

YoLidero



MANUAL DE APRENDIZAJE

Yo Actúo

Habilidades para la vida



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN

Fundación
Mejoremos
Costa Rica

YoLidero



MANUAL DE APRENDIZAJE

Yo Actúo



Habilidades para la vida



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN

Fundación
Mejoremos
Costa Rica



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

Copyright © 2024 de la 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 la Fundación Mejoremos Costa Rica, Costa Rica
y Maxwell Leadership Fundación, USA.
www.mejoremoscostarica.com

Revisión técnica 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 10°

Educación en habilidades para la vida



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MAXWELL
LEADERSHIP
FUNDACIÓN

Fundación
Mejoremos
Costa Rica

158.1

F981yc

Fundación Mejoremos Costa Rica

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

82 páginas ; 21 x 14 centímetros – Colección Yo Lidero

ISBN 978-9930-9827-1-6

1. ACTITUDES. 2. CRECIMIENTO. 3. CARÁCTER. 4. ÉXITO.
5. LIDERAZGO. 6. PENSAMIENTO CREATIVO (EDUCACIÓN).
I. Título.

INDICE

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

Lecciones:

Lección: iniciativa.....	12
Lección: conversaciones sanas.....	19
Lección: tiempos difíciles.....	28
Lección: experiencias que enseñan.....	35
Lección: pensamiento positivo.....	44
Lección: carácter.....	52
Lección: valorando a las personas.....	59
Lección: escucha Activa.....	67
Bibliografía.....	75

I ¿QUIÉNES SOMOS?

Fundación Mejoramos Costa Rica

La Fundación Mejoramos 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 puedes cambiar el ayer, no puedes contar con el mañana, pero puedes decidir lo que haces hoy.

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

Tu amigo,



Iniciativa

YoLidero

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

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

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

Competencias para la vida.

Competencias para la ciudadanía responsable y solidaria.

Competencias para el empleo digno y el emprendimiento.

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



Mejoremoscr



mejoremos_cr



mejoremoscostarica



Fundación Mejoremos
Costa Rica



mejoremoscostarica



mejoremoscostarica.com

GUÍA DIGITAL DE IMPLEMENTACIÓN

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

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



SIMBOLOGÍA



Lectura



Reto



Preguntas generadoras



Servicio social



Rompe hielo



Video

INSTRUCCIONES PARA LA LECTURA



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



Leé por turnos
en voz alta



Comentá
con otros.



Escribí en
tu cuaderno



Autoevaluación y acción de
crecimiento personal

Agradecimientos

Agradecemos profundamente al Departamento de Orientación Educativa y Vocacional de la Dirección de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública por su trabajo articulado en la revisión y ajustes técnicos de los folletos de esta iniciativa y al Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia por su reconocimiento a la iniciativa YoLidero como un programa de prevención universal, constancia SJAP 466 12 2023.

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

Yo Lidero



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Yo Actúo
10° año

Lección

Iniciativa



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.

Primera Lección

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

La iniciativa es una decisión

El impacto y el cambio solo suceden cuando hay acción. La acción comienza con una iniciativa. Imaginá un estanque en perfecta calma que está tranquilo y se ve cómo cristal. Vete tomando la iniciativa de recoger una piedra y lanzarla al agua.



¿Qué ves? Ondas. ¿Cómo comenzaron las ondas? Las comenzaste vos, al tomar la iniciativa de arrojar la piedra.

Una iniciativa y una onda parecen continuar para siempre. Un estanque entero es impactado por la acción de una piedra. El estanque es tu mundo y cada piedra que lanzás marca una diferencia. El dalái lama dijo: “Igual que las ondas se esparcen al arrojar al agua una sola piedrita, las acciones de las personas pueden tener grandes repercusiones. Una persona, una iniciativa, una acción, puede comenzar una ola de cambio” (Reuter, 2022, s.p).

La Madre Teresa dijo:

“Yo sola no puedo cambiar el mundo, pero puedo tirar una piedra al agua para crear muchas ondas”

(meditaldia.com, s. f.)

Al tomar la iniciativa de hacer cosas buenas, podés crear una onda expansiva que vaya mucho más allá de tu propia vida. Realizar lo bueno tiene el poder de transformarnos interiormente y luego de expandirnos en círculos cada vez más amplios teniendo un impacto positivo en las demás personas.



01

El problema de la postergación

Las personas iniciadoras hacen que algo suceda. Quienes postergan esperan que algo suceda . ¡Vos podés decidir cuál serás!

LA POSTERGACIÓN ES EL ENEMIGO DE LA INICIATIVA.

Cuanto más esperés para hacer algo que debés realizar, más probabilidades hay de que no lo hagás.

1. Te trae alivio solo a corto plazo

Los mejores momentos para alguien que posterga son los primeros instantes cuando decide esperar. Se siente bien no tener que hacer algo que no se quiere realizar... ¡por un momento! Después, la realidad empieza a apoderarse de tu alivio.

¿Por qué? Porque eso todavía tiene que hacerse. Dejar algo para después no hace que desaparezca y retrasarlo solo lo hace peor. ¡Esto causa que algo difícil sea aún más difícil!

2. Te quita la posibilidad de decidir

Cuando no decidís hacer algo respecto de tus circunstancias, tus circunstancias decidirán por vos... y eso casi nunca es bueno.

Entonces... ¿por qué posterga la gente?

1. La tarea no es agradable.
2. La tarea es difícil de hacer.
3. Falta de confianza propia.
4. Falta de disciplina personal.
5. No reconocer el daño que causa la postergación.

¡La postergación destruye la iniciativa!



Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

02 Creá tu onda expansiva



Al tomar la iniciativa de hacer cosas buenas podés crear una onda expansiva que vaya mucho más allá de tu propia vida.

Tener iniciativa es reconocer lo que necesita hacerse y hacerlo antes de que te lo pidan.

La vida recompensa la acción. Para pasar de donde estás ahora a donde querés estar, se requiere de avance y empuje. Aunque tal vez ya sabés lo que se necesita para cerrar la brecha, el simple hecho de saber lo que hay que hacer no es suficiente. La acción es la clave para crear los cambios necesarios para impulsarte en la dirección de tus sueños y ayudarte a lograr tus metas relacionales.

**CÓMO DEJAR DE POSTERGAR
EMPEZAR A TENER INICIATIVA.**

1. Hacé que las consecuencias futuras se conviertan en consecuencias presentes

Esto es exactamente lo que sucede en el momento cuando, finalmente, dejamos de postergar y actuamos. Por ejemplo, digamos que tenés una tarea o proyecto por hacer, lo sabés desde hace semanas, pero continuás retrasándolo día tras día.

Al pensar en esa tarea o proyecto que tenés que elaborar experimentás algo de estrés, pero eso no es suficiente como para hacer algo al respecto. Entonces, de repente, el día anterior a la fecha límite, las futuras consecuencias se vuelven consecuencias presentes y empezás a hacerlo horas antes del momento en el que tenés que presentarlo. El dolor de la postergación finalmente se intensificó y cruzaste a la “línea de acción”.

2. *Hacé algo que sea bueno mientras hacés algo que te haga sentir bien*

ALGO BUENO
PARA VOS

Ejercicio
Tarea escolar
Mandados
Lectura

ALGO QUE TE HAGA
SENTIR BIEN

Escuchá música
Compartísela a una amistad
Llamá a alguien que amás
Tomá una bebida refrescante



3. *Tomá acción e inspirate a vos y a las demás personas*

J. R. R. Tolkien dijo: “Es el trabajo que nunca se empieza el que toma más tiempo para terminarse” (Soneira, 2015, s. p.). Así que... ¡empezá! La acción inspira porque crea nuevas posibilidades que no existían antes de que empezaras a hacer algo. La oportunidad danza con aquellas personas que ya están en la pista de baile, ¡y la iniciativa te coloca ahí!

La postergación mira algo que se tiene que hacer y pregunta: “¿Puedo esperar otro día?”. La iniciativa pregunta: “¿Cómo puedo...?” y se mueve en el momento. Cada día hay cosas por hacer delante de vos. Si postergás esas cosas, son una presión para vos. Si tomás acción, vas a dejar atrás esas cosas y vas a inspirarte.

Así es como inspirás a las personas: preguntate qué querés que las personas hagan por vos, después tomá la iniciativa y hacé eso por ellas. Cuando le sonreís a alguien, hacés que su día sea mejor... ¡y tu día es mejor! Sé la primera persona en hacer algo por alguien más. Si alguna vez te has preguntado por qué alguien no dio un paso al frente e hizo algo con respecto a una situación que estaba mal, ahora te das cuenta de que vos podés ser ese alguien y dar un paso al frente y hacer algo.



Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

LA HISTORIA DE UNA INUNDACIÓN



El hombre subió al techo de su casa y confió en que Dios lo rescataría. Llegó un vecino en canoa y le dijo: “Las aguas pronto estarán por encima de tu casa. Salta y remaremos a un lugar seguro”. “No gracias”, respondió el hombre. “He orado a Dios y estoy seguro de que Él me salvará”. Poco tiempo después llegó un policía en un bote: “El agua pronto estará por encima de tu casa. Salta y te llevaré a un lugar seguro”. “No gracias”, respondió el hombre. “He orado a Dios y estoy seguro de que Él me salvará”.

Poco después, un helicóptero de los servicios de rescate sobrevoló la zona y dejó caer una escalera de cuerda. Alguien desde el helicóptero dijo: “Las aguas pronto estarán por encima de tu casa. Sube por la escalera y volaremos a un lugar seguro”.

Una vez más, el hombre dijo: “No, gracias. He orado a Dios y estoy seguro de que Él me salvará”.

Todo este tiempo el nivel del agua siguió subiendo hasta que pronto quedó inundada su casa y el hombre se ahogó. Cuando llegó al cielo demandó una audiencia con Dios. Ya que llegó al trono de Dios, dijo: “Señor, ¿por qué estoy aquí en el cielo? Oré para que me salvaras y confié en que me salvarías de esa inundación”.

“Sí, eso hiciste hijo mío”, respondió el Señor.

“Por eso te envié una canoa, un bote y un helicóptero, pero nunca te subiste a ninguno” (Esperando la ayuda de Dios, s. f., s. p.).

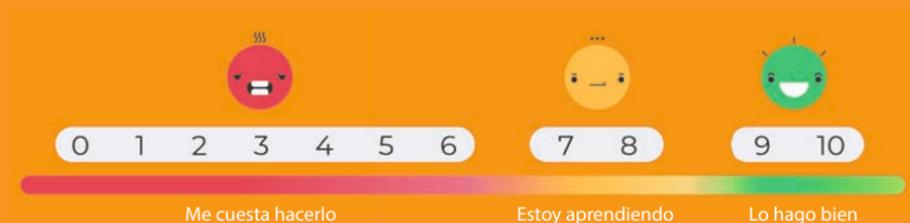




Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para la vida: iniciativa

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



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

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

conversaciones sanas



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 iniciativa ¿Qué tan bien lo hiciste?
¿Cuáles fueron los resultados?

01

¿Qué es una conversación sana?

Las conversaciones sanas...

1. Expresan interés genuino

A las personas no les interesa cuánto sabes hasta que saben cuánto te interesás en ellas.

La Madre Teresa dijo: “Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de decir, pero su eco es infinito” (Misattributed to Mother Teresa Quotes, s. f.). La gente no siempre recordará lo que dijiste, no siempre recordará lo que hiciste, ¡pero siempre recordará cómo la hiciste sentir!

¿MIS CONVERSACIONES EXPRESAN INTERÉS GENUINO?
EVALUATE DEL 1 AL 5 y ESCRIBÍ TU RESPUESTA
EN TU CUADERNO.

2. Muestran respeto

Respeto es entender que todas las personas tienen el derecho de hablar. Pero también debés ganarte el derecho a que te escuchen.

Demostrar respeto en las conversaciones significa que ...

- Vos tenés el derecho de expresar cómo te sentís.
- Te respeto a vos como persona con ideas y sentimientos.
- Yo puedo aprender algo de vos.
- Quiero escuchar realmente tu punto de vista.
- Tus ideas merecen ser escuchadas.
- Me intereso por vos.
- Quiero relacionarme con vos y conocerte mejor.

¿MIS CONVERSACIONES MUESTRAN RESPETO HACIA
LAS DEMÁS PERSONAS? EVALUATE DEL 1 AL 5
Y ESCRIBÍ TU RESPUESTA EN TU CUADERNO.

3. Incluyen el escuchar

Tener la habilidad de escuchar ayuda a las personas a articular sus emociones y les da un sentir de seguridad cuando están con vos. Escuchar crea una conexión inmediata y propicia más conversación. Las personas que saben escuchar quieren oír activamente, lo cual no solo las hace populares, sino que después de un tiempo saben algo que aprendieron escuchando.



“Saber escuchar requiere de paciencia, enfoque, percepción, y sobre todo, requiere que hagamos a un lado nuestra propia agenda”

(Matthew Kelly, citado por The Generosity Habit video transcript, s. f., s. p.)

Las personas que saben escuchar NO

- Interrumpen.
- Responden demasiado rápido.
- Dan su opinión en medio de la conversación.
- Sacan conclusiones apresuradas.
- Emiten un juicio sobre quien esté hablando.
- Toman llamadas, interrumpen o ven textos durante la conversación.

¿MIS CONVERSACIONES INCLUYEN EL ESCUCHAR A LAS DEMÁS PERSONAS? EVALUATE DEL 1 AL 5. ANOTÁ TU RESPUESTA EN TU CUADERNO.



4. Van más allá de las palabras que hablamos

Mucha de nuestra comunicación tiene que ver con nuestro tono de voz o lenguaje no verbal. Algunas veces no es lo que le dijimos a alguien sino la forma como lo hicimos. Muchas veces nuestras acciones o movimientos no verbales hablan por sí solas. ¡Pensalo!





- Sonreímos de gusto.
- Hacemos un guiño para implicar cercanía.
- Fruncimos el ceño de disgusto.
- Nos mantenemos en posición erguida mostrando confianza.
- Nos encogemos de miedo.
- Apuntamos para acusar.
- Nos desplomamos de frustración.
- Asentimos mostrando aprobación.
- Levantamos las cejas con incredulidad.
- Hacemos muecas por inconformidad.
- Cruzamos los brazos para desafiar.



¿ESTOY CONSCIENTE DE MIS MENSAJES NO VERBALES?
EVALÚATE DEL 1 AL 5 Y ESCRIBÍ TU RESPUESTA
EN TU CUADERNO.



5. Crean un sentido de comunidad

Desarrollar un sentido de comunidad no significa que no haya conflictos. A veces la gente no está de acuerdo; todas las relaciones tienen tensiones. El concepto popular de que no hay conflictos donde hay unidad no es realista.

La marca de una comunidad no es que nunca haya cuestiones difíciles que abordar, es la presencia de un espíritu de reconciliación; una actitud que dice: “Podemos resolver los conflictos sin arruinar las relaciones”.



¿MIS CONVERSACIONES ALIENTAN UN ESPÍRITU
DE COMUNIDAD? EVALUATE DEL 1 AL 5 Y ESCRIBE
TU RESPUESTA EN TU CUADERNO.

Bill Gates es uno de los emprendedores más exitosos del siglo XX (elEconomista.es, 2019). Es conocido mundialmente por su éxito como tecnólogo, líder de negocios y filántropo. Él ha adquirido mucho conocimiento a lo largo de su vida y le gustaría tener una conversación honesta con vos.

Para triunfar en este mundo necesitas saber que:



- La vida muchas veces no es justa.
- Muchas personas no se interesarán en tu autoestima, y muchas esperan que logres algo antes de que te sintás bien.
- Si pensás que tu profe es una persona impaciente, es importante que sepás que en el ámbito laboral no siempre habrá personas que tendrán paciencia para enseñar.
- Trabajar cocinando hamburguesas no es algo que esté por debajo de tu dignidad. Quizá muchas personas lo describirían con otra palabra, lo llamarían oportunidad.
- Si echás algo a perder no es culpa de tu padre, madre o persona encargada, así que no te quejés de tus equivocaciones, aprendé de ellas.
- Antes de que nacieras, tu padre, madre o persona encargada llevaban vidas diferentes a las de ahora. Se adaptaron a nuevas responsabilidades, como asegurarse de que las cuentas se pagaran, la ropa estuviera limpia y escucharte hablar sobre tus logros. Así que, antes de embarcarte en grandes proyectos fuera de la supervisión de tu padre, madre o persona encargada, tal vez debás empezar por organizar tu propio espacio.
- Tu colegio puede pasar por alto a las personas ganadoras y perdedoras, pero la vida no. Es posible que en el colegio te den otras oportunidades para dar la respuesta correcta. Eso no tiene ni el más mínimo parecido con la vida real.
- La vida no se divide en trimestres. No tenés vacaciones a medio año y muy pocos están interesados en ayudarte a encontrarte. Hacé eso en tu propio tiempo.
- La televisión no es la vida real. En la vida real la gente efectivamente tiene que salir de la casa e ir a su trabajo.

Les preguntaré a mis amistades cómo podemos tener conversaciones más sanas.



La forma en la que tenés una conversación te ayuda a sanar

¡Todo sucede por medio de conversaciones!

Las conversaciones que tenés con vos son las más importantes. Por lo tanto, la conversación más relevante que podás tener ¡es la que sucede entre tus dos oídos! Tus palabras usualmente determinan tu camino. Podés vencer las palabras negativas que te puedan decir las demás personas. Pero no podés vencer las conversaciones negativas que tenés con vos.

De vez en cuando, hay días en que necesitás simplemente un poco de aliento. Le podés echar la culpa al clima o a que te levantaste por el lado equivocado de la cama.

No obstante, esto no significa que debés hablarte con menosprecio y permitir que esos pensamientos negativos permanezcan. Para combatir esas emociones no tan buenas, a continuación, hay una lista de afirmaciones sanas que debés decirte.

Comentá en el grupo las siguientes frases:

1. Voy a tener éxito.
2. Tengo alegría en mi vida.
3. Soy una persona digna de ser amada.
4. Mi potencial para alcanzar el éxito no tiene límite.
5. Mi pasado no es un reflejo de mi futuro.
6. Soy lo suficientemente inteligente para tomar mis propias decisiones.
7. Yo tengo el control sobre cómo reacciono ante las demás personas.
8. Soy valiente y sé cómo defenderme.

9. Me acepto como soy y me amo.
10. Perdono a quienes me han hecho daño.
11. Yo tengo el poder para crear el cambio.
12. Yo marco una gran diferencia en la vida de la gente que está a mi alrededor.
13. Estoy anuente a nuevas aventuras en mi vida.
14. Soy una persona agradecida.
15. Mi vida es un regalo.

HACETE ESTAS PREGUNTAS...

1. Las preguntas de las posibilidades



Para seguir adelante en la vida es necesario conversar de posibilidades. Por ejemplo, “¿me estoy dando la oportunidad de triunfar?”. Para alcanzar tu potencial, debes dejar de preguntarte: “¿Puedo?” y mejor empezá a preguntarte: “¿Cómo puedo?”.

“¿Puedo?” es una pregunta de duda. Es inseguridad en busca de excusas. Esa pregunta es vulnerable ante la adversidad y, rápidamente, se convierte en una declaración de: “No puedo”.

¡Está llena de limitaciones! “¿Cómo puedo?” es una pregunta de posibilidad porque ya has decidido seguir adelante y ahora buscás la respuesta a de qué forma continuar. Esa pregunta sabe que hay una respuesta y ahora estás en el compromiso de encontrarla y luego a tomar acciones.

Cambiar tu pregunta de: “¿Puedo?” a: “¿Cómo puedo?” ¡va a abrirte muchas puertas de oportunidades! La mayoría de tus limitaciones no se basan en tu falta de habilidad, sino en la falta de confianza.



2. La pregunta de la postergación

Para avanzar en la vida tenés que vencer la postergación. Preguntate: “¿Cuándo tomaré acción?”. ¿Sabés qué pasa cuando le das una oportunidad a alguien que posterga? ¡NADA! Quienes procrastinan nunca se dicen: “Jamás haré lo que necesito hacer”. En lugar de eso dicen: “Voy a hacer lo que debo hacer... mañana”.

Nada cambiará si no estás en la disposición a cambiar. Las cosas no cambian por sí solas, vos tenés que responsabilizarte de ellas. Tené confianza y da ese salto de fe. Sé una persona proactiva en lugar de ser víctima de tu situación. Las cosas empezarán automáticamente a tomar un camino favorable cuando empecés a hacer algo respecto a ellas. Ahora, vos decidís si querés actuar o que las cosas actúen sobre vos.

3. La forma en la que vencés la postergación por medio de una conversación personal

Cada mañana, de la siguiente semana, debés decirte en voz alta 50 veces: “¡Hacelo ahora!”.

Cada tarde, de la siguiente semana repetí en voz alta 50 veces: “¡Hacelo ahora!”. En la octava mañana, tu primer pensamiento debe ser: “¡Hacelo ahora!”.

Las conversaciones se quedan en solo conversaciones hasta que actuás. Así que después de hacerte esas preguntas. ¡ACTUÁ!

¡Tus acciones te definen!



Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal.



Competencia para la vida: conversaciones sanas.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien lográs tener conversaciones internas y con otras personas para avanzar hacia tus propósitos. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una conversación con alguien que te ayude en algún área. 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

Tiempos difíciles



Guía Digital

✓ Rompe hielo

✓ Lectura

✓ Roleo

✓ 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 tener una conversación con alguien que te ayude en algún área. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Mis tiempos difíciles influencia mis acciones

Cuando experimentamos tiempos difíciles se produce un dolor emocional que provoca cambios en nuestro cerebro y en los neurotransmisores que afectan nuestro estado de ánimo y nuestras respuestas emocionales. La depresión, por ejemplo, puede estar asociada con desequilibrios químicos en el cerebro, como la disminución de los niveles de serotonina, muchos expertos consideran que la función principal de la serotonina consiste en mantener un estado de ánimo equilibrado.



Es esencial entender que el dolor emocional no es un indicador de debilidad, sino una señal de que algo no está bien y necesita ser abordado. Buscar apoyo profesional, con profesionales en orientación en el centro educativo, o en Psicología o Psiquiatría en los centros de salud cercanos, nos brinda la oportunidad de comprender y tratar adecuadamente nuestros desafíos emocionales desde una perspectiva científica.

En un artículo para World of Psychology, Borchard (This Emotional Life, 2020) señala alertas de posibles desajustes emocionales. Estos incluyen sentimientos de tristeza o desesperanza, baja autoestima, falta de energía, abuso de sustancias, aislamiento social, pérdida de interés en actividades previas, problemas físicos y dificultades académicas.

Estos indicadores pueden servir como **señales de alerta** para hacerte acompañar por personas que te apoyan en el centro educativo y centros de salud.



La forma como recorrerás el “Camino de los tiempos difíciles”

“El mejor camino para salir siempre es atravesar”.

(Robert Frost - A Servant to Servants, s. f., s. p.).

1. Tené la mentalidad de un maratonista

Si estás peleando una batalla, nunca olvidés que hay luz al final del túnel, así que debés permanecer fuerte para terminar. Cambiá tu mentalidad de velocista a maratonista. Aceptar que tenés un largo camino frente a vos ayudará a poner un pie frente al otro continuamente, sin importar el tiempo que se requiera.

Preguntate: “¿Tengo la preparación para superar mis tiempos difíciles, aunque sea tarde?”. La mayoría de la gente solo quiere una cura rápida, algo que les dé cierto alivio en el momento. Con frecuencia recurren al alcohol, drogas, excesos de comida o a alguna decisión de venganza para aminorar el tiempo difícil. Pero, eso solo hiere a las demás personas y empeora la temporada. Si querés mejorar, una cura rápida no es la respuesta; necesitás ponerte en forma. La gente que solo quiere una cura rápida deja de mejorar una vez que el tiempo difícil se termina. La gente que quiere recuperarse y estar bien sigue mejorando, aun cuando el tiempo difícil se terminó.

Algunas veces la vida cierra puertas porque llega el momento de avanzar. Eso es algo bueno porque con frecuencia no nos moveríamos si las circunstancias no nos obligaran. Cuando los tiempos sean duros, recordá que hay lecciones por aprender. Dejá atrás eso que te lastimó, pero nunca olvidés lo que te enseñó.

Solo porque estés luchando no significa que estés fallando. Cada gran éxito requiere algún tipo de lucha digna para alcanzarse, las cosas buenas necesitan tiempo. Tené paciencia y mantené una actitud positiva. Todo tomará su lugar, quizá no inmediatamente, pero con el paso del tiempo lo hará.

2. Mantené tus emociones negativas bajo control

Superar obstáculos es parte de la vida. Es normal sentirnos abrumados y preguntarnos: “¿Por qué me pasa esto a mí?”. Cada persona enfrenta sus propias batallas, y es probable que esta no sea la última dificultad que enfrentés.



Pero en lugar de dejarte llevar por la autocompasión, te animo a que descubrás la fuerza que tenés dentro de vos para superar este momento difícil. Es normal preocuparse, pero quiero recordarte que sos una persona valiente y capaz de enfrentar los desafíos que se te presenten. Recordá que tenés personas a tu alrededor que te acompañan. Podés buscar apoyo en personas de confianza como una persona docente, una persona especialista en orientación o alguien en quien podás confiar. Estos están ahí para escucharte y brindarte orientación. Enfocá tu energía en encontrar soluciones y avanzar paso a paso.

Leé las siguientes conductas de las personas en buen estado emocional comparadas con las personas que tienen un estado emocional afectado. Escribí en tu cuaderno aquellas que te describan cuando enfrentás situaciones adversas:

La gente en buen estado emocional está:

- 1- Más dispuesta a cambiar.
- 2- Más dispuesta a admitir sus errores.
- 3- Más dispuesta a hablar de los problemas.
- 4- Más dispuesta a aprender de otras personas.
- 5- Más dispuesta a hacer algo con respecto al problema.

La gente con un estado emocional afectado está:

- 1- Menos dispuesta a cambiar.
- 2- Menos dispuesta a admitir sus errores.
- 3- Menos dispuesta a hablar de los problemas.
- 4- Menos dispuesta a aprender de los demás.
- 5- Menos dispuesta a hacer algo con respecto al problema.



3. Celebrá cada paso de avance

La respuesta usual a los tiempos difíciles es encerrarse. La respuesta adecuada a los tiempos dificultosos es abrirse y avanzar. Una estrategia crítica para mantenerse fuerte a través de las dificultades es tener perspectiva. Cada paso hacia adelante, sin importar lo pequeño que sea, es una victoria. Cada día te acercás más a superarlo, aunque sintás que no es así. Si comparás el punto en que estás ahora con el punto en que estabas una semana o un mes atrás, verás que se ha presentado progreso.

En la vida, la paciencia no se trata de esperar, se trata de tener una buena actitud y esforzarse, sabiendo que el esfuerzo vale la pena. Cuando los tiempos difíciles te derriben, no tengas miedo de volver a levantarte, de volver a intentarlo, de volver a esperar y volver a vivir.

No permitás que una lección difícil endurezca tu corazón. Las mejores lecciones con frecuencia se aprenden en los momentos difíciles y de las equivocaciones. Habrá tiempos cuando parezca que todo lo que puede ir mal va mal y tal vez sintás como que vas a quedar en la rutina para siempre, pero eso no sucederá. Cuando sintás que querés rendirte, recordá que a veces las cosas tienen que ir muy mal para poder arreglarse. En ocasiones, tenés que pasar lo peor para llegar a tu mejor momento.

Al estar en un momento difícil debemos respondernos esta pregunta: “¿Me estoy quejando o estoy avanzando?”. No podés hacer las dos cosas. El tiempo difícil no se termina o disminuye cuando te quejás de él.

Estar quejándote hoy de lo que pasó ayer no hará mejor tu mañana. ¡Actuá en lugar de quejarte! Permití que lo que has aprendido mejore la forma en la que vivís y sin importar lo que pueda suceder a largo plazo, recordá que la verdadera felicidad empieza a llegar solo cuando dejás de quejarte de tus problemas y empezás a agradecer por los inconvenientes que no tenés.

La verdad sea dicha, la felicidad no es la ausencia de problemas, sino la habilidad para abordarlos. Cada paso de avance será mejor de lo que nunca imaginaste. Te darás cuenta de que la lucha no se encuentra en el camino, sino que es el camino, ¡y vale la pena!



- Cada paso hacia adelante, sin importar lo pequeño que sea, es una victoria.
- No permitás que una lección difícil endurezca tu corazón.
- A veces tenés que pasar lo peor para llegar a tu mejor momento.
- Pasar tiempo quejándote de lo que pasó ayer no hará mejor tu mañana.

4. Las huellas que te han dejado los tiempos difíciles son símbolos de tu fuerza

“Los tiempos difíciles no perduran, pero la gente resiliente sí”.

(Robert Schuller, citado por Tough times never last, but tough people do!, s. f., s. p.).

Nos caemos.

Nos quebramos.

Nos equivocamos.

Nos levantamos...

pero, luego sanamos.

¡Vencemos!

Nunca sintás vergüenza por las experiencias difíciles que la vida te ha dejado. Una experiencia difícil es solo una pequeña parte de tu vida, no tu final. El recuerdo de esta experiencia difícil significa que has conquistado esa temporada, has aprendido la lección, te has hecho más fuerte y has avanzado. El recuerdo de un desafío superado debe hacerte sentir orgulloso. No podés hacer que desaparezcan las situaciones que has vivido, pero podés cambiar la forma en la que las ves. Comenzá a ver tus experiencias como una señal de fortaleza, no de adversidad. Mientras avancés decí: “¡SÍ! ¡LO LOGRÉ! ¡Superé esta experiencia! ¡Ahora tengo la oportunidad de ser aún más fuerte!”.

Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.





Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para la vida: tiempos difíciles.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y es 10 alto), elegí qué tan bien lograrás enfrentar los tiempos difíciles. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te ayude a enfrentar algún tiempo difícil que estes viviendo al lado de una persona adulta. 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

Experiencias que enseñan



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 realizar una acción para enfrentar algún tiempo difícil que estés viviendo.

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



01

Mis experiencias influyen mis acciones

1. Probá nuevas experiencias

LOS BENEFICIOS DE AVENTURARSE EN NUEVAS EXPERIENCIAS POSITIVAS:

• Vencés el temor.

Usualmente, lo que nos impide probar nuevas experiencias positivas es el temor. El desconocimiento genera preguntas como: “¿Y si fallo?”, “¿Cuáles son las consecuencias?” y “¿Qué pasaría si no me gusta?”. Siempre está presente cierto temor cuando nos aventuramos a nuevas experiencias positivas. Pero, pronto te darás cuenta de que tu mente exagera las cosas. Con el paso del tiempo, una vez que hayás priorizado aventurarte en nuevas experiencias positivas, el temor dejará de ser un factor paralizante en tu vida. En lugar de eso, lo verás como un pequeño estorbo que se interpone entre vos y alguna experiencia nueva.

La mayoría de la gente se lamenta por las cosas que no hizo, no por las que hizo. Tu vida es singular y finita; disfrútala y aprovechá las oportunidades. Solo vivís una vez. La mayoría de las cosas que tememos no ocurren. Vencé tus temores y experimentá las cosas buenas que sucederán como resultado de probar algo nuevo. Si siempre usás chaleco salvavidas ¿cómo sabrás si podés nadar?

• Te conocés mejor.

Las experiencias nuevas ayudan a descubrirte. Aventurarte a vivir nuevas experiencias positivas te permite ser consciente de lo que antes era desconocido para vos.

Con cada experiencia nueva reconocerás naturalmente quién sos y en quién te querés convertir. Esto aumentará el aprecio que te tenés.



¿De verdad te apreciás por todo lo que hacés o sos capaz de hacer? Una experiencia nueva, ya sea que se trate de un cambio de imagen, un nuevo pasatiempo o lema ayuda a apreciar realmente tu ser. Descubrirse es increíblemente importante.

“La gente dice que está buscando el significado de la vida. Creo que lo que realmente están buscando es la experiencia de estar vivos”.

(Joseph Campbell, s. f., s. p.)

• Experimentás crecimiento personal.

El crecimiento se limita cuando tenemos solamente las mismas experiencias. El crecimiento parece requerir que primero llevemos a cabo una acción nueva, ya sea adoptar una nueva actitud, una nueva forma de pensar, o bien hacer algo físico diferente. Empujarte a situaciones nuevas con frecuencia obliga a cambios beneficiosos. Cultivar un espíritu de constante desafío personal te mantiene humilde y anuente a nuevas ideas que muy bien pueden ser mejores que las que tenés en gran estima actualmente.

La vida se hace aburrida cuando te mantenés dentro de los límites de lo que ya conocés. Despertá a tu cerebro y decile que no estás aquí para hacer las cosas por inercia, estás aquí para experimentar crecimiento personal para un propósito.

¿Cuál de los tres beneficios de probar una experiencia nueva te atrae más? Escogé uno, escribilo en tu cuaderno y comentá con tu grupo.

- 1- Vencés el temor.
- 2- Te conocés mejor.
- 3- Experimentás crecimiento personal.





2. Sacá el máximo provecho de cada experiencia

Vivir una vida plena proviene de aprovecharla al máximo. Aprovecharla al máximo no proviene de lo que hacés, sino de cómo lo hacés.

“Las perlas no están en la orilla del mar. Si querés una, debés sumergirte para ir por ella”.

(Proverbio chino, citado por Fernández et al., 2018).



Hacer las experiencias memorables y significativas requiere de esfuerzo e intención. ¿Qué podés realizar para sacar el mayor provecho de cada experiencia y encontrar la “perla” dentro? ¡Aprendé a maximizar tus experiencias!

02

La forma en la que maximizás tus experiencias



1. Elevá el nivel de cada experiencia

- Poné la emoción en acción: ¡Divertite!
- Hacé algo diferente: Matá la rutina.
- Hacé que todas las personas se involucren.

2. Aprendé y crecé con cada experiencia

- La acción genera conocimiento más que el conocimiento genere acción.
- La promesa de intentarlo no es el éxito; es su aprendizaje.
- Nunca conocerás tu alcance hasta que lo intentés.

3. Generá un impacto positivo en vos y en las demás personas con cada experiencia



- Decí algo especial acerca de cada persona durante la experiencia.
- Pasá tiempo con cada persona durante la experiencia.
- Hacé algo especial por cada persona durante la experiencia.

4. Desarrollá y profundizá las relaciones con cada experiencia

- Los recuerdos aumentan cuando se comparten con los demás.
- Hacé una nueva amistad con cada experiencia.
- Profundizá una amistad con cada experiencia.

03

Las malas experiencias no tienen que ser malas



1. Verdades acerca de las malas experiencias

- ¡Todas las personas las tienen! Algunos días sos la paloma, otros días sos la estatua.
- A nadie le gustan. La gente no quiere subidas y bajadas, quiere subidas y subidas.
- Pocas personas crecen y aprenden de ellas. La mayoría de la gente ve una mala experiencia como una “piedra sepulcral”. Pocas personas ven una mala experiencia como una “piedra trampolín”.

2. Cómo hacer de una mala experiencia algo mejor



“Experiencia no es lo que te sucede; es lo que hacés con lo que te sucede”.

(Aldous Huxley, s. f., s. p.)

Al enfrentar malas experiencias, es importante recordar que muy pocas veces podés ver los beneficios de ellas cuando estás en medio de la dificultad. Usualmente obtenés una perspectiva cuando llegás al otro lado. Og Mandino, autor y orador dijo:

“Siempre que cometás un error o te sintás derribado por la vida, no mirés hacia atrás por mucho tiempo. Los errores son el medio que tiene la vida para enseñarnos.

Tu capacidad de fallar ocasionalmente es inseparable de tu capacidad de alcanzar tus objetivos. No hay nadie que los alcance todos y los fracasos, cuando suceden, solo son parte de tu desarrollo. Sacudite de encima los errores. ¿Cómo podrás conocer tus límites sin tener algún fracaso ocasional?” (Araujo y Araujo, 2022).

3. La forma de manejar las equivocaciones

Escribí en tu cuaderno, cuál de las siguientes opciones practicás mejor. Vas a cometer errores. Aquí hay algunas formas de manejarlos:

1. **ACEPTARLOS**
Errar es de humanos; todas las personas cometemos errores. Esperalos y aceptalos.
2. **HACETE RESPONSABLE DE ELLOS**
Las demás personas pueden haberte provocado a hablar o a actuar imprudentemente, pero fue tu decisión reaccionar como lo hiciste. Reconocer tus errores es necesario para tu crecimiento y vital para estimular el inicio del cambio.
3. **SOLTALOS**
Darles a tus errores más poder del que se merecen los puede convertir en barreras que obstaculicen tu habilidad de seguir adelante y sobresalir con confianza. Debés decirte: “Este error no me define” y dejalo atrás.



4. APRENDÉ DE ELLOS

Si aprendés de tus errores, cuando la situación vuelva a surgir estarás más preparado para ella y es menos probable que se repita. Hacé un inventario de tus errores y preguntate: “¿Por qué hice o dije esto? ¿Qué hubiera sido más efectivo? ¿Cuáles pasos puedo dar ahora para actuar mejor la próxima vez?”.

5. APRENDÉ A REÍRTE DE ELLOS

Cuando podés reírte de tus propios errores y hacés que otras personas también se rían de ellos, te da la confianza de superarlos. El buen humor es una forma de admitir tus propias equivocaciones sin permitir que te definan.

6. USALOS

Compartir las historias de tus luchas permite que otras personas aprendan indirectamente a través de vos, y también empodera para compartir los suyos. Si podés perdonarte por tus propios errores, también podés perdonar a las demás personas por los suyos.

04

Abrazá cada experiencia y aprendé de ellas



David Richo explica: “Todo cambia y todo se acaba. Las cosas no siempre suceden como las hemos previsto. La vida no siempre es justa. El dolor, las traiciones y las malas temporadas forman parte de la vida; la gente no siempre es amorosa y leal” (The Five Things We Cannot Change Quotes by David Richo, s. f., s. p.).

Para experimentar la plenitud de quien realmente sos, tenés que abrazar cada experiencia y descubrir las lecciones que contiene. Crecé y aprendé de ellas conforme te desarrollás. Cuando veás tu vida en retrospectiva, te darás cuenta de que cada experiencia fue esencial para moldear tu carácter y hacerte la persona que sos hoy.



TRES CHICOS JÓVENES

Cada día al ir a la escuela, tres chicos jóvenes caminaban junto a un muro alto. A diario, en el camino se preguntaban qué habría al otro lado del muro. Finalmente, un día su curiosidad aumentó tanto que uno de ellos dijo: “Vamos a averiguarlo”, y lanzó su gorra al otro lado. “Ahora tengo que brincar el muro para ver qué hay del otro lado”, declaró.

Los otros dos muchachos lo miraron boquiabiertos con incredulidad. Pero, después, al verlo empezar a subir, lanzaron también sus gorras al otro lado del muro y se le unieron.

No querían quedarse atrás, querían experimentar el descubrimiento ellos mismos y no solo escucharlo de segunda mano.

¡Lanzá tu gorra al otro lado del muro también! Andá y explorá nuevos lugares, hacé nuevos descubrimientos y empujate a hacer más de lo que creés poder. Muchos están contando con que vayás adelante.

¡Así que andá ahora!



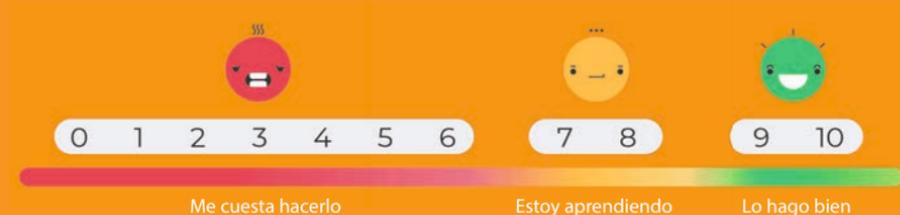
Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal.



Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria: experiencias que enseñan.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tanto lográs aprender algo positivo de tus experiencias vividas. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te ayude a sacar provecho de alguna experiencia que hayás tenido para tu crecimiento personal. Anotalo en tu cuaderno y compartilo con tu grupo.

PASOS PARA LA ACCIÓN

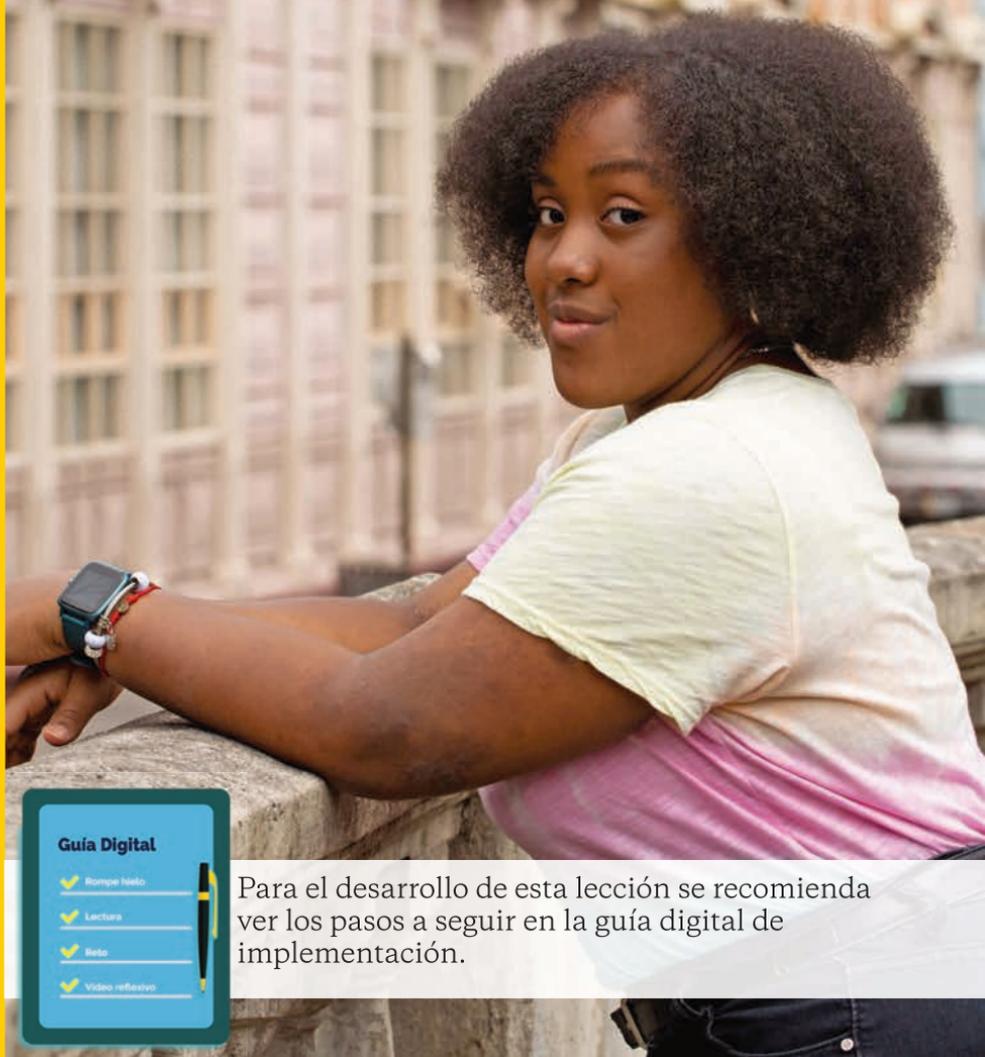
- ¿QUÉ HARÁS?
- ¿CUÁNDO LO LLEVARÁS A CABO?
- ¿DÓNDE PLANEÁS HACERLO?
- ¿CON QUIÉN LO HARÁS?
- ¿A QUIÉN BENEFICIARÁ ESTA ACCIÓN?
- SE REVISARÁ EN LA PRÓXIMA LECCIÓN

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



Lección

Pensamiento positivo



Guía Digital

- ✓ Rompe hielo
- ✓ Lectura
- ✓ Roleo
- ✓ 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 ayude a sacar provecho de alguna experiencia que hayás tenido para tu crecimiento personal. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

01

Tres pensamientos para reflexionar

1. Mis pensamientos tienen una gran influencia en mi vida

Ralph Waldo Emerson dijo: “La vida consiste en lo que una persona piensa todo el día” (Life, 2023, s. p.). Las cosas buenas comienzan con una idea. Las cosas malas comienzan con una idea.



¡Todo comienza con una idea! Así que la pregunta es: “¿Qué estoy pensando?”.

REFLEXIONÁ Y EVALUATE

(ESCRIBÍ EN TU CUADERNO LA AFIRMACIÓN CORRECTA).

A lo largo del día:

- 1- Pienso en cosas positivas solamente.
- 2- Pienso en cosas negativas solamente.
- 3- Pienso en cosas positivas más que en negativas.
- 4- Pienso en cosas negativas más que en positivas.

¿Influyen tus pensamientos en un estilo de vida positivo o negativo?



¡Valorá tus pensamientos! Cada idea que pensamos tiene el potencial de crear nuestro futuro. ¡Nuestra manera de pensar hace una gran diferencia en lo que hacemos y en cómo lo hacemos! Debido a que tus pensamientos influyen en tu comportamiento, debés darle mucha importancia a tu manera de pensar.



2. Una buena forma de pensar crea el fundamento para buenos resultados

En su libro Como un hombre piensa, así es su vida [As A Man Thinketh], James Allen, filósofo del espíritu humano, escribió: “Los buenos pensamientos y acciones nunca pueden producir malos resultados; los malos pensamientos y acciones nunca pueden producir buenos resultados. Esto no es más que afirmar que nada puede proceder del maíz, más que maíz” (Allen, s. f., pp. 17-21).

Los agricultores entienden esta ley en el mundo natural y trabajan con ella. Pero, pocos entienden la ley en el mundo de la mente. Entre las principales razones por las que la mayoría de las personas no logran sus sueños está que quieren cambiar sus resultados sin cambiar su forma de pensar, no obstante, eso nunca funcionará. Si esperas cosechar maíz cuando plantaste frijol, no vas a obtener maíz no importa cuánto tiempo pasés regando, fertilizando o cultivando tus plantas de frijol. Si no te gusta el producto que estás cosechando, ¡necesitas cambiar la semilla que estás plantando! Si no te gustan los resultados que estás obteniendo, ¡cambia tu manera de pensar!

Si enfocás tus pensamientos en los resultados es poco probable que cambies. Si enfocás tus pensamientos en el cambio obtendrás resultados. ¿Qué deseas lograr?

Sembrá la “semilla” de una buena forma de pensar.

Tres preguntas para hacerme.

1. ¿Qué quiero?
Esa pregunta determina qué clase de cambio deseas.
2. ¿Son compatibles mis pensamientos con mis deseos?
Cuando elegís tus pensamientos, elegís tus resultados.
3. ¿Son compatibles mis acciones con mis pensamientos?
Tus acciones son las intérpretes de tus pensamientos y del cambio que querés en tu vida.

3. El cambio positivo de mi vida comienza con pensar positivamente

Hacer cambios positivos personales no es fácil debido a nuestros sentimientos. Queremos cambiar, pero no sabemos cómo superar nuestras emociones. La mejor manera de vencer este desafío es declarando los siguientes “principios para producir cambios positivos”.



ACTIVIDAD DE GRUPO

Leé en voz alta, junto con las demás personas, los siguientes principios para producir cambios positivos:



1. Puedo controlar mis pensamientos.
2. Mis sentimientos provienen de mis pensamientos.
3. Puedo controlar mis sentimientos al controlar mis pensamientos.

Si estás en disposición para cambiar tu forma de pensar, podés cambiar tus sentimientos. Si cambiás tus emociones, podés cambiar tus acciones. Cambiar tus acciones basándolas en buenos pensamientos, puede cambiar tu vida.

“Actuá de la manera que querés ser y pronto serás como actuás”.

(Bob Dylan, s. f., s. p.)

La forma en la que controlás tus pensamientos

Podés controlar tus pensamientos al practicar. “Pensá, escribí, decí y hacé”.

Pensar es: acción en ensayo. Escribir es: acción con claridad.
Decir es: acción con compromiso. Hacer es: acción con valentía.

Representá con tu grupo: “Pensá, escribí, decí y hacé” cuando tenés tareas escolares.



02

La gente exitosa piensa diferente a las demás personas

La diferencia más grande entre la gente exitosa y la que no alcanza el éxito es su forma de pensar. La gente exitosa tiene mentalidad de abundancia. La gente que no alcanza el éxito tiene mentalidad de escasez.

La mentalidad de abundancia cree que siempre hay una respuesta, sin importar los problemas. La mentalidad de escasez cree que hay muy pocas o ninguna respuesta, sin importar los inconvenientes. La mentalidad de abundancia se enfoca en lo posible. La mentalidad de escasez se enfoca en el problema.

La mentalidad de abundancia dice: “Yo puedo, así que lo haré”. La mentalidad de escasez dice: “Yo no puedo, así que no lo haré”. La mentalidad de abundancia espera triunfar. La mentalidad de escasez espera sobrevivir.

La mentalidad de abundancia levanta el tapón de su potencial. La mentalidad de escasez pone un tapón a su potencial. La mentalidad de abundancia incluye agregar valor a los demás. La mentalidad de escasez rara vez incluye añadir valor a los demás.



03

La gente exitosa practica pensar intencionalmente

Benjamín Franklin, según Estapé (2022), fue un hombre con muchos títulos y una habilidad singular para lograr sus metas. Fue político, autor, inventor y científico; pensador y activista. Más importante aún, Benjamín Franklin fue intencional en cuanto a su mentalidad de abundancia.

En su vida adulta, cada día separaba un tiempo para examinar dos preguntas. La pregunta de la mañana era: “¿Qué bien haré hoy?”. La pregunta de la noche era: “¿Qué bien hice hoy?”. Franklin una vez escribió: “Preferiría

que se dijera: ‘Vivió siendo una persona útil’ que ‘Murió siendo rico’’. Más que solo palabras, ese fue el estilo de vida de Franklin.

Incluso su posición como impresor encajó con su inclinación filosófica; no monopolizó sus ideas, sino que las compartió y todas las personas se beneficiaron de ellas.

Tuvo una mentalidad filantrópica; en lugar de ver el mundo en términos de cuánto dinero podría ganar, Franklin vio el mundo en términos de cuánta gente podría ayudar. Para Benjamín Franklin, ser una persona útil era su propia recompensa.



04

El soporte del pensamiento intencional es...

Preparación: Pensá antes de hacer algo.

Reflexión: Pensá después de que hiciste algo.

La preparación y la reflexión son como las dos alas de un avión; ayudan a tus pensamientos a volar a nuevas alturas

El soporte de la preparación

Está bien, lo que empieza bien. Al inicio de tu día pensá en las cosas que harás y las personas que verás. Hacete la pregunta: “¿Cómo puedo hacer que mi día sea exitoso?”.

Pensá en alguna persona con la que te vayás a reunir hoy y preguntate: “¿De qué cosa le puedo hablar?”. Pensá en alguna tarea que vayás a realizar hoy y preguntate: “¿Cómo puedo mejorar lo que estoy por hacer?”.

El soporte de la reflexión

Está bien lo que termina bien. Al final de tu día pensá en lo que hiciste y las personas que viste. Preguntate: “¿Qué hice para que mi día fuera mejor?”. La reflexión convierte la experiencia en conocimiento.



EN TU CUADERNO RESPONDÉ LO SIGUIENTE:

- 1- Anotá algo que hayás hecho en las últimas 24 horas.
- 2- ¿Qué pudiste haber hecho para que esa experiencia fuese mejor?

El pensamiento intencional va a mejorar tus interacciones con las demás personas, ¡lo cual te hará ser una persona más valiosa para las personas!



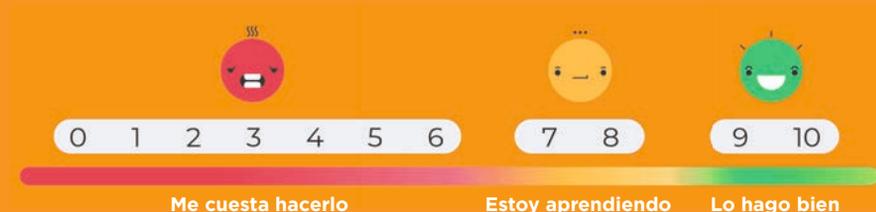
Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

Autoevaluación y acción de crecimiento personal.



Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria: pensamiento positivo.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y es 10 alto), elegí qué tanto lograrás que tus pensamientos se enfoquen en hacer cosas positivas. Anotalo en tu cuaderno.



2. Comprometete a pensar en una gran idea acerca de una acción que te beneficie a vos y a una persona más. 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

Carácter



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 pensar en una gran idea acerca de una acción que te beneficie a vos y a una persona más. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?

El carácter es una decisión

Los globos con frecuencia forman parte de las actividades festivas. Pueden tener distintos colores y estar exhibidos en diferentes arreglos. Pero todos tienen algo en común: están llenos de aire. Antes de la fiesta, se procura que los globos estén bien inflados para que luzcan bien. Un globo con el interior vacío no se ve atractivo. El interior del globo determina cómo luce por fuera.



Lo mismo es verdad en relación con nuestro carácter. La verdadera grandeza de las personas se encuentra en su carácter, que va más allá de su apariencia externa. Esto se refleja en su forma de ser y en cómo influyen positivamente en su entorno.

El filósofo griego Sócrates, dijo: “La primera clave para alcanzar la grandeza es ser en realidad lo que aparentamos ser” (AutoGnosis, 2023, s. p). Nuestro carácter es quiénes somos realmente. Lo que aparentamos ser es nuestra reputación. Tu carácter es mayor que tu reputación.

Las personas con grandeza de carácter tienen las siguientes características:

- Tienen un profundo autoconocimiento.
- Sus acciones hablan más fuerte que sus palabras.
- Mantienen una actitud positiva a pesar de las circunstancias.
- Priorizan hacer lo correcto en lugar de lo que simplemente desean.

Esforzate hoy por enfocarte en el desarrollo de tu fortaleza interior; atendé tu carácter más que tu reputación.



REFLEXIONÁ

¿Qué necesito tener en mi interior?
Escribí en tu cuaderno lo que tenés actualmente.

1. Amabilidad
2. Valentía
3. Credibilidad
4. Confiabilidad
5. Autenticidad
6. Perdón

01

Decisiones que se relacionan con el carácter

Nosotros no escogemos nuestros talentos o nuestro coeficiente intelectual, son dones con los que nacemos, pero sí elegimos nuestro carácter. De hecho, formamos nuestro carácter al tomar decisiones.

Decisiones que se relacionan con nuestro carácter, tales como:

- Hacés lo que es correcto o hacés lo que es fácil.
- Seguí tu corazón o seguís a la multitud.
- Honrás tu palabra o no la honrás.
- Valorás a las personas o las desvalorizás.
- Sos una persona honesta o deshonesto.

Tomar las decisiones correctas en relación con el carácter te fortalece. Tomar las decisiones equivocadas en relación con el carácter te debilita. Es tu decisión.

El carácter implica más que hablar simplemente



Cualquiera puede decir que tiene integridad, pero el comportamiento es el indicador real del carácter. Lo externo revela lo que hay interiormente. Cuando el interior está bien, el exterior está bien.

¿Cómo logramos que el interior esté bien? Llená tu mente con buenos pensamientos en lugar de malos. Pensá en lo mejor de las demás personas, no en lo peor; en lo bonito no en lo feo; en cosas dignas de elogiarse, no en insultos. Tus pensamientos determinan tus decisiones. Tus decisiones determinan tus acciones.

“Tus acciones reflejan tu carácter”.

Lo que hacés habla más fuerte que lo que decís. Tus palabras hablan y tus acciones también, pero tus acciones hablan más fuerte que tus palabras.

Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.





03

Todas las personas necesitamos mejorar nuestro carácter

Nadie es perfecto. Por lo tanto, desarrollar nuestro carácter es un esfuerzo continuo. Nuestra actitud con frecuencia necesita ajustarse. Nuestros motivos necesitan ser dirigidos. Nuestros pensamientos necesitan revisarse.

Una persona con un buen carácter no será buena todo el tiempo, pero tiene el deseo de mejorar. La apertura para admitir cuando actuamos mal y cambiar nuestra conducta es el principio de un buen carácter. El deseo de hacer lo correcto es la marca de un buen carácter. La disposición a realizar cambios positivos es la raíz de un buen carácter.

La vida está llena de constantes decisiones entre hacer lo correcto y lo incorrecto. Un buen carácter puede empezar por un mal camino, pero rápidamente dará la media vuelta al darse cuenta de que se tomó una mala decisión. La autenticidad, no la perfección, es lo que busca un buen carácter.

04

No podés ir más allá de las limitaciones de tu carácter

Tu fortaleza interior determina tus comportamientos. La falta de crecimiento personal impide que se refleje el crecimiento en los resultados de tu vida.

Si interiormente estoy pensando en cosas negativas, pronto mis decisiones me llevarán a comportarme de manera errónea. Si soy una persona deshonesto, mis acciones serán deshonestas ¿El resultado? La gente no confiará en mí. Eso pone una limitante en mis relaciones y en mi potencial.

¿Cómo podés eliminar esas limitantes del carácter?
Las eliminarás pensando en hacer lo correcto y decidiendo hacerlo.



Beneficios de un buen carácter



1. El crecimiento de tu ser interior se evidencia en tu forma de ser y actuar.
2. Sos una persona apreciada porque te esforzás por hacer lo correcto.
3. Tu interior y tu exterior viven en armonía.
4. Eliminás de tu vida las limitantes del carácter.
5. Aumentás las probabilidades de tomar buenas decisiones.
6. Te sentís bien con vos porque vivís siendo fiel a quien sos.

Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

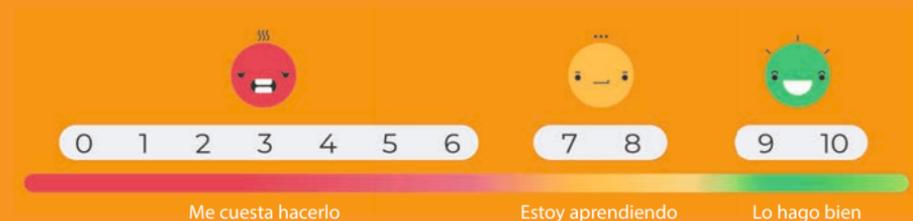




Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para la ciudadanía responsable y solidaria: carácter

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



2. Comprometete a realizar una acción en cuanto a tu carácter que impacte de manera positiva a las demás personas. 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

Valorando a las personas



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 tener una acción en cuanto a tu carácter para beneficiar de manera positiva a las demás personas. ¿Qué tan bien lo hiciste? ¿Cuáles fueron los resultados?



01

Mis relaciones influyen mis acciones

Siempre que entrás a un cuarto oscuro con otras personas, alguien enciende rápidamente el interruptor de la luz para que todas las personas puedan ver. La gente, que se relaciona bien con las personas, está encendiendo luces continuamente para iluminar la vida de quienes les rodean. Tomá un momento para pensar en personas a tu alrededor que hacen que tu vida sea más brillante.

¿Quién enciende la luz para vos?

¿Qué amistad te está animando siempre?

¿Qué docente tiene un interés especial por vos?

¿Qué niño o niña grita de alegría cuando te ve?

¿Qué vecino ha hecho una buena acción por vos?

¿Qué miembro de la familia te ama incondicionalmente?

¿Sabés cómo marcar una gran diferencia para la gente? Hacé cosas pequeñas que ayuden en su vida diaria. Al pasar el tiempo, los pequeños cambios diarios ¡marcan una gran diferencia!

¿Sabés qué?

***Cuando encendés la luz para
las personas, ¡la encendés
también para vos!***

Tus relaciones influyen tus acciones

Ralph Waldo Emerson dijo:

“Una de las compensaciones más bellas de la vida es que nadie puede tratar de ayudar sinceramente a otro sin ayudarse a sí mismo”.

(Ralph Waldo Emerson, s. f., s. p.)



¡Alegrale el día a alguien más todos los días!

¿Cómo? Cada día:

- Valorá a las personas.
- Solo las impactarás de manera positiva si las valorás.
- Pensá en maneras de impactar positivamente a las personas.
- Cada día preguntate: “¿Cómo puedo impactar a la gente que veré hoy?”.
- Buscá maneras de impactar positivamente a las personas.
- Cuando sabés que vas a impactar a las demás personas, ¡buscarás maneras de hacerlo!
- Hacé cosas que impacten positivamente a las personas.
- Las buenas intenciones solo se convierten en buenas acciones cuando las llevás a cabo.
- Animá a las personas para impactarlas positivamente.
- Cuando vos impactás a las personas, sentirán motivación para hacer lo mismo.

Cosas que podés hacer para impactar positivamente a las personas

1. Practicá la Regla de Oro

Tratá a las demás personas como querés que te traten a vos. Pensá en la última vez que alguien te trató mal. ¿Cómo respondiste? Con mucha frecuencia tratamos a la gente como nos tratan, no mejor.



Recordá, la gente herida lastima a otros. Rara vez te lastiman por lo que sos. ¡Te lastiman por lo que ellos son! Mirá más allá de sus palabras y sus acciones. Te vas a sentir mejor cuando tratés a las demás personas como querés que te traten y no como te trataron. Es por eso por lo que la llaman: “La Regla de Oro”.



2. Practicá la regla de los 30 segundos

En los primeros treinta segundos de una conversación, decí o hacé algo que anime a alguien:

- Elogiá
- Abrí la puerta
- Sonreí
- Da las gracias
- Chocá la mano con la persona



REFLEXIONÁ:

Repasá las cinco cosas que podés hacer cada día para impactar positivamente el día a alguien más. Anotá en tu cuaderno el área que más practicás.

- 1- Valorá a las personas.
- 2- Pensá en maneras de impactar positivamente a las personas.
- 3- Buscá maneras de impactar positivamente a las personas.
- 4- Hacé cosas que impacten positivamente a las personas.
- 5- Animá a las demás personas a impactar positivamente a las personas.

Respondé en tu cuaderno: ¿En qué área debés trabajar?



Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

3. Buscá y encontrá lo mejor en los demás

¿Cómo ves lo mejor en las personas? Cuando buscás lo mejor en ellas. Ves lo que buscás, lo que ves es lo que obtenés.



Si ves lo mejor, encontrarás las mejores cualidades en las personas. Si ves lo peor, encontrarás sus peores defectos. Todas las personas tienen un “lado mejor” y un “lado peor”. Cuando alguien te mira ¿qué querés que vea? ¿Tu mejor lado o el peor?

¿Ha habido momentos en tu vida cuando has metido la pata y necesitabas que alguien te dijera: “Sé lo que hiciste, pero ese no sos vos realmente”? Es en esos momentos cuando querés que se enfoquen en tu mejor lado y no en el peor. Si ese es tu deseo, entonces hacelo por las otras personas. Dale a la gente el beneficio de la duda.

4. Permití que la gente sepa que la necesitás

Un albañil había tratado de mover alrededor de 220 kg de ladrillo del techo de un edificio de cuatro pisos a la acera de abajo. El problema fue que intentó hacerlo él solo. Dijo:



“Hubiera tomado mucho tiempo bajar los ladrillos a mano, así que decidí ponerlos en un barril y bajarlos por una polea que había fijado en la parte superior del edificio. Después de amarrar firmemente la cuerda al nivel del suelo subí a la parte superior del edificio. Sujeté la cuerda alrededor del barril, lo cargué con los ladrillos y lo balanceé sobre la acera para el descenso.

Luego bajé a la acera y desamarré la cuerda sujetándola firmemente para guiar el barril lentamente hacia abajo. Pero, como yo peso solo 64 kg, la carga de 220 kg me haló tan bruscamente que no tuve tiempo para pensar en soltar la cuerda. Al pasar entre el segundo y el tercer piso, me topé con el barril que estaba bajando. Eso explica los moretones y las heridas en la parte superior de mi cuerpo

Me agarré con fuerza de la cuerda hasta llegar a lo más alto y fue cuando mi mano quedó atascada en la polea. Eso explica mi pulgar roto. Al mismo tiempo, sin embargo, el barril golpeó contra la acera y se le rompió la parte del fondo. Ya sin el peso de los ladrillos, el barril solo pesaba alrededor de 18 kg.



Así, mi cuerpo de 64 kg comenzó un descenso rápido y me encontré con el barril vacío que subía. Eso explica mi tobillo roto.

Disminuida levemente la velocidad continué el descenso y aterricé en la pila de ladrillos. Eso explica mi esguince de espalda y mi clavícula rota. En ese punto, mi mente se ausentó completamente y solté la cuerda y el barril vacío se me estrelló en la cabeza. Eso explica mis heridas del cráneo. Al final me pregunté: ‘¿Qué haría si volviera a surgir la misma situación?’. ¡Mi respuesta fue: ya no intentaré hacer el trabajo yo solo!”.

Para cualquier cosa que valga la pena en la vida se requiere la ayuda de las demás personas.



5. Sé la primera persona en ayudar

La gente puede dudar de lo que digás, pero creerán lo que hagás. Un muchacho llamado Dennis era un inmigrante haitiano que fue a cursar el primer grado a una escuela estadounidense. Se sentía aislado de los otros chicos, especialmente a la hora del receso, así que decidió hacer algo al respecto.

Cada día, a esa hora, buscaba a alguien que estuviera sentado solo y se sentaba a su lado. Inmediatamente, experimentó resultados positivos al ser el primero en iniciar la relación. Pronto empezó un club llamado: “Nosotros comemos juntos”.

La misión era ir al patio a la hora del receso y asegurarse de que nadie estuviera comiendo solo. Muchos chicos se unieron a ese club y hoy nadie come solo en su escuela.

Leé las cinco cosas que podés hacer para impactar positivamente a las personas. Poné la palabra «hoy» antes de cada una.



Decilas en voz alta junto con tu grupo.

- 1- Voy a practicar la Regla de Oro.**
- 2- Voy a practicar la Regla de los 30 Segundos.**
- 3- Voy a buscar y a encontrar lo mejor en las demás personas.**
- 4- Voy a permitir que la gente sepa que la necesito.**
- 5- Voy a ser la primera persona en ayudar.**

Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

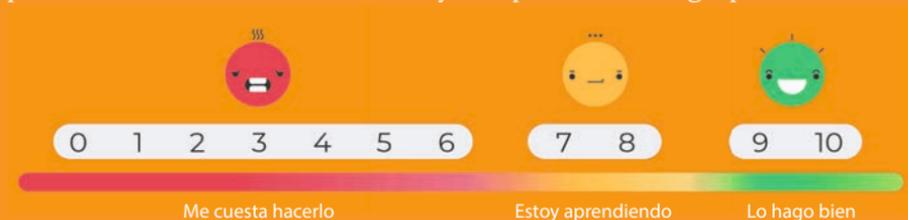




Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: valorando a las personas.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien lograrás formar relaciones a partir de valorar a las demás personas. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te ayude a mejorar una relación a partir de valorar a una persona. 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

Escucha activa



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 tener una acción que mejore tus relaciones. ¿Qué tan bien lo hiciste?

¿Cuáles fueron los resultados?

01

La manera como escucho influencia mis acciones



Escuchar con interés es una habilidad vital para la vida, esencial para el éxito en todo lo que hacemos. En este mundo actual, lleno de distracciones y ocupaciones, no es fácil saber escuchar o encontrar a alguien que sepa hacerlo. La manera en la que escuchas influye en muchas áreas de tu vida, tales como reunir información, tomar decisiones, evaluar, interactuar, conectarte y amar. Escuchar es una habilidad que puede ser aprendida y fortalecida.



Escribí en tu cuaderno las que se apliquen a vos.

BUENA CAPACIDAD PARA ESCUCHAR

Esto es lo que hago:

- 1- Veo a la persona habla.
- 2- Elimino las distracciones.
- 3- Sonrío o asiento con la cabeza.
- 4- Siento sus emociones y empatizo.
- 5- Hago preguntas para entender mejor.
- 6- Observo su lenguaje corporal.
- 7- Resumo lo que se ha dicho.

POCA CAPACIDAD PARA ESCUCHAR

Esto es lo que hago:

- 1- Interrumpo cuando la persona está hablando.
- 2- Respondo demasiado rápido.
- 3- Corrijo a la persona que esté comentando.
- 4- Me apresuro a sacar conclusiones.
- 5- Permito las distracciones.
- 6- Juzgo a la persona que platica.
- 7- Estoy inquieto y me muevo mucho.

REPASO:

Desde las que elegiste, ¿sos mayormente alguien que no sabe escuchar o sos una persona buena escuchando?
Respondé en tu cuaderno y comentá con tu grupo.



02

Las cualidades de las personas que saben escuchar

1. Escuchan para comprender

La mayoría de la gente no escucha para comprender, escucha para responder. Sufren de “inquietud de motivaciones secretas”, que es la sensación de que lo que dicen es más importante que lo que las demás personas les dicen. ¡Ese es el problema!



Escuchar es un regalo que das. Te saca de tu propia cabeza y te da la oportunidad de ver las cosas desde una perspectiva diferente. Cuando escuchás no solo sabés más, también ves más. Cuando conozcás a alguien, escuchá más de lo que hablés.

2. Escuchan para crecer

“Cuando platicás, estás repitiendo lo que sabés, pero cuando escuchás, podés aprender algo nuevo”

(Dalai Lama, citado en Guerri, 2023, s.p.)

Cada mañana, antes de ver a otras personas, recordá: “Nada de lo que yo diga hoy me enseñará nada. Si voy a aprender, debo hacerlo escuchando”. Si combinás tus ideas con las de las demás personas, ¡se te ocurrirán ideas que nunca habías tenido! Si te surgen dudas al escucharlas, haces preguntas. Es mejor parecer poco informado que estar desinformado.



3. Escuchan para mostrar respeto

Toda buena conversación inicia con alguien que sabe escuchar. A las personas les encanta hablar de sí mismas; es la conversación favorita de todas las personas. Una de las formas más sinceras de respeto que podés mostrarle a alguien es desear escuchar lo que tiene que decir. Al escuchar estás manifestando a la otra persona que la valorás y la respetás.

4. Escuchan para conectarse

Nunca hemos tenido más excusas que ahora para no escuchar. Conforme la tecnología avanza, tendemos a dispersar nuestra atención en múltiples pantallas, problemas y personas, con frecuencia todo a la vez.

Como resultado, la atención se ha vuelto uno de los recursos más escasos; y uno de los más valiosos. Cuando dirigimos toda nuestra atención a estar escuchando, logramos una mejor conexión con los demás.

“La atención es la forma más rara y más pura de generosidad”

(Simone Weil, citada en Padilla et al., 2023).

Si te inclinás hacia las personas, las escuchás y hacés contacto visual, no solo escucharás mejor, tu conexión con ellas también mejorará.



5. Escuchan para influenciar

Lo que realmente quiere la mayoría de la gente es ser escuchada, respetada y comprendida. Cuando tratamos de hablar convincentemente y expresamos nuestras propias ideas y sentimientos por encima de los de las demás personas, empezamos a perder influencia con ellas. Cuando la gente siente que es comprendida, se motiva más para entender tu punto de vista. Es decir, persuadís a las personas con tus oídos antes de persuadirlos con tu boca. Es más probable que las personas te escuchen si podés primero escucharlas a ellas. Si no escuchás, con el tiempo estarás rodeado de gente que no tiene nada que decir.

6. Escuchan para amar.

Ser una persona escuchada se aproxima a ser amada. La gente que se siente escuchada siente que es amada. No te interesés en tener una voz, interesate más en tener un corazón que escuche, para que cuando hables, tu opinión se vuelva una voz que la gente quiera oír. Escuchar edifica la confianza, la cual es el fundamento de todas las relaciones que perduran. Lo mejor de todo es que cuando escuchés para amar, notarás que tus amistades y tus relaciones serán más profundas y ricas.



Repaso de las cualidades de las personas que saben escuchar:

1. Escuchan para comprender.
2. Escuchan para crecer.
3. Escuchan para mostrar respeto.
4. Escuchan para conectarse.
5. Escuchan para influenciar.
6. Escuchan para amar.

Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.



03 Escuchate

Oprah Winfrey te dice: **“Escucha tu vida cuando te susurra”** (Babber, 2023, s. p.). Terminó su discurso en la Universidad de Harvard diciendo:

«Si estás dispuesto a escuchar, a ser guiado por esa voz interna que es el GPS dentro de ti, si descubres lo que te hace cobrar vida, entonces vas a estar más que bien. Vas a ser feliz, exitoso, y marcarás una diferencia en el mundo.»

(Babber, 2023, s. p.).





¿POR QUÉ DEBÉS ESCUCHARTE?

- Debés querer lo mejor para vos.
- Te conocés más que ninguna otra persona.
- Tu voz interna es tu GPS.
- Cuanto más te escuchés, más te hablarás.

LA FORMA CÓMO TE ESCUCHÁS

Encontrá un sitio que pueda ser tu propio “lugar para escucharte”. Un punto al que podás ir regularmente para estar solo. Pasá unos cuantos minutos ahí y hacé lo siguiente:

1. Guardá silencio

La quietud es el laboratorio de ideas del alma. Blaise Pascal dijo: **«La única causa de la infelicidad del hombre es que no sabe cómo quedarse quieto en su habitación»** (Fanjul et al., 2021). Unos cuantos minutos de silencio no es esperar pasivamente, es escuchar proactivamente.

2. Pasá tiempo con vos

Tomá tiempo para estar con vos y preguntate: “¿Qué sucedió hoy en mi mundo?”. Repasá tu día. La gente con la que estuviste, las cosas que experimentaste y las emociones que sentiste. ¿Qué clase de día fue? ¿Qué fue lo positivo y lo negativo?

3. Reflexioná

Todo comienza con un pensamiento. Sigmund Freud dijo: **“Una idea es una acción en ensayo”** (Davidson, 2022, s.p.). Esas cosas que atraen tu atención determinan tu acción. Cuando reflexionés escogé una idea que te impacte positivamente.

“El noventa y cinco por ciento de tus emociones es determinado por la forma como te hablás a vos”

(BRIAN TRACY, s. f., s. p.).

4. Conectate con vos

Antes de que tratés de conectarte con otras personas, necesitás conectarte con vos. No podés dar lo que no tenés. Crecé primero, luego ayudá a las demás personas a crecer. Cambiate, después ayudá a las otras personas a cambiar.



Ayudate vos, luego ayudá a las demás personas. Amate vos, después amá a otras personas. Sentite en comodidad con vos, luego sentite bien con las demás personas. Hacete esta pregunta personal: “¿Cuáles son las lecciones que he aprendido sobre mí mismo recientemente?”. Después, escuchá la respuesta.

5. Platicá

Las palabras más importantes que podés escuchar son las que te decís. Las palabras que te decís cuando no hay nadie a tu alrededor tienen mucho peso. ¿Por qué es eso cierto?

CUANDO HABLÁS DE VOS...

- Lo que hablás viene de tus pensamientos. Tus palabras son una expresión externa de lo que pensás de vos. Tus pensamientos, ¿son positivos o negativos? Lo que pensás de vos es importante.
- Lo que hablás de vos proviene de tu interior. Nadie más lo dijo, solo vos. Tus palabras, ¿son positivas o negativas? Lo que digás de vos es importante.
- Escuchás las palabras que salen de vos. Escucharlas enfatiza lo que pensás haciéndolo más impactante. Las palabras que escuchás ¿son positivas o negativas? Lo que escuchés es importante.

Voy a escucharme, voy a decir cosas positivas de mí y voy a vivir esas afirmaciones positivas por medio de mis acciones.

Escribí en tu cuaderno la frase que más te gustó.

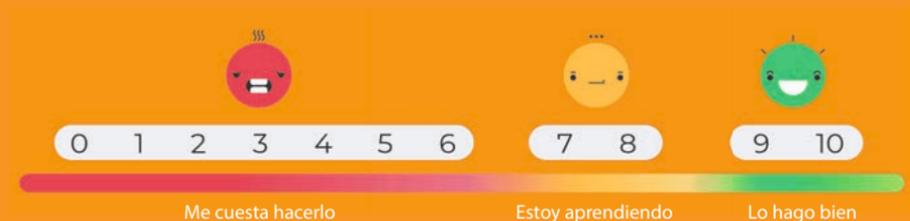




Autoevaluación y acción de crecimiento personal.

Competencia para el empleo digno y el emprendimiento: escucha activa.

1. En la escala del 1 al 10 (1 es bajo y 10 es alto), elegí qué tan bien escuchás con atención a las personas. Anotalo en tu cuaderno y compártilo con tu grupo.



2. Comprometete a llevar a cabo una acción que te ayude a mejorar tu escucha activa. 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.



I BIBLIOGRAFÍA

- A quote by Aldous Huxley. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/3227578-experience-is-not-what-happens-to-you-it-s-what-you>
- A quote by Vernon Sanders Law. (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/994740-experience-is-a-hard-teacher-because-she-gives-the-test>
- Aki Frases. (s. f.). Frases y citas célebres de Ralph Waldo Emerson. <https://akifrases.com/autor/ralph-waldo-emerson>
- Araujo, O. y Araujo, O. (2022, 13 de diciembre). 68 Frases de OG Mandino que realmente cambiarán tu vida. Éxito y Superación Personal. <https://www.exitoysuperacionpersonal.com/frases-og-mandino/>
- AutoGnosis. (2023, 21 de septiembre). 40 frases de Sócrates. <https://www.autognosis.com/estoicismo/frases-de-socrates/>
- Babber, A. (2023, 6 de septiembre). Oprah Winfrey Quote. ImageStation. <https://imagestation.com/es/oprah-winfrey-quotes/>
- Bob Dylan Quotes (Author of Chronicles, Volume One). (s. f.). https://www.goodreads.com/author/quotes/8898.Bob_Dylan
- Davidson, N. (2022, 7 de enero). Best Sigmund Freud quotes of all time. Thriveworks. <https://thriveworks.com/blog/best-sigmund-freud-quotes/>
- El Economista. (2019, 1 de marzo). Los ocho principios que llevaron a Bill Gates a alcanzar el éxito. <https://www.economista.es/gestion-empresarial/noticias/4641563/03/13/Los-ocho-principios-que-llevaron-a-Bill-Gates-a-alcanzar-el-exito.html>
- Esperando la ayuda de Dios. (s. f.). CoachArt. <http://www.coachart.cl/esperando-la-ayuda-de-dios.html>
- Etapé, J. A. P. (2022, 14 de octubre). El truco de productividad de Benjamin Franklin. Computer Hoy. <https://computerhoy.com/noticias/life/como-mejorar-productividad-metodo-benjamin>

- Fanjul, S. C., Fanjul, S. C. y Fanjul, S. C. (2021, 12 de septiembre). Vivir exprimiendo cada minuto: el enloquecido manejo que hacemos del tiempo. El País. <https://elpais.com/ideas/2021-09-12/vivir-exprimiendo-cada-minuto-el-enloquecido-manejo-que-hacemos-del-tiempo.html>
- Fernández, D., Fernández, D. y Fernández, D. (2018, 2 de septiembre).
- Guerri, M. (2023, 18 de mayo). 101 frases de Dalai Lama sobre la paz y la vida. PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente. <https://www.p psicoactiva.com/blog/las-101-mejores-frases-de-dalai-lama/>
- James Allen quotes (Author of As a Man Thinketh) (page 17 of 21). (s. f.). https://www.goodreads.com/author/quotes/8446.James_Allen?page=17
- Joseph Campbell quotes (Author of the Power of Myth). (s. f.). https://www.goodreads.com/author/quotes/20105.Joseph_Campbell
- Life, E. F. (2023, 3 de julio). Citas de Ralph Waldo Emerson sobre los caminos de la vida, la felicidad y el éxito. Flâneur Life. <https://www.flaneurlife.com/es/frases-ralph-waldo-emerson/>
- Matthew Kelly. (s. f.). The Generosity Habit video transcript. <https://www.matthewkelly.com/generosity-habit-transcript>
- Maxwell, J. C. (1993). Actitud de vencedor (2.a ed.). Editorial Caribe.
- 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*. 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.
- Meditaldia.com. (s. f.). De Calcuta, Teresa. [https:// meditaldia.com/wordpress/category/de-calcuta-teresa/](https://meditaldia.com/wordpress/category/de-calcuta-teresa/)
- Misattributed to Mother Teresa Quotes (12 quotes). (s. f.). <https://www.goodreads.com/quotes/tag/misattributed-to-mother-teresa>
- Padilla, M., Padilla, M. y Padilla, M. (2023, 20 de agosto). La filósofa que alertó contra la distracción y el ensimismamiento actuales hace más de 80 años. *El País*. <https://elpais.com/ideas/2023-08-20/la-filosofo-que-alerto-contra-la-distraccion-y-el-ensimismamiento-actuales-hace-mas-de-80-anos.html>
- Reuter, M. (2022, 19 de mayo). On the ripples you make. *Three Minute Leadership*. <https://threeminuteleadership.com/2022/05/22/on-the-ripples-you-make/>
- Robert Frost - A Servant to Servants. (s. f.). <https://www.poetryverse.com/robert-frost-poems/a-servant-to-servants>
- Robinson, L. (2023, 4 de marzo). Surviving tough times by building resilience. *HelpGuide.org*. <https://www.helpguide.org/articles/stress/surviving-tough-times.htm>
- Soneira, P. (2015, 21 de julio). El Haiku: El trabajo que nunca se empieza es el que tarda más en finalizarse (J. R. R. Tolkien). *El Laboratorio de las TI*. <https://www.laboratorioti.com/2015/07/23/el-haiku-el-trabajo-que-nunca-se-empieza-es-el-que-tarda-mas-en-finalizarse-j-r-r-tolkien/>

The Associated Press. (2023, 2 de noviembre). D-Backs eliminated from playoffs to complete September collapse. theScore.com. <https://www.thescore.com/mlb/news/1612676>

The Five Things We Cannot Change Quotes by David Richo. (s. f.). <https://www.goodreads.com/work/quotes/542465-the-five-things-we-cannot-change-and-the-happiness-we-find-by-embracing>

DALE VUELO A TUS IDEAS CON **FLY** BY BN

Con tu propia cuenta podrás:



TENER SEGUROS TUS AHORROS



**ACCEDER A PROMOCIONES Y
DESCUENTOS ESPECIALES**



**PASAR O RECIBIR DINERO POR SINPE
O PAGAR CON TU TARJETA O CELULAR**

SOLICITÁ CON TUS PAPÁS TU FLY AQUÍ



**¡TU FUTURO
FINANCIERO
EMPIEZA HOY!**