesitás hacer sin motivación, y luego, ¿sabés qué pasa? Después de que empezás a hacerlo, la motivación llegará y hará que te sea fácil continuar.

La motivación es como el amor y la felicidad: una consecuencia. Cuando te involucrás activamente en hacer algo, la motivación se acerca sigilosamente y te da un golpecito cuando menos lo esperarás.



Como menciona Bruner, psicólogo de Harvard (s: f.):

“Es más probable que de la acción pasés a la emoción, a que de la emoción pasés a la acción”.

¡Así que actuá! Lo que sea que sabés que debés hacer, ¡hacelo!

Voy a practicar el “desafío de los 15 minutos” todos los días

4. Mantenete enfocado.

Es difícil permanecer motivado y enfocado por mucho tiempo. El desánimo y la distracción son los enemigos de una vida enfocada. ¿Cómo bloqueás esos enemigos?

1) Empezá con solo un hábito sencillo.

Cuando la gente se enfoca en cambiar un solo comportamiento a la vez, la probabilidad de que conserve su hábito nuevo por 1 año o más es de alrededor del 80 %. ¿Y qué pasa con quienes tratan de cambiar dos o más comportamientos al mismo tiempo? La posibilidad de éxito cae al 20 %. Debés empezar con un solo hábito, con el fin de formar buenos hábitos firmes. Practicalo hasta que podás hacerlo sin pensar. Solo entonces te enfocás en formar el hábito que sigue.

2) Seguí empujando.

Todo lo que vale la pena es cuesta arriba. Desarrollar buenos hábitos no es fácil; va a ser muy fuerte la tentación de darte por vencido, pero mantenete enfocado. En primer lugar, recordate a vos mismo por qué querías formar ese buen hábito. Preparate para fallar, pero no te estresés por esto, porque el fracaso es solo una oportunidad para aprender. Si deseás algo lo suficiente y seguís empujando hacia esto, con el tiempo lo lograrás.



3) Mantené una actitud positiva.

Cuando pensamos de manera negativa, atraemos cosas negativas a nuestra vida. Cuando pensamos de forma positiva, atraemos cosas positivas. Las cosas positivas te mantienen enfocado en tus buenos hábitos. Ignorá a quienes duden de vos y quieran poner pensamientos negativos en tu mente. Mantenete positivo el tiempo suficiente y cosas positivas comenzarán a suceder.

COMENTÁ CON OTROS:

¿Cuál de las siguientes áreas es tu mayor desafío para mantener el foco? Elegí una.

- Empezar con solo un hábito sencillo.
- Seguir empujando.
- Mantener una actitud positiva.



5. Sé constante.

La distancia entre lo que querés y lo que obtenés ¡es lo que hacés TODOS LOS DÍAS! Por mucho que quisieras que esto fuera algo rápido y fácil, no funciona así. Los buenos hábitos toman un buen tiempo para desarrollarse.

Expectativas sobre el tiempo de la formación de un buen hábito:

Día 1 Es difícil pero estás entusiasmado.

Día 10 Todavía es difícil pero todavía estás entusiasmado.

Día 20 Es menos difícil y estás menos entusiasmado.

Día 30 ¡No es difícil y estás realmente entusiasmado!

¿Por qué? ¡La grandeza proviene de hacer cosas buenas cada día!



ESCRIBÍ LO SIGUIENTE EN TU CUADERNO:

La manera como formás buenos hábitos:

1. Sabé lo que querés lograr.
2. Tené la herramienta correcta.
3. Pasá a la acción.
4. Mantenete enfocado.
5. Sé constante.



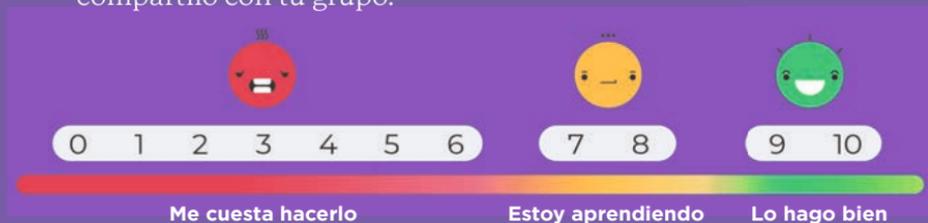
Escribí la frase que más te gustó en tu cuaderno.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal



Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria: hábitos

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien practicás buenos hábitos en tu vida. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita generar un hábito nuevo que te ayude a mejorar.

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

Propósito de vida



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 desarrollar alguna acción que te permita generar un nuevo hábito. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

¿Qué es importante?

Podés hacer cualquier cosa, pero no podés realizar todo lo que querés. Por lo tanto, debés determinar qué es lo más importante.



1. Las prioridades son importantes

¿Por qué son tan importantes las prioridades?

Las prioridades ayudan a determinar cómo invertir tu tiempo. Te ayudan a decidir cuáles acciones o decisiones merecen más tu atención. ¿Cómo manejas las prioridades de tu vida? Al saber qué es lo más importante podrías decidir hacer las cosas en el orden conforme a las prioridades.

Reflexiones acerca del tiempo

- El tiempo es más importante que el dinero. Podés obtener más dinero, pero no podés conseguir más tiempo.
- Encogé el reloj. Establecí tu fecha límite antes de lo requerido.
- Cuando te valorés a vos mismo, valorarás tu tiempo. Cuando valorés tu tiempo, harás algo al respecto.
- El tiempo perdido nunca se vuelve a recuperar.
- Aprendé a decir “No”. No permitás que tu boca sobrecargue tu espalda.

2. Hoy es importante

Hemingway (s. f.) afirmó: “Hoy es solo un día de todos los que serán, pero lo que suceda en todos los demás días que vengan, puede depender de lo que hagás hoy” (s. p.).

¡Hoy es importante! Exageramos el ayer. Sobreestimamos el mañana. Subestimamos el hoy.

Reflexiones acerca del hoy

- Todo lo que tenés es el ahora.
- No existe tal cosa como un día sin importancia.
- No podés reciclar un día desperdiciado.
- Un solo día es suficiente para hacernos un poco mejores.
- “Nunca es muy pronto para realizar un acto de bondad, porque nunca sabés qué tan pronto será demasiado tarde” (Waldo Emerson, s. f., s: p.).
- “El ayer ya pasó. El mañana no ha llegado. Solo tenemos el hoy; comencemos” (Madre Teresa, citada en Lynch, 2021, s. p.).



“Nada es más valioso que el hoy”

(Wolfgang Von Goethe, s. f., s. p.).

3. Tus fortalezas son importantes

Trabajá en potencializar el área de tus fortalezas (en lo que te desempeñas bien y te gusta) porque te prepararán para el éxito y te permite llegar a la altura de tu potencial. En cambio, enfocarte arduamente solo en trabajar en el área de tus debilidades (en lo que se te dificulta desempeñarte y, usualmente, no te gusta hacer), te puede desgastar y desanimar. Cuando eso sucede, nos podría dificultar la liberación de nuestro máximo potencial.

Cuenta una parábola que un grupo de animales decidió iniciar una escuela. El programa incluía natación, carreras, escalada y vuelo.

El pato, excelente nadador, tuvo problemas en las otras áreas, así que se especializó en trepar, correr y volar. Como resultado, su nado se vio muy afectado. El conejo, un corredor superior pasó mucho tiempo tratando de aprender de otras áreas que su velocidad empezó a menguar. La ardilla, que tenía 100 de calificación en escalada, bajó a 60 porque los instructores pasaron horas tratando de enseñarle a nadar y volar.



¿La conclusión? ¡Dejá que el pato nade, que el conejo corra y que la ardilla trepe!

RESPONDÉ EN TU CUADERNO.

¿Cuáles son algunas de tus fortalezas y tus debilidades?



COMENTÁ CON OTROS:

1. ¿Tus fortalezas coinciden con lo que te gusta hacer?
2. Cuando seas una persona adulta, ¿a qué te gustaría dedicarte?



¡Sos mejor cuando hacés lo que hacés mejor! Cada día tenés que tomar una decisión. ¿Vas a rendirte, vas a ceder o vas a darlo todo? Lo das todo cuando te das cuenta de que tus prioridades y tus fortalezas importan, y que hoy es importante.

4. Sos importante

Sos una persona con potencial. Tenés una contribución que hacer. Tenés un potencial que otros necesitan. Sos el cambio que este mundo necesita. ¡Sos importante!

Tu prioridad en la vida es ser quien sos y luego ser la persona en que te podés convertir. La vida es como una bicicleta de diez velocidades, la mayoría de la gente tiene velocidades que nunca usa. ¡No permitás que eso te suceda.

Estás en la tierra por una razón, para superarte y ayudar a los demás a ser mejores también. Siempre recordá que sos una persona única. Nunca olvidés que, sin importar lo abrumadores que se vean los problemas y desafíos de la vida, una persona puede hacer una diferencia en su mundo. ¡Podés ser esa persona!

Como te valorás determina como valorás a los demás.

5. La gente es importante



Nuestro mundo está lleno de necesidades esperando que alguien las atienda. ¡Podés ser ese alguien! Sin embargo, para poder serlo, debés valorar a las personas e interesarte por ellas. A los demás no les interesa cuánto sabés hasta que saben cuánto te interesás en ellos.

¿Podés aprobar este examen de interés?

En el segundo mes de la escuela de enfermería, la persona docente nos hizo un examen sorpresa. Yo era un estudiante muy concienzudo y respondí fácilmente todas las preguntas, hasta que llegué a la última: “¿Cómo se llama la mujer que limpia la escuela?”. Pensé que seguramente era algún tipo de broma. Había visto a la mujer que limpiaba varias veces; era alta, de pelo oscuro, en sus 50, pero ¿cómo podría yo saber su nombre? Entregué mi hoja dejando la última pregunta sin responder. Antes de que terminara la clase, un estudiante preguntó si la última pregunta contaría para la calificación del examen.

“Definitivamente”, dijo la persona docente. “En su carrera van a conocer muchas personas; todas son importantes. Merecen su atención e interés, aunque todo lo que hagan sea sonreír y decirles hola”.

Nunca he olvidado esa lección. Además, aprendí que su nombre era Dorothy.

Saludá a esas personas que te están brindando un servicio, decí por favor y gracias, recordá su nombre y decile hola con frecuencia.

6. La felicidad y la alegría son importantes



La gente que es más alegre se vuelve mejor persona. Pasá más tiempo aprendiendo y creciendo. Buscá más probabilidades de tener interacciones con los demás. La gente más alegre también tiende a ser más compasiva, amorosa, valiente y agradecida. Son más considerados, amables y están más atentos a las necesidades de los demás.

La alegría se vincula con la bondad y la amabilidad hacia los demás, lo cual nos enriquece como personas. Al dedicar más tiempo al aprendizaje y crecimiento personal, construimos relaciones significativas.



Para estar felices y agradecidos, no necesitamos tener lo mejor de todo, más bien aprovechar al máximo lo que tenemos.

Popularidad es cuando le caés bien a otra gente. Felicidad es cuando vos mismo te caés bien

¡Ser una persona alegre puede ayudar a otras personas a serlo también! La alegría produce una onda expansiva que va mucho más allá de un solo individuo. Cuando sos alegre y feliz otra gente lo nota y se influencia.

¡La felicidad es contagiosa!

“Tendemos a olvidar que la felicidad no viene como resultado de obtener algo que no tenemos, sino de reconocer y apreciar lo que tenemos”

(Koenig, s. f., s. p.).

La felicidad y la alegría son importantes. Es más relevante para vos directamente, pero también lo es para tu familia. Es importante para tus amistades y para tu comunidad. ¡Tu felicidad y tu alegría nos importan!

Escribí la frase que más te gustó en tu cuaderno.

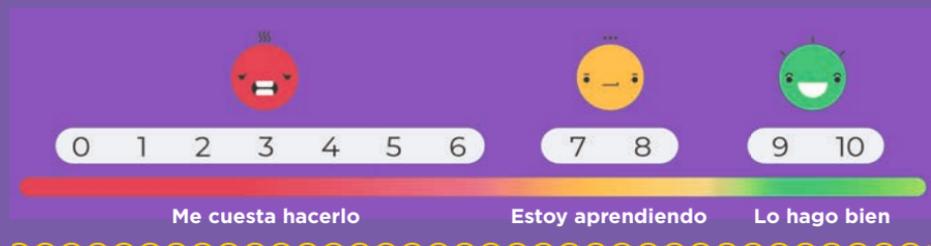




Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria:
propósito de vida

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



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te permita definir mejor tus prioridades.

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

Resiliencia



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

Guía Digital

- ✓ Rompe Hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Reteo
- ✓ Video reflexivo

Repaso de la lección anterior

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

01

La resiliencia es una decisión



Resiliencia es la capacidad de hacer frente al estrés y a la adversidad. Este es un resultado, tanto de presión como de decisión. Todos tenemos dificultades en la vida, pero es tu resolución si serás derrotado por los problemas o refinado por ellos. Es tu decisión si serás quebrantado por el dolor o te harás más sabio a causa de él. Es tu resolución si serás paralizado por el temor o permitirás que produzca valentía dentro de vos. ¡Es tu decisión ser una persona con resiliencia que marque la diferencia!

Los beneficios que nos brindan los desafíos de la vida son tan valiosos que si pudieran comprarse, la gente pagaría un alto precio por ellos... ¡y lo hace!

Los diamantes son duros, casi indestructibles; una de las piedras preciosas más resistentes sobre la faz de la Tierra. Lo que es fascinante acerca de los diamantes es la belleza simbólica que representan, ya que son la representación de la belleza moldeada bajo presión extrema.

Un diamante no comienza como una joya pulida y brillante. Alguna vez no fue nada especial, pero con el suficiente tiempo, presión y adversidad, ¡finalmente se convierte en una gema para ser atesorada!

Vos podés ser como un diamante.

No naciste con resiliencia, pero podés desarrollarla practicándola por medio de las decisiones que tomás y las acciones que llevás a cabo. Te convertís en lo que hacés si lo hacés con la frecuencia necesaria. Después de mucha práctica, el ser resiliente se convierte en quien vos sos.

Prácticas para desarrollar resiliencia



1. *Hacé del fracaso un amigo*

El fracaso es inevitable. Todos fracasan, pero no todos responden igual ante este. Tu respuesta ante el fracaso será determinada por el hecho de si lo hacés un amigo o un enemigo.

NOTÁ LAS DIFERENCIAS Y ESCRIBÍ EN TU PORTAFOLIO LAS QUE SE APLIQUEN A VOS:



EL FRACASO COMO UN ENEMIGO

- 1- Lo niego.
- 2- Me repruebo a mí mismo.
- 3- Lo hago una señal de alto.
- 4- Me rindo.
- 5- Dejo mi camino.
- 6- Me amargo.

EL FRACASO COMO UN AMIGO

- 1- Aprendo de él.
- 2- Me levanto a mí mismo.
- 3- Lo hago un guía.
- 4- Sigo intentándolo.
- 5- Encuentro mi camino.
- 6- Mejoro.

¿Con cuál columna te indentificás más?
¿En la del fracaso como un enemigo o como un amigo?

Cuanto más identificás el fracaso como un amigo, más resiliente te volvés. Comentá con tu grupo.



2. *Dominá tus emociones o ellas te dominarán a vos*

Resiliencia es una palabra que implica victoria. La vida no es fácil. Una persona con resiliencia continuamente nada a contracorriente, corre contra vientos fuertes y sube montañas. ¡La vida es cuesta arriba! Pero las personas resilientes siguen teniendo fe en el futuro aun cuando las cosas no funcionen en el presente. Creen que los errores no son derrotas, sino una prueba de haber hecho el esfuerzo. Cuando caen, se levantan, ¡lo superan y comienzan otra vez!

¿Cómo logran vencer? ¿Cuál es su secreto? Vencen muchas cosas porque primero conquistaron sus emociones. ¿Cómo?



A veces las emociones no son confiables. ¿Alguna vez has reaccionado emocionalmente y después lo lamentaste? Por supuesto, eso nos sucede a todos. Para hacer que tus emociones sean un recurso valioso en lugar de una carga, necesitas:

1. Una naturaleza inquisitiva

Las emociones son tus reacciones al mundo que te rodea. Tus sentimientos pueden ser más productivos al reflexionar y preguntarte por qué reaccionás ante algo.

2. Una perspectiva madura

Las emociones pueden ser un resultado de ver solamente tu perspectiva. Permití que alguien en quien confiás hable a tu vida. Su perspectiva puede ayudarte a tener emociones más sanas.

3. Más tiempo

La reflexión evita que reaccionés. Esperá a responder hasta que haya pasado la sobrecarga emocional.

4. Más firmeza.

Una vez que estés seguro de tu decisión, actuá. Dejá que tu emoción, con resolución añadida, fortalezca tu resistencia.



Escribí la frase que más te gustó en tu cuaderno.

3. Acumulá pequeñas victorias.



La resiliencia se desarrolla a través de acumular pequeñas victorias en tu vida. Las pequeñas victorias inician con esfuerzo. No tratés de ser una persona perfecta, tratá de ser mejor persona cada día.

Ser mejor es suficiente para continuar avanzando. Una vez que comencés, te sentirás mejor con vos y eso es una pequeña victoria. La línea divisoria entre las palabras y las victorias es la acción. ¿Querés sonar bien o hacerlo bien?

La resiliencia edifica el respeto por sí mismo. Una de las maneras seguras en las que podés desarrollar el respeto por vos es por medio de logros y esfuerzo.

El respeto por vos no es algo que una persona docente, alguien que entrena o el gobierno te puedan dar. El respeto por si mismo crece por medio de éxitos que nosotros mismos propiciamos; no porque nos hayan dicho que somos excelentes, sino porque sabemos que realmente lo somos. Palabras de elogios sin logros= Falta de confianza en sí mismo.

Palabras de elogio con logros = Respeto por sí mismo. Cuando tomés acción enfrentarás el temor. Vas a batallar y a enfrentar dificultades. En ocasiones tendrás que pelear por lo que querés, pero descubrirás algo maravilloso.

Con frecuencia, es en esas luchas difíciles cuando cobrás más vida. Es entonces cuando tenés respeto por vos, forjás amistades, aprendés sabiduría, te volvéis una persona creativa y trabajás decididamente.

Si querés desarrollar resiliencia tendrás que pelear por ella y la victoria más grande será que te respetarás a vos.

No permitiré que mis fracasos o mis emociones controlen mis acciones.



4. *Ve el cuadro completo*

La vida se trata de percepción. Lo que una persona vea como realidad puede ser completamente distinto a lo que otra persona pueda ver en la misma situación. Todo depende de la forma en la que nuestros pensamientos, sentimientos, decisiones y conductas moldeen nuestro mundo. Si tan solo pudiéramos dar un paso atrás y mirar, y quiero decir mirar realmente, cómo reaccionamos ante las situaciones e interactuamos con otra gente, aprenderíamos mucho de nosotros mismos y de los demás.

La resiliencia es perseverancia con dirección. Es perseverancia con un propósito. ¿El resultado? Ves todas tus dificultades desde una perspectiva más amplia.

Ves más ¡así que sos capaz de perseverar más! Cuando ves más y podés perseverar más, podés ser más para los demás. Ventajas de ver el cuadro completo...

1. **Vivir con esperanza**



Las personas con resiliencia nunca pierden la esperanza. Enfrentan sus temores y tienen una actitud adaptable que les permite enfocarse en las posibilidades, aun en los peores tiempos. Vivir con esperanza inspira, tanto a la persona que la tiene como a los demás. Las personas con resiliencia se refinan por medio de las situaciones complicadas. Cuando enfrentan una situación muy difícil, esto es lo que sucede:

- Su orgullo dice: “Es imposible”.
- Su experiencia dice: “Es riesgoso”.
- Su razonamiento dice: “No tiene sentido”.
- Sin embargo, su corazón dice: “Hacé el intento”.

La derrota está en su mente, pero la resiliencia mora en un corazón lleno de esperanza.

2. Generosidad hacia los demás



Dar ensancha la percepción. Aún en los tiempos más difíciles, la gente con resiliencia encuentra una manera de interesarse por los demás. Esto se debe a que, algunas veces, la mejor forma de descubrir tu propia fuerza es poniendo a los demás antes que a vos.

3. Un mejor vos.

“La resiliencia no se trata de qué tan duro podás dar un golpe [...]. Se trata de cuántos golpes podés recibir y seguir todavía avanzando, haciéndote mejor con cada impacto”
(Stallone, 2006, s. p.).

La resiliencia es una virtud que nos permite superar las dificultades y crecer como personas. Es posible que enfrentemos experiencias dolorosas que nos hagan sentir tristeza, pero es importante recordar que podemos superarlas.



En momentos difíciles, es natural preguntarse “¿Por qué a mí?”. Sin embargo, aunque la situación sea desafiante, podemos buscar apoyo y consejo en personas adultas de confianza para desarrollar mecanismos de resiliencia frente a situaciones adversas y dolorosas que pueden estar fuera de nuestro control.

Es fundamental recordar que no estamos solos y que podemos encontrar el apoyo necesario para enfrentar y superar los obstáculos que se presenten en nuestro camino. La resiliencia nos impulsa para seguir adelante y a convertir las dificultades en oportunidades de crecimiento y fortaleza personal.

Escribí la frase que más te gustó en tu cuaderno.

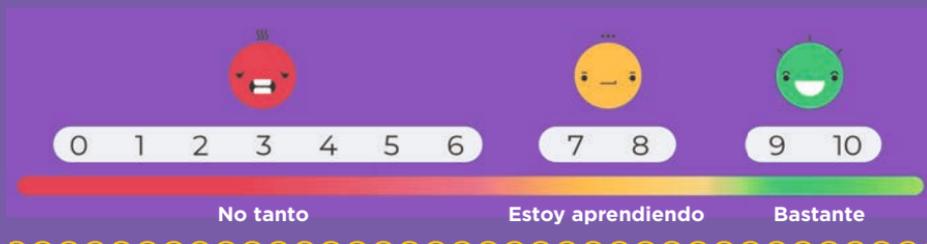




Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: resiliencia.

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



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que necesite de tu resiliencia.

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

Perspectiva



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 desarrollar alguna acción que necesite de tu resiliencia. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01



De manera natural, vemos las cosas desde nuestra perspectiva

1. Nuestra naturaleza

Somos tanto egoístas como cooperadores por naturaleza, pero con frecuencia no estamos conscientes de nuestro egoísmo. A continuación hay algunos ejemplos:

La perspectiva de un niño respecto a los juguetes

- Si me gusta, es mío.
- Si te lo puedo quitar, es mío.
- Si lo tuve hace tiempo, es mío.
- Si digo que es mío, es mío.
- Si digo que lo vi primero, es mío.
- Si lo soltás, es mío.
- Si está roto, es tuyo.

¿Desde el punto de vista de quién?

- Cuando alguien más se tarda mucho, es una persona lenta.
- Cuando yo me tardo mucho, soy una persona cuidadosa.
- Cuando otro estudiante no lo hace, es una persona vaga.
- Cuando yo no lo hago, estoy ocupado.
- Cuando alguien más de mi clase obtiene buenas calificaciones, tuvo buena suerte.
- Cuando a mí me va bien, es solo la recompensa por mi trabajo duro.
- Cuando otra persona susurra, está chismeando.
- Cuando yo susurro, estoy teniendo discreción.

- Cuando otra persona usa ropa diferente, es una persona rara.
- Cuando yo me visto fuera de lo común, estoy a la moda.
- Cuando otra persona comete un error es una persona inútil, pero cuando yo fallo, estoy aprendiendo de mis equivocaciones.

2. Nuestra perspectiva necesita ser más amplia



Una perspectiva limitada:

Ve las cosas solo desde su punto de vista.

Una perspectiva amplia:

Ve las cosas desde el punto de vista de los demás.

Quizás conocen la historia de seis hombres ciegos que fueron guiados a un elefante para que pudieran examinarlo (Universidad Nacional Abierta y a Distancia, 2016). El primer hombre tocó uno de los lados del elefante y dijo: “Se parece mucho a una pared”. El segundo hombre tocó el colmillo del elefante y dijo: “Se parece mucho a una lanza”. El tercer hombre tomó la trompa del elefante en su mano y comentó: “Se parece mucho a una serpiente”. El cuarto hombre, abrazando una de las piernas destacó: “Se parece mucho a un árbol”. El quinto hombre, sintiendo la oreja del elefante, dijo: “Aún una persona ciega puede darse cuenta de que este animal se parece mucho a un ventilador”. El sexto hombre agarró la cola y afirmó: “El elefante se parece mucho a una cuerda”. Luego, los seis hombres se fueron a su casa, cada uno satisfecho de haber entendido a qué se parece un elefante.

02

La forma como amplías tu perspectiva

1. Expresá gratitud por lo que tenés en la vida.

Oprah Winfrey (2012) dijo: “Llevá un diario de agradecimiento. Cada noche, anotá cinco cosas que hayan sucedido en el día por las que estés agradecido. Eso empezará a cambiar la perspectiva de tu día y tu vida. Si podés aprender a enfocarte en lo que tenés, siempre verás que el universo es abundante; tendrás más. Si te concentrás en lo que no tenés, nunca tendrás suficiente” (s. p.).



2. Elegí amistades que tengan una perspectiva positiva de la vida.

Estamos influenciados por la gente con la que convivimos. Por lo tanto, escuchá con respeto y atención a quienes se acercan a vos y te dan diversas perspectivas de sus vidas. Elegí pasar más tiempo con quienes tengan una perspectiva sana de sí mismos y su entorno.

3. Extendete a los demás.

Tenemos la tendencia de empantanarnos en nuestros propios problemas, ensimismarnos, deprimirnos y frustrarnos. Encontrar maneras de servir y ayudar a los demás te hará sentir mejor y ampliará tu comprensión acerca de las interrelaciones entre todos los seres humanos. Aún algo tan simple como unas cuantas palabras de ánimo a alguien más, pueden hacer un mundo de diferencia para la otra persona y para vos.

4. Buscá primero comprender, luego ser comprendido.

La empatía empieza con entender la vida desde la perspectiva de otra persona. La mejor manera de hacerlo es escuchando con empatía. Esto significa que escuchás a la otra persona y tratás de ver el mundo como ella lo ve. Esto no significa que cambiés tu perspectiva, significa que agregás otra opinión a la tuya. Si eso corrige tu punto de vista, aunque sea un poquito, ¡ya fue ganancia!

5. Preguntate con frecuencia: «¿Qué no estoy viendo?».

Hacer preguntas es como buscar oro en una mina. La pregunta: “¿Qué no estoy viendo?” posiciona tu mente para buscar otra perspectiva y amplía el panorama. Es una pregunta de humildad porque estás diciendo que no lo sabés todo. Esta es una interrogante que muestra respeto porque la opinión de alguien más te interesa lo suficiente para preguntar. Es una pregunta que ayuda porque te da una perspectiva más completa.

Practicá preguntar a tus profesores, tus amistades y tu familia: «¿Qué no estoy viendo?» y ve qué podés aprender de la perspectiva de ellos.

6. **Hacé algo diferente para ver algo distinto.**

En la película “La sociedad de los poetas muertos” (1989) (ve la parte de “Buscar otra perspectiva” en YouTube) el profesor Keating anima a las personas estudiantes a subirse a la mesa para ver el salón de clases desde una perspectiva nueva.

Se ve diferente desde allá arriba.

Cambio de ritmo + cambio de lugar = cambio de perspectiva

Voy a...

1. Expresar gratitud por lo que tengo en la vida.
2. Elegir amistades que tengan una perspectiva positiva de la vida.
3. Extenderme a los demás.
4. Buscar primero comprender, luego ser comprendido.
5. Preguntarme frecuentemente:
“¿Qué no estoy viendo?”.
6. Hacer algo diferente para ver algo diferente.

03

Perspectivas por desarrollar

Una de las maneras como podés tomar el control de tu vida es desarrollando tu perspectiva. No siempre tenés control sobre tu situación, pero tenés el control sobre la forma en que la ves.



1. **Escogé una perspectiva positiva.**

“La gente que está lo suficientemente loca como para pensar que puede cambiar el mundo, ¡es usualmente quien lo hace!”

(Jobs, s. f., s. p.).

¿Recordás la historia de la estrella de mar?



Una tormenta había arrastrado miles de estrellas de mar a la playa. Una niña recogió una y la lanzó al mar. Luego otra y otra. La gente observaba divertida. Un hombre le dijo: “Niña ¿qué hacés? No podés salvarlas a todas. Es imposible hacer una diferencia”. Después de lanzar otra al agua, le respondió: “¡Hizo una diferencia para esa!”. Ella eligió una actitud positiva a pesar de las probabilidades (Barker, 1990).

2. Una perspectiva mejor ayuda a llevarte mejor con las personas.

Ver algo desde una perspectiva distinta puede hacerte más consciente, lo cual te permite encontrar soluciones mejores y desarrollar mejor tus relaciones. Pensá en alguna ocasión en la que hayás estado en desacuerdo con otra persona.

El motivo de la discusión muy probablemente fue porque la persona tenía una perspectiva diferente de las cosas. Estaba viendo el mundo a través de sus lentes personales, como todos lo hacemos. Por lo tanto, lo que parece ser claro para vos como vos lo ves, puede no serlo para otra persona.

Es probable que si vos te pusieras los lentes de la otra persona y miraras a través de ellos, ¡tampoco estarías de acuerdo con vos!

3. Todo en la vida es temporal.

Cada vez que llueve, deja de llover. Cada vez que sos lastimado, sanás. Después de la oscuridad siempre hay luz. Luego del invierno viene la primavera. Así que, aprendé a disfrutar cuando las cosas esten bien y si las cosas están mal, no te preocupés porque eso no durará para siempre. Solo porque la vida no sea fácil en este momento, no significa que no podás reír. Solo porque algo te esté molestando, no significa que no podás sonreír.

Cada momento te da un principio nuevo y un nuevo final.

Tenés una segunda oportunidad cada instante.

Solo tenés que tomarla y aprovecharla al máximo.

La perspectiva correcta ayuda a hacer eso.



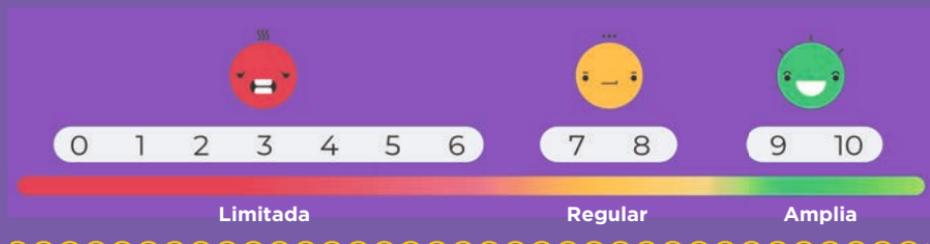
Escribí la frase que más te gustó en tu cuaderno.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal



Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: perspectiva

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 alto), elegí cómo ha sido tu perspectiva ante la vida. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a desarrollar una acción que te ayude a desarrollar mejores perspectivas ante la vida. 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

Mis sueños



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 llevar a cabo alguna acción que te impulsara a desarrollar mejores perspectivas ante la vida.

¿Cuán bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Tus sueños influyen tus acciones

El gran artista Miguel Ángel fue al estudio de Rafael, su estudiante. Vio uno de sus dibujos, lo examinó por un momento, luego tomó un pedazo de gis y escribió más grande a lo largo de todo el dibujo. Quería que Rafael pensara en grande. Eso es lo que nuestros sueños nos ayudan a hacer.



Cuatro preguntas por hacer acerca de tu sueño

1. La pregunta de la pasión: ¿Me energiza mi sueño?

La pasión te da energía. Esta es una expresión de optimismo y esperanza que captura tu imaginación e involucra tu espíritu. Un sueño lleno de pasión te atrapará y te moverá. Te llevará a nuevas alturas y ayudará a vencer las limitaciones que te hayás impuesto vos mismo. ¿Qué te sostiene en los tiempos difíciles? ¿Qué te da fuerza para vencer la adversidad? ¡LA PASIÓN!

LA PASIÓN TE PERMITE:

Crear cuando otros duden, planear cuando otros jueguen, estudiar cuando otros duerman, decidir cuando otros se demoren, prepararte cuando otros fantaseen, comenzar cuando otros posterguen, trabajar cuando otros anhelan ahorrar cuando otros desperdicien, escuchar cuando otros hablen, sonreír cuando otros frunzan el ceño, elogiar cuando otros critiquen, persistir cuando otros se rindan.

COMENTÁ CON EL GRUPO:

¿Tenés un sueño que te emociona mucho?

Anotá tu respuesta en el cuaderno



2. La pregunta del costo

¿Tengo disposición para pagar el precio de mi sueño?

El sueño es gratis, el camino para cumplirlo no lo es. Los sueños tienen un precio. La mayoría de los sueños no se realizan porque la gente no está dispuesta a pagar el precio. El tamaño del costo lo determina el tamaño del sueño. Por ejemplo, un sueño pequeño tiene un precio pequeño, uno mediano tiene un precio mediano y un sueño grande tiene un precio grande.

¿Qué está incluido en el precio de tu sueño?



1) Hacer cambios personales.

La diferencia entre donde estás y dónde querés estar se determina por los cambios que estás dispuesto a hacer en tu vida. Cuando querés algo que nunca has tenido, debés realizar algo que jamás has hecho para obtenerlo. De otra forma, seguirás teniendo los mismos resultados.

En tu interior reside la motivación y determinación para perseguir tus sueños con valentía. Sos el arquitecto de tu destino y poseés el poder de convertir tus metas en realidad. Confiá en vos y avanzá hacia la realización de tus sueños.

2) Hacer lo esencial diariamente

El logro de tu sueño se determina por lo que hacés diariamente. Cada día debés vivir la vida que más deseás. Por ejemplo, si querés ser artista, podés tomar la gran decisión de ir a la escuela de arte, pero eso no te hará artista. Esa acción por sí sola no cambiará el curso de tu vida. Te vas a convertir en artista al tomar un pincel, un libro de bocetos y ponerte a hacer arte todos los días. Es preguntarte cada día: “¿Qué puedo hacer hoy que me lleve en la dirección de mis sueños?”.



COMENTÁ CON EL GRUPO:

¿Tenés disposición para pagar el costo de tu sueño?

¿Por qué? Anotá tu respuesta en el cuaderno



3. La pregunta de la trascendencia:

¿Beneficia mi sueño a los demás?

Héroe: alguien que se compromete a vivir su vida con el propósito de generar un impacto positivo en los demás.



Un sueño que solo te incluya a vos puede ser demasiado pequeño. Cuando tu sueño impacte positivamente a los demás, ellos, a la vez, te impactarán a vos. Permití que las siguientes palabras te inspiren a hacerte responsable de que tu mundo sea un lugar mejor para vivir.

Cuando abrazamos la trascendencia, nuestra perspectiva cambia. Ya no se trata solo de lograr nuestros propios objetivos y sueños, sino sobre cómo podemos influir positivamente en las vidas de aquellos que nos rodean. Un verdadero héroe es alguien que sacrifica su tiempo, energía y recursos para hacer una diferencia en el mundo y ayudar a otros a alcanzar su máximo potencial.

La trascendencia no se limita a acciones grandiosas o a cambiar el mundo a gran escala. Esto se trata de encontrar oportunidades diarias para marcar la diferencia en la vida de las personas que encontramos en nuestro camino. Puede ser una palabra de aliento, un gesto de bondad o el simple acto de escuchar a alguien que necesita desahogarse. Cada interacción cuenta, y cada acto de generosidad contribuye a construir un legado significativo.

4. La pregunta de la acción:

¿Soy alguien que solo sueña o alguien que realiza sueños?



¡La acción es el puente entre tus sueños y tus logros!

Sueños



Logros

La pregunta es: ¿Cuántas veces cruzás el puente?

**Daré un paso que me impulse en la dirección de mis sueños.
¿Cuál es ese paso?**

Las diferencias entre quienes solo sueñan y quienes realizan sus sueños

QUIENES SOLO SUEÑAN:

Hablan

Confían en la suerte

Piensen en el destino

Esperan.

Viven en su zona de confort

Se vuelven distraídos.

Nunca emprenden el camino

Están conformes.

Dan excusas

Tienen buenas intenciones

QUIENES REALIZAN SUS SUEÑOS...

Hacen

Confían en la disciplina

Se enfocan en el proceso

Inician

Asumen riesgos

Están enfocados

Siguen hasta el final

Están comprometidos

Abren un camino

Realizan acciones oportunas



REFLEXIONÁ:

Escribí en tu cuaderno y comentá con tu grupo aquello que te describa.



¿En qué lado está la mayoría de tus marcas?
¿Qué sos más, alguien que solo sueña o alguien que realiza sus sueños?

Los hermanos Wright fueron realizadores de sueños



En 1903 los hermanos Wright estaban intentando construir un aeroplano, como muchos más en ese tiempo (Rexct, 2023). ¿La diferencia? Los hermanos Wright contaban con mil dólares para trabajar mientras otros contaban con millones. Esto no tiene sentido en absoluto. Las enormes corporaciones con cientos de ingenieros y científicos debieron haber hecho más fácilmente un avión antes que estos dos hermanos constructores de bicicletas. Sin embargo, no lo hicieron debido a una diferencia clave. Los hermanos Wright tuvieron tantos vuelos de prueba en un solo mes (1,900) como los que sus rivales corporativos tuvieron en un año. ¿Cómo pasó eso? Se enfocaron en actuar. Cuando una prueba de vuelo fallaba, hacían ajustes menores a sus planes originales y pronto estaban listos nuevamente para hacer otra prueba y repetir el proceso una vez más, y otra... y otra. Sus competidores con gran presupuesto volvían al punto de partida después de cada prueba fallida, desperdiciando grandes cantidades de dinero y tiempo, hablando de lo que deberían hacer. Su enfoque en la acción permitió a los hermanos Wright aprender y obtener las respuestas más rápidamente. El enfoque de sus competidores en la planeación hizo que sus resultados fueran lentos, caros y menos efectivos finalmente. La acción demuestra mejor lo que funciona que una idea abstracta.

La verdadera diferencia entre un sueño y una ilusión es lo que hacés hoy

Para lograr que tu sueño suceda mañana, ¡empezá hoy! Cada camino que alguna vez soñamos tomar, está al alcance. Cada paso que alguna vez soñamos dar, está en nuestro poder. Cada alegría que alguna vez soñamos ver, está dentro de nuestras posibilidades. Todo lo que alguna vez soñamos ser está dentro de nosotros.

Escribí la frase que más te gustó en tu cuaderno.





Autoevaluación y acción de crecimiento personal

Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: mis sueños

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí cuánto buscás cumplir tus sueños. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a desarrollar alguna acción que te acerque a cumplir tus sueños. 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.



I BIBLIOGRAFÍA

- A quote by Abraham H. Maslow. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/7660537-in-any-given-moment-we-have-two-options-to-step>
- A quote by Art Williams. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/25076-i-m-not-telling-you-it-s-going-to-be-easy->
- A quote by Bruce Springsteen. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/1310335-a-time-comes-when-you-need-to-stop-waiting-for>
- A quote by Ernest Hemingway. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/335977-today-is-only-one-day-in-all-the-days-that>
- A quote by Frederick Koenig. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/272978-happiness-doesn-t-come-as-a-result-of-getting-something-we>
- A quote by John Muir. (1984). <https://www.goodreads.com/quotes/8115474-walk-away-quietly-in-any-direction-and-taste-the-freedom>
- Action, A. C. (2018, 17 de marzo). Poema de crecimiento - AMV Coaching Acti-n - Medium. <https://medium.com/@amvca3/poema-de-crecimiento-da1a79517348>
- Barker, J. (1990). The Power of vision (video). <https://www.trainingabc.com/the-power-of-vision/>
- Covey, S. (1988). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. Free Press. <https://www.goodreads.com/quotes/22949-how-different-our-lives-are-when-we-really-know-what>
- Dead Poets Society. (1989) Comedy, drama. IMDb. <https://www.imdb.com/title/tt0097165/>
- Editorial Caribe.
- Elmundo.es. (s. f.). La conquista del Everest | especiales. <https://www.elmundo.es/especiales/2013/deportes/verest/la-conquista.html#:~:text=Edmund%20Hillary%20y%20Tenzing%20Norgay,hombres%20exhaustos%20terminan%20el%20mundo>
- Fiorina, C. (2019). Find Your Way: Unleash Your Power and Highest Potential. Tyndale Momentum. Hachette Book Group.
- Jim Rohn quotes. (s. f.). BrainyQuote. https://www.brainyquote.com/quotes/jim_rohn_385972

- Lynch, T. (2021, 23 de febrero). Yesterday is gone - Mother Teresa. Keep Thinking Big. <https://www.keepthinkingbig.com/yesterday-is-gone/>
- Lynch, T. (2021, 23 de febrero). Yesterday is gone - Mother Teresa. Keep Thinking Big. <https://www.keepthinkingbig.com/yesterday-is-gone/>
- Maxwell, J. C. (1993). Actitud de vencedor (2.a ed., T. Nelson, Ed).
- Maxwell, J. C. (1999). Las 21 cualidades indispensables de un líder. Grupo Nelson.
- 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. (2009). Vive tu sueño. Grupo Nelson.
- Maxwell, J. C. (2012). Las 15 leyes indispensables del crecimiento.
- 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.
- Peck, S. (1997). La nueva psicología del amor. Emecé Editores. <http://www.ignaciordarnaude.com/espiritualismo/Peck,M.Scott,La%20nueva%20psicologia%20del%20amor.pdf>
- Ralph Waldo Emerson. (s. f.). BrainyQuote. https://www.brainyquote.com/quotes/ralph_waldo_emerson_106295
- Rexct. (2023, 15 de mayo). Los hermanos Wright: así cambió el mundo el primer avión de la historia. One Air. <https://www.oneair.es/hermanos-wright-primer-avion-historia/#::~:~:text=El%2017%20de%20diciembre%20de,m%C3%A1s%20pesada%20que%20el%20aire>
- Stallone, S (Dirección). (2006). Rocky Balboa (Película).
- Universidad Nacional Abierta y a Distancia. (2016, 15 de noviembre). Los seis ciegos y el elefante, cuento popular. <https://sig.unad.edu.co/sig/gestion-ambiental/63-actividades/197-los-seis-ciegos-y-el-elefante-cuento-popular>
- Winfrey, B. O. (2012, 25 de octubre). Oprah Gratitude Journal. Oprah on Gratitude. <https://www.oprah.com/spirit/oprahs-gratitude-journal-oprah-on-gratitude>



CENECOOP

Crecemos Juntos

-  [cenecoopr1](#)
-  [cenecoopr1](#)
-  +506 2528-5820
-  [www.cene.coop](#)

Forjando líderes cooperativistas en innovación y emprendimiento.



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACION

FUNDACIÓN
Mejoremos
Costa Rica



[Mejoremoscr](#)



[mejoremos_cr](#)



[mejoremoscostarica](#)



Fundación Mejoremos
Costa Rica



[mejoremoscostarica](#)

[www.mejoremoscostarica.com](#)