
TABLA DE CONTENIDO

Desarrollar la confianza

1. Respetar y ser respetado **2**
2. Identificar fortalezas **9**
3. Establecer lo que es importante **18**
4. Mejorar el bienestar **27**
5. Desarrollar nuestro potencial **37**

RESPETAR Y SER RESPETADO



AGENDA

- Actividad inicial
- R-E-S-P-E-T-O
- Lo mejor de mí
- Probado
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes definirán "respeto".

Los estudiantes identificarán la importancia del respeto por uno mismo.

Los estudiantes demostrarán parámetros de respeto.

Los estudiantes identificarán y evaluarán las cualidades que justifican el respeto por uno mismo.

Materiales necesarios

- Un diccionario en papel o en línea (Parte I)

Actividad inicial (3 minutos)

Comience la clase de hoy escribiendo "R-E-S-P-E-T-O" en la pizarra y pida a los estudiantes que compartan ideas para armar una lista de personas que consideran dignas de respeto. Involucre a los estudiantes en un debate breve sobre por qué las personas de esta lista merecen su respeto.

En la pizarra, escriba: "¿Quién es digno de respeto y por qué es digno de respeto?". Explique que podrán responder esta pregunta al final de la lección.

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

Propósito: los estudiantes definen "respeto" e identifican cualidades que justifican el respeto.

1. Los estudiantes desarrollan una definición de "respeto".

Obtenga una definición de "respeto". Escriba la definición en la pizarra.

Al mismo tiempo, pida a un voluntario que busque la definición de "respeto" en un diccionario. Desafíe a la clase para que consideren la definición del diccionario teniendo en cuenta su propia definición y que realicen los ajustes que mejor le parezcan.

2. Los estudiantes sacan conclusiones sobre el respeto.

Guíe a los estudiantes para que saquen conclusiones sobre quién merece respeto y por qué. Dirija a los estudiantes a la definición en la pizarra o en el proyector interactivo, y pregúnteles si observan "adinerado" o "exitoso" en alguna parte.

Pídales que saquen una conclusión sobre esta observación. Involucre a los estudiantes en un debate que vaya más allá de las cualidades externas, como la riqueza o el éxito, para determinar quién es digno de respeto. Por ejemplo, escriba el nombre "Steven Spielberg" (o el nombre de otra persona famosa) en la pizarra. Compartan ideas sobre las cualidades que lo ayudaron a lograr su riqueza y su éxito: talento, esfuerzo y perseverancia. Haga una comparación mencionando a alguien que haya logrado riqueza o fama a través de la corrupción, la deshonestidad o la explotación.

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

Parte II Lo mejor de mí (15 minutos)

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

1. Los estudiantes definen "respeto por uno mismo".

Pídales que repasen las cualidades dignas de respeto y escribalas en la pizarra. Pregunte si, basándose en estas cualidades, agregarían sus propios nombres a la lista. Los estudiantes pueden sugerir que esto sería alardear. Señale que cada estudiante tiene cualidades especiales, al igual que las personas que enumeraron: estas cualidades los hacen dignos de respeto también.

2. Los estudiantes identifican y analizan casos en los que las cualidades que merecen respeto son evidentes.

Pídales que consideren las cualidades respetables que han analizado hasta el momento y pídales que enumeren algunas de esas cualidades que se aplican a sí mismos. Pídales que piensen en un momento en que hayan demostrado una de esas cualidades.

Divida a los estudiantes en parejas. Cada estudiante debe describir al compañero el momento que pensó. Si es necesario, ayúdelos con estos ejemplos:

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

A medida que los estudiantes hablan, pida a sus compañeros que tomen notas que describan el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal de quienes relatan. Pídales que cambien de roles para que todos tengan la oportunidad de describir su mejor momento.

Ahora, pídales que describan brevemente un momento negativo o alguno que les gustaría olvidar. Una vez más, a medida que los estudiantes hablan, pida a sus compañeros que tomen notas del tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal de quienes relatan.

3. Los estudiantes analizan el comportamiento e identifican la necesidad del respeto por uno mismo.

Pídales que informen sobre lo que observaron del comportamiento de su compañero. Pregúnteles si observaron alguna diferencia en el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal de su compañero al describir el evento positivo y al describir el evento negativo. Es probable que la mayoría de los estudiantes informen que el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal del compañero demostraron mucho más entusiasmo y confianza al describir un momento de gran orgullo que al describir uno de incomodidad.

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

Parte III Probado (20 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden que las cualidades de las que deriva el respeto por uno mismo serán puestas a prueba durante su vida.

1. Los estudiantes representan diferentes escenarios que ponen a prueba sus mejores cualidades.

Explíqueles que reconocer sus mejores cualidades no solo fomenta el respeto por uno mismo, sino que también es una parte esencial de ser una persona efectiva. Ser responsable, honesto e imparcial, por ejemplo, beneficia a quienes nos rodean. Dígales que a menudo esas cualidades se pondrán a prueba, por lo tanto, deben saber hasta qué punto están dispuestos a comprometer estos rasgos.

Divida la clase en tres grupos. Cada grupo analiza una de las siguientes situaciones y las representa para la clase:

- Eres una persona responsable. Tienes exámenes finales que demandan muchas horas de estudio y concentración. La noche antes del primer examen final, una vecina para la que trabajas cuidando a sus hijos con regularidad, te pregunta si tienes disponibilidad, ya que debe ocuparse de una emergencia familiar. Sabes que el bebé demandará mucho tiempo. ¿Qué haces?
- Te enorgulleces de tu honestidad y tu mejor amigo te ha pedido opinión sobre su pareja sentimental. La relación recién comienza, por lo que no has pasado mucho tiempo con esta nueva persona, pero tu primera impresión es negativa. Esta persona parece egocéntrica y desconsiderada con tu amigo. ¿Le dices a tu amigo la verdad sobre lo que sientes? ¿Qué haces?
- Eres una persona imparcial, pero es difícil ser objetivo cuando se trata de tu mejor amigo acusado de robar algo de la farmacia local. Tu amigo tiene un historial de robo y los testigos dicen haber visto el delito, pero tu amigo te ha asegurado que el pasado es el pasado. ¿Crees que tu amigo lo hizo? ¿Qué le dices?

Cuando los estudiantes terminen la representación, explique que, a lo largo de nuestra vida, las cualidades de la personalidad, de donde deriva el respeto que sentimos por nosotros mismos, a menudo se llevan al límite, se ponen en peligro o se ponen a prueba. Señale que cada uno de estos conflictos tiene un final abierto y es probable que tengan una resolución diferente, según la persona que lo resuelva. Fomente el debate y el análisis sobre los enfoques de los estudiantes ante cada situación. Pídales que piensen en la siguiente pregunta: ¿Cuánto puedes desafiar los límites de tus mejores cualidades y aun así mantener el respeto por ti mismo?

2. Los estudiantes aplican lo que han aprendido.

Pídales que consideren las cualidades analizadas en la parte II de esta lección y que enumeren otras cualidades que sean dignas de respeto propio. Analice y evalúe brevemente la importancia de estas cualidades en su vida cotidiana, distinguiendo los valores superficiales de los atributos que son dignos de respeto.

Pídales que escriban un relato que describa su vida dentro de tres años. Deben inventar y describir un incidente futuro en el que una cualidad respetable los empodere.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que compartan ideas sobre varios ejemplos de situaciones en las que tener respeto por uno mismo podría ser de ayuda. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- Respetarnos a nosotros mismos y a los demás es muy importante.
- Para desarrollar el respeto por uno mismo, concéntrense en lo mejor de ustedes.
- El respeto por uno mismo brilla a través de la confianza en uno mismo: las personas seguras de sí mismas atraen a los demás de manera positiva.
- Con frecuencia, es posible que determinadas situaciones de la vida lleven al límite nuestras mejores cualidades. Es importante poder identificar esas situaciones y afrontarlas.

Evaluación del estudiante

1. ¿Qué crees que significa respetar a alguien?
2. Nombra a una persona que respetes. ¿Por qué respetas a esta persona?
3. Hay una expresión que dice: "Si no te respetas a ti mismo, no podrás respetar a nadie más". ¿Qué significa esto para ti?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Como es arriba, es abajo". -Hermesianax, poeta griego

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

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que los estudiantes creen un collage o un mapa conceptual de las personas que respetan (p. ej., familiares, amigos, personas famosas).

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

Escribir en el diario

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

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

Usar tecnología

Haga que los estudiantes creen canciones sobre el respeto.

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

Tarea

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

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

Recursos adicionales

Lea en voz alta *Blubber* de Judy Blume.

Analice con los estudiantes cómo los compañeros de Blubber la decepcionan. Analicen juntos cómo mostraron una falta de respeto por ella. Compartan ideas sobre las formas en que los compañeros de Blubber deberían haberse comportado.

IDENTIFICAR FORTALEZAS



AGENDA

- Actividad inicial
- Jeopardy
- Entrevista sobre fortalezas
- Sacarlo afuera
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán que cada persona tiene fortalezas personales.

Los estudiantes identificarán algunas de sus fortalezas.

Materiales necesarios

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

Actividad inicial (3 minutos)

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

Escriba las siguientes preguntas en la pizarra: "¿Todos tenemos fortalezas personales? Si es así, ¿cuáles son?". Explíqueles que podrán responder estas preguntas al final de esta sesión.

Parte I Jeopardy (25 minutos)

Propósito: los estudiantes descubren que todos tenemos fortalezas personales.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Jeopardy" y cinco tarjetas a cada estudiante. Señale que existen cinco categorías en la parte superior de la hoja de actividades: Deportes y estado físico, Arte y música, Amigos y familia, Materias escolares y Solo por diversión, y que cada categoría tiene casillas en la parte inferior con los puntajes 10, 20, 30, 40 y 50.

Pídales que escriban los títulos de las categorías en la parte posterior de sus tarjetas. Luego pida que escriban su nombre y una fortaleza que posean en cada categoría del otro lado de las tarjetas.

Cuando la clase haya terminado, elija cinco voluntarios, uno para estar a cargo de cada categoría. Explique que estos cinco voluntarios elaborarán los enunciados y verificarán las respuestas en "forma de pregunta", como el juego de televisión *Jeopardy!* Pida a cada voluntario que recoja las tarjetas de su categoría y las clasifique según las fortalezas que hayan enumerado los estudiantes. Los voluntarios colocan las tarjetas con las fortalezas que se aplican a la mayor cantidad de estudiantes en la parte superior de la pila y las fortalezas que se aplican a la menor cantidad de estudiantes en la parte inferior de la pila. Explique que cuanto mayor es el número de estudiantes que poseen una fortaleza, menor es el valor de la pregunta. (Por ejemplo, si 15 estudiantes escribieron que son buenos en matemáticas, esa tarjeta estará en la parte superior de la pila y la pregunta valdrá solo 10 puntos, ya que la mayoría de los estudiantes dieron esa respuesta).

2. Los estudiantes participan en la actividad.

Divida la clase en dos equipos y proporcione a cada equipo un pulsador. Elija un equipo para empezar y pida al primer estudiante de ese equipo que elija la categoría para la primera pregunta. Por ejemplo, si el estudiante elige "Materias escolares por 10", pídale que elabore un enunciado relacionado con una fortaleza que los demás hayan descrito en sus tarjetas (por ejemplo, "esta persona es buena en matemáticas"). El equipo que pulse primero debe nombrar a un estudiante que sea bueno en matemáticas (por ejemplo, "¿Quién es Hector?"). Si el equipo acierta, obtiene 10 puntos. Si el equipo no acierta, entonces el otro equipo tiene la oportunidad de responder y ganar 10 puntos. Una vez que la pregunta ha sido respondida correctamente, todos los estudiantes que son buenos en matemáticas deben pararse para identificarse. Luego, los jugadores pasan el pulsador al siguiente miembro del equipo para jugar con la siguiente pregunta.

Pídales que tachen una casilla una vez que se haya jugado su puntaje. Continúe hasta terminar todo el juego de mesa. El equipo ganador es el que obtiene la mayor cantidad de puntos.

3. Los estudiantes sacan conclusiones a partir de este ejercicio.

Resuma la actividad señalando que el juego de mesa tiene 25 cuadrados diferentes. Señale que todas las personas son buenas en algo, así que todos deben poder identificarse con al menos una o dos de las categorías.

Pídales que analicen sus reacciones al descubrir las fortalezas que comparten con sus compañeros de clase. Luego, hable sobre las fortalezas que hacen que cada persona sea única dentro del grupo.

Parte II Entrevista sobre fortalezas (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican cinco de sus fortalezas personales.

1. Los estudiantes aprenden que las personas tienen fortalezas en diferentes áreas.

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

2. Los estudiantes entrevistan a sus compañeros para identificar sus fortalezas.

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Entrevista sobre fortalezas" a cada estudiante. Divida la clase en parejas y dé estas instrucciones:

- Túrnense para entrevistarse.
- Su tarea es descubrir cinco fortalezas de su compañero.
- No importa cuánto intente su compañero convencerlos de que no tiene más fortalezas, deben continuar preguntando hasta haber anotado cinco.
- Si su compañero dice que no tiene fortalezas, hagan preguntas específicas sobre sus intereses. Con frecuencia, los intereses de una persona impulsan la búsqueda de actividades relacionadas. Por ejemplo, alguien que ama la música podría aprender a tocar la guitarra o el saxofón. Con el tiempo, puede descubrir un talento musical o un nivel de experiencia que hace de esto una fortaleza.

Asigne cinco minutos para cada entrevista.

3. Los estudiantes analizan la actividad.

Obtenga comentarios sobre la experiencia de entrevistar a sus compañeros. Haga preguntas como las siguientes:

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

Parte III Sacarlo afuera (5 minutos)

Propósito: los estudiantes analizan la importancia de identificar sus fortalezas.

1. Los estudiantes analizan por qué puede ser útil conocer sus fortalezas.

Pregúnteles por qué creen que podría ser importante conocer sus fortalezas. (*Los estudiantes pueden responder: porque nos ayuda a respetarnos, porque nos ayuda a tomar decisiones*).

Pregúnteles cómo pueden seguir utilizando estas fortalezas en su vida cotidiana. Señale que no es necesario que se limiten a reflexionar sobre las cinco fortalezas que enumeraron en la parte II. Deben dedicar tiempo a reflexionar sobre otras fortalezas que posean y en cómo podrían utilizarlas.

2. Los estudiantes ponen en práctica lo que aprendieron.

Aliéntelos a escribir sus fortalezas en un papel y pegarlo en la pared de su dormitorio, espejo o puerta del armario a modo de recordatorio. Explique que recordar nuestras cualidades especiales nos ayudará a perseverar cuando tengamos problemas.

Conclusión (2 minutos)

Los estudiantes responden las preguntas planteadas en la actividad inicial. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Todas las personas tienen fortalezas.
- Hay quienes comparten algunas de nuestras fortalezas. Algunas son únicas.
- Es importante que cada uno de nosotros conozca sus fortalezas y las use todos los días.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres de tus fortalezas personales.
2. Explica de qué manera tus fortalezas te ayudan en tu vida diaria.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Nuestras fortalezas son nuestras herramientas". -Joe Batten, consultor de gestión y autor

Pida a los estudiantes que escriban un párrafo o dibujen una imagen que muestre cómo usan sus puntos fuertes todos los días.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

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

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

Escribir en el diario

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

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

Usar tecnología

Muéstreles a los estudiantes un video sobre alguien con muchas fortalezas.

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

Tarea

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

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

Recursos adicionales

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

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

JEOPARDY

Deportes y estado físico	Arte y música	Amigos y familia	Materias escolares	Solo por diversión
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50

Notas:

ENTREVISTA SOBRE FORTALEZAS

Cinco fortalezas de _____

Nombre de la persona entrevistada

1.

2.

3.

4.

5.

Entrevista a cargo de _____

Nombre

ESTABLECER LO QUE ES IMPORTANTE



AGENDA

- Actividad inicial
- Los 10 principales
- Mmm, déjame pensar en eso
- "Sé sincero contigo mismo"
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes examinarán y determinarán sus valores personales.

Los estudiantes tomarán decisiones basadas en sus valores.

Los estudiantes practicarán cómo resistir la presión de tomar decisiones que no están alineadas con sus valores personales.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Los 10 principales" para cada estudiante (Parte I)

Actividad inicial (3 minutos)

Pídales que identifiquen quién es George Lucas. (Es el escritor y director que creó *Guerra de las Galaxias*, *Indiana Jones y los cazadores del arca perdida* y las sagas de esas películas. También es el dueño de Industrial Light and Magic, una compañía de tecnología informática que crea los efectos especiales para películas como *Iron Man* y *Piratas del Caribe*).

Dícales esta cita de Lucas: "Antes pensaba que no había nada más importante en el mundo que hacer películas, pero sí lo hay: criar niños es más importante".

De sus exitosas películas, sabemos que George Lucas es un cineasta consumado que ha puesto un gran esfuerzo en su carrera. Sin embargo, también se dice que decidió tomar un descanso de 16 años para criar a sus hijos como padre soltero. Señale que esta decisión indicaría que George Lucas valora a su familia. Explíqueles que, aunque la mayoría de las personas no pueden darse el lujo de dejar su trabajo para criar a sus hijos como lo hizo George Lucas, todos toman decisiones sobre su estilo de vida, sus valores y las prioridades en su vida. Así es como establecemos lo que es más importante para nosotros.

Parte I Los 10 principales (20 minutos)

Propósito: los estudiantes examinan y determinan sus valores personales.

1. Los estudiantes identifican las personas, los lugares y las cosas que son importantes para ellos.

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Los 10 principales" a cada estudiante. Explique que esta lista de los 10 principales está destinada a ayudarlos a descubrir quién y qué es importante para ellos. Pídales que piensen en lo que realmente sienten antes de comenzar a escribir. Dícales que enumeren sus 10 elecciones principales para cada categoría.

Asigne 10 minutos para completar la hoja de actividades.

2. Los estudiantes examinan sus elecciones y sacan conclusiones sobre sus valores personales.

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

- Consulten su lista de las 10 personas principales. ¿Son en su mayoría amigos o familiares? ¿Son personas que conocen desde hace mucho tiempo? ¿Son personas que conocen bien o admiran de lejos? ¿Qué cualidades de personalidad, si hubiera, comparten estas personas?
- Consulten su lista de las 10 cosas principales que les gusta hacer. ¿Son cosas que hacen con los demás o solos? ¿Usan principalmente el cuerpo, la mente o ambos? ¿Pueden hacerlos cerca de su casa o deben viajar? ¿Cuestan mucho dinero o son gratis?
- Consulten su lista de los 10 lugares principales. ¿Están cerca o lejos? ¿Les gusta ir solos o con otras personas? ¿Son todos reales o algunos son imaginarios? ¿Cuestan mucho dinero o son gratis?
- Consulten su lista de las 10 cosas principales que les gustaría tener. ¿Qué escribieron? ¿Cómo reflejan estas cosas sus valores? Si, por ejemplo, su lista está llena de ropa, ¿significa que valoran verse bien?
- Consulten su lista de las 10 reglas principales según las cuales viven. ¿Qué cualidades de personalidad reflejan estas reglas (por ejemplo, honestidad, lealtad, perseverancia)?

Guíe a los estudiantes para que puedan llegar a la conclusión de que las personas, los lugares y las cosas que son importantes para nosotros y las reglas según las cuales viven reflejan quiénes somos y qué valoramos. Todos tenemos cosas que valoramos, y esos valores afectan cada elección que hacemos.

Parte II Mmm, déjame pensar en eso (10 minutos)

Propósito: los estudiantes toman decisiones basadas en sus valores.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Explique que les presentará una serie de opciones. Los estudiantes tomarán una decisión y se pondrán de pie o permanecerán sentados, dependiendo a dónde apunte. Demuestre cómo funcionará esto diciendo: "Por ejemplo, les preguntaré si prefieren X (señalo hacia arriba, es decir, se ponen de pie) o Y (señalo hacia abajo, es decir, permanecen sentados)".

2. Los estudiantes toman algunas decisiones.

Haga una serie de preguntas como la siguiente, comenzando con elecciones simples y pasando a las más difíciles:

- ¿Prefieren vestirse más producidos o más relajados?
- ¿Prefieren estar en el escenario o ser parte del público?
- ¿Prefieren ser atletas o artistas?
- ¿Prefieren cenar en casa con su familia o ir a un restaurante de comida rápida con amigos?
- ¿Prefieren dar un largo paseo solos o pasar el tiempo con amigos?
- ¿Prefieren estar sanos, pero ser pobres o estar enfermos, pero ser muy ricos?

3. Los estudiantes reflexionan sobre las elecciones que hicieron.

Pregúnteles si pensaron que las opciones se volvían más difíciles hacia el final. Aliéntelos a explicar por qué y contar cómo finalmente tomaron una decisión. Explique que las decisiones y opciones que tomamos están influenciadas por lo que es importante para nosotros o lo que valoramos. Señale que todos tomaron decisiones diferentes y que hay tantos grupos de valores diferentes como personas.

Parte III "Sé sincero contigo mismo" (15 minutos)

Propósito: los estudiantes practican cómo resistir la presión de tomar decisiones que no son compatibles con sus valores personales.

1. Los estudiantes realizan juegos de roles.

Comparta la siguiente cita de *Hamlet* de William Shakespeare: "Sé sincero contigo mismo". Analicen el significado de esta cita. Explique que una vez que sabemos lo que es importante para nosotros, debemos vivir de acuerdo con esos valores, incluso ante la presión.

Divida la clase en tres grupos. Cada grupo aporta ideas sobre una de las siguientes situaciones y la representa para la clase:

- Estás en una fiesta con un grupo popular, y alguien que te gusta y quieres impresionar te está alentando a consumir drogas. ¿Qué haces?
- Alguien que te gusta tiene las respuestas del examen de mitad de período y las está compartiendo. Te preocupa aprobar este curso: es difícil. Hay pocas posibilidades de que te descubran porque casi todos aceptaron tener las respuestas cuando se las ofrecieron, por lo que no es probable que alguien hable. ¿Qué haces?
- Te das cuenta de que tus amigos disfrutan burlarse de los estudiantes menos populares de la escuela. Quieren que te sumes y te molestan cuando no lo haces. ¿Qué haces?

Analicen la dificultad de mantener los valores frente a la presión para cambiarlos. Recuerde a los estudiantes que el respeto por uno mismo, así como el respeto por los demás, está fuertemente ligado a nuestros valores. Pregúnteles si creen que el respeto por uno mismo es más importante que el respeto de los demás. Señale que el respeto por uno mismo está definido por el sistema de valores de una persona, mientras que el respeto de los demás está definido por sus sistemas de valores. Como el sistema de valores de otra persona puede ser diferente del propio, recuérdelos nuevamente la cita: "Sé sincero contigo mismo".

2. Los estudiantes aplican lo que han aprendido.

Los estudiantes escriben un párrafo que describa un momento en que sus valores entraron en conflicto con los valores de alguien cercano a ellos. Pida a voluntarios que lean sus párrafos en voz alta. Pida al resto que sugiera soluciones a los conflictos.

Conclusión (2 minutos)

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

- Las cosas que valoran influyen en todo lo que hacen.
- Decidan qué cosas valoran y tomen decisiones basadas en ellas.
- Manténganse fieles a sus creencias en sus acciones. Tomar decisiones que estén alineadas con las reglas según las que viven.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres valores que sean importantes para ti. Explica cómo estos valores influyen en tus acciones.
2. Explica qué significa el dicho "Sé sincero contigo mismo."
3. ¿En qué valores se basa el respeto por uno mismo? ¿Qué pasa con el respeto de los demás?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

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

Pregunte: "Si vivieran según sus valores, ¿creen que serían vulnerables a la presión de sus pares? ¿Por qué? ¿Por qué no?" Haga una lluvia de ideas con los estudiantes sobre maneras de mantenerse fieles a sus propios valores.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que se paren en el medio de la sala. Etiquete los rincones del aula como "muy de acuerdo", "de acuerdo en cierto punto", "totalmente en desacuerdo" y "no muy de acuerdo". Haga preguntas a los estudiantes relacionadas con los valores. Diga a los estudiantes que vayan a la esquina que representa cómo se sienten.

Haga que los estudiantes expliquen por qué se sienten de la manera en que lo hacen.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes escriban sobre una persona que creen que tiene valores similares a los suyos, por qué creen que es así y con quién les gustaría compartir valores comunes.

Discuta con los estudiantes cómo se forman los valores y cómo pueden cambiar los valores.

Usar tecnología

Veán una película temática de la escuela secundaria como clase. Hable con los estudiantes sobre los valores (o la falta de ellos) que se representaron en la película. Pregunte: "¿Son estos valores realistas? ¿Están de acuerdo o aceptan los valores representados?"

Tarea

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

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

Recursos adicionales

Elija una historia corta que enfatice los valores y compártalos con la clase.

Haga que los estudiantes elijan y compartan su cita favorita de la historia.

LOS 10 PRINCIPALES

Las 10 personas principales en mi vida:

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

Las 10 cosas principales que me gusta hacer:

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

Los 10 lugares principales a los que me gusta ir:

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

LOS 10 PRINCIPALES

(CONTINUACIÓN)

Las 10 cosas principales que me gustaría tener:

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

Las 10 reglas principales que rigen mi vida:

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

Los 10 sueños principales que tengo para el futuro:

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

AGENDA

- Actividad inicial
- Ser
- Dile sí a menos estrés
- Un día en el centro de bienestar
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

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

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

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Mi plato" para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Dile sí a menos estrés" para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Dé las siguientes instrucciones:

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

Díales que, en esta lección, aprenderán cómo la dieta, el ejercicio y el descanso afectan su salud, y comprobarán cómo tener un buen estado de salud puede ayudarlos a sentirse, pensar y funcionar de forma óptima.

Parte I Ser (15 minutos)

Propósito: los estudiantes examinan cómo los patrones saludables de nutrición, ejercicio y descanso pueden ayudarlos a verse y sentirse lo mejor posible.

1. Los estudiantes revisan grupos de alimentos importantes y la necesidad de una dieta equilibrada.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Mi plato" a cada estudiante. Explique que los alimentos que ingerimos afectan nuestro nivel de energía y nuestra capacidad para hacer las cosas bien. Una dieta equilibrada significa comer diferentes tipos de alimentos en cantidades adecuadas. Estos alimentos le dan a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar y crecer. Una dieta equilibrada también nos ayuda a vernos lo mejor posible, mantiene nuestra piel saludable, y fortalece nuestro cabello y huesos.

Analicen brevemente cada sección de la tabla y pida a los estudiantes que sugieran una lista de comidas favoritas de cada grupo:

- Los granos (como el pan, los cereales, el arroz y la pasta) son ricos en proteínas y carbohidratos. Son importantes para generar energía. Observen cómo esta sección ocupa una gran parte del plato.
- Las verduras y frutas son ricas en vitaminas y nutrientes que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Las frutas también son una gran fuente de energía. Estas dos porciones ocupan la mitad del plato, lo que significa que la mitad de nuestras comidas deben consistir en frutas y verduras.
- Las fuentes de proteínas, como la carne, el pollo, el pescado, los frijoles, los huevos y los frutos secos, deben formar parte de cada comida, ya que nos proporcionan los componentes fundamentales del cuerpo.
- La taza pequeña representa los productos lácteos, como el yogur o la leche con bajo contenido de grasa. Deberíamos incluir productos lácteos en nuestras comidas, ya que nos aportan calcio, lo que ayuda a que los huesos y dientes crezcan fuertes. Quienes son intolerantes a la lactosa pueden consumir lácteos sin lactosa o leche de soya fortificada con calcio.
- Los aceites, los dulces y las grasas no saludables (que ni siquiera se muestran en el plato) son alimentos que se deben consumir con moderación: estos alimentos incluyen las papas fritas, el pollo frito, las galletas y los refrescos. Las grasas y aceites pueden obstruir las arterias y afectar el funcionamiento del corazón. Los dulces no tienen ningún valor nutricional y pueden causar problemas de salud.

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

2. Los estudiantes examinan cómo la comida afecta la autoestima.

Pida a los estudiantes que terminen cada oración:

- Cuando como demasiados dulces, me siento ___ (*pesado, cansado*).
- Cuando me siento así, me cuesta ___ (*mucho*) hacer las cosas.
- Cuando eso sucede, me siento ___ (*mal*) conmigo mismo.
- Cuando me alimento de forma equilibrada, me siento ___ (*bien, energético, fuerte*).
- Cuando me siento así, me resulta ___ (*fácil*) hacer las cosas.
- Cuando eso sucede, me siento ___ (*bien*) conmigo mismo.

Los estudiantes escriben su propia serie de oraciones como las de arriba para mostrar cómo la comida afecta su autoestima. Aliéntelos a compartir sus pensamientos con los compañeros.

3. Los estudiantes revisan la necesidad de hacer ejercicio.

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

Pídales que compartan ideas para armar una lista de actividades físicas que disfruten. Escriba las respuestas en la pizarra.

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

4. Los estudiantes examinan cómo el ejercicio afecta la autoestima.

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

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

Señale que el ejercicio también alivia el cuerpo de la tensión y el estrés. Pregunte a los estudiantes si alguna vez se han dado cuenta de que estar al aire libre y hacer alguna actividad los ayuda a sentirse mejor cuando están enojados o molestos. Recuérdeles que dormir bien por la noche (entre 7 y 10 horas) también los ayuda a ser más productivos relajando la mente y el cuerpo.

Parte II Dile sí a menos estrés (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican factores de estrés en su vida y exploran formas de manejar y reducir ese estrés.

1. Los estudiantes analizan fuentes comunes y señales de estrés.

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

Pida a un voluntario que escriba las respuestas en la pizarra.

Pídales que describan cómo saben que sienten estrés. Pregunte:

- ¿El cuerpo les envía señales? *(Los estudiantes pueden mencionar señales frecuentes, como dolor de espalda, cuello o estómago).*
- ¿La mente les envía señales? ¿Cómo cambian sus sentimientos o emociones? *(Los estudiantes pueden sugerir que se enojan o se frustran).*
- ¿Cómo cambia su comportamiento? *(Algunos estudiantes pueden aislarse y encerrarse en sí mismos. Otros pueden demostrar ansiedad hablando demasiado fuerte o rápido).*

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

2. Los estudiantes exploran formas de responder a situaciones estresantes.

Analicen los siguientes escenarios:

- Tienen una prueba en la escuela. ¿Qué tres cosas pueden hacer para sentirse seguros en lugar de ansiosos? *(Los estudiantes pueden responder: estudiar mucho, estar preparado, dormir bien por la noche).*
- Regresan a casa tarde del trabajo. Se sienten inseguros en la calle donde caminan. ¿Qué pueden hacer para sentirse menos nerviosos? *(Los estudiantes pueden decir: caminar bajo las luces de la calle o donde las personas puedan verte, llevar un silbato o algo que haga ruido, planificar caminar con alguien y no solo, elegir una ruta más larga pero más segura para llegar a casa).*

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Dile sí a menos estrés" a cada estudiante. Asigne cinco minutos para completar esta hoja de actividades.

Cuando hayan terminado, pida que analicen cómo tratan de reducir el estrés en su vida. Aliente a los estudiantes a aportar sugerencias útiles sobre las técnicas que funcionan para ellos. Invite a voluntarios que estén familiarizados con las estrategias de respiración, por ejemplo, a liderar la clase en algunos ejercicios. Otros estudiantes pueden tener experiencia en yoga, relajación, meditación o tradiciones culturales que puedan compartir.

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

Propósito: los estudiantes planean una rutina saludable de alimentación, ejercicio y descanso, incluidas algunas estrategias para promover menos estrés.

1. Los estudiantes ponen en práctica lo que han aprendido planificando un "día en el centro de bienestar".

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

- Un menú para el desayuno, el almuerzo y la cena que sea saludable y nutritivo, y tenga las cantidades adecuadas de todos los grupos de alimentos para cada comida.
- Un cronograma de ejercicio diario, que incluya deportes, entrenamientos y caminatas.
- Un cronograma aparte de conferencias y clases sobre técnicas para reducir el estrés, que incluya estrategias de respiración, relajación, meditación, yoga y tradiciones culturales.

Asigne 10 minutos para que los estudiantes preparen el plan.

2. Los estudiantes comparten sus planes.

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

Conclusión (2 minutos)

Pídales que resuman cómo la alimentación, el ejercicio y la reducción del estrés afectan su vida. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Cuando estamos saludables, nos vemos, sentimos, pensamos y funcionamos de forma óptima.
- Los alimentos que consumimos afectan la energía y la salud.
- El ejercicio aumenta la energía. Fortalece el cuerpo, y alivia la tensión y el estrés.
- Las personas sanas que descansan bien están mejor preparadas para afrontar el estrés.
- Con frecuencia, podemos controlar la cantidad de estrés en nuestra vida decidiendo cómo responder a las situaciones estresantes.

Evaluación del estudiante

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

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Recuerda crear un código de conducta que guíe tus acciones hacia un estilo de vida saludable". - Glenn Van Ekeren

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

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

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

Escribir en el diario

Desafíe a los estudiantes a llevar un registro de los momentos en que se sienten estresados durante toda la semana. Pida que escriban lo que los hizo sentirse estresados y cómo lidiaron con el estrés. Después de una semana, haga que los estudiantes informen los resultados de sus registros de estrés a la clase.

Usar tecnología

Indique que completen el formulario que aparece, para recibir un plan diario de alimentos personalizado para su altura y peso.

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

Tarea

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

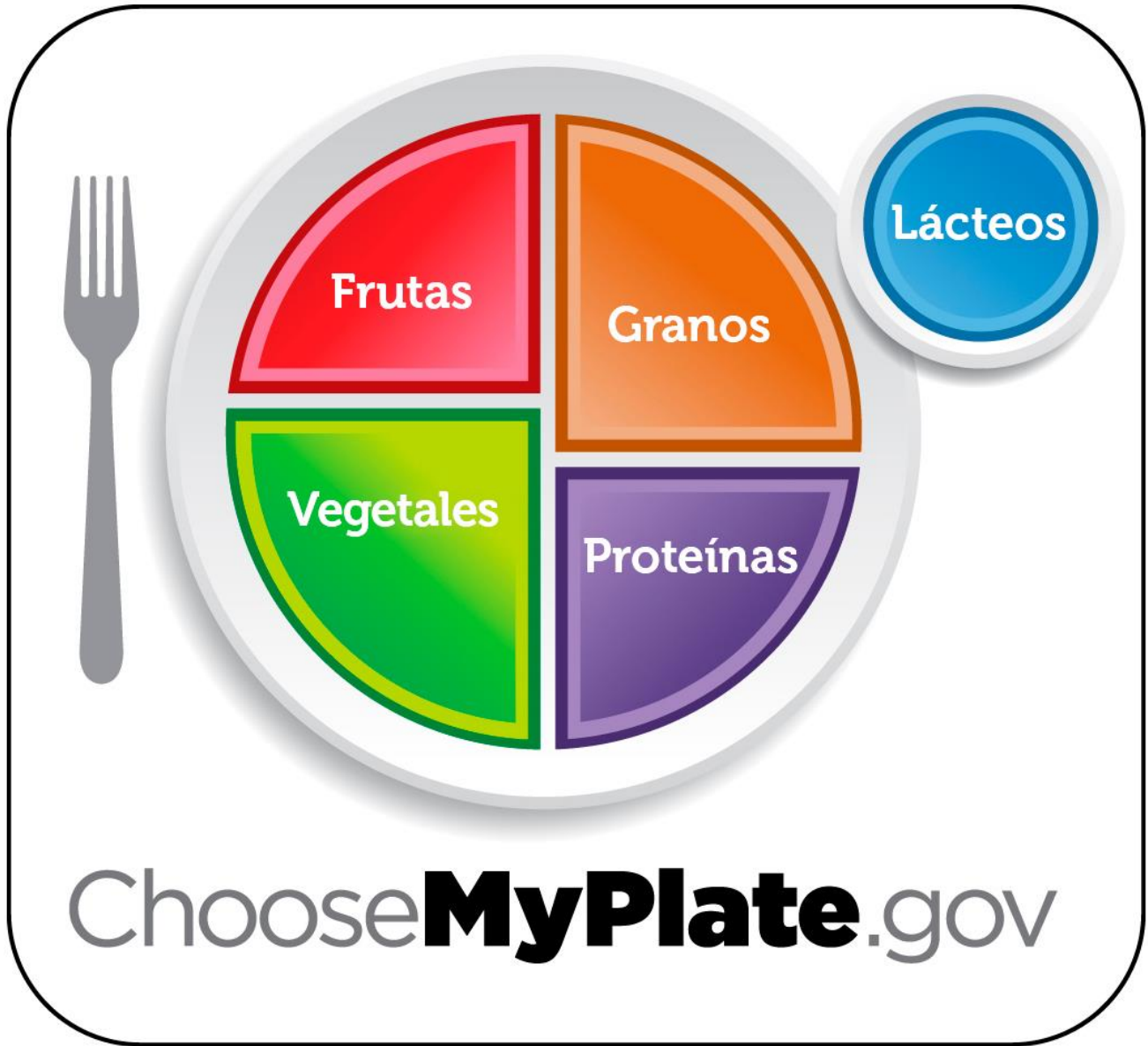
Haga que los estudiantes informen sus hallazgos a la clase.

Recursos adicionales

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

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

MI PLATO



DILE SÍ A MENOS ESTRÉS

EL MOTIVO	EL INDICIO	LE DIGO SÍ A MENOS ESTRÉS HACIENDO LO SIGUIENTE:
1.		a.
2.		b.
3.		c.
4.		d.
5.		e.

DESARROLLAR NUESTRO POTENCIAL



AGENDA

- Actividad inicial
- El potencial interno
- ¿Quién es el jefe?
- Potencial para un cambio positivo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes desarrollarán un conocimiento del poder.

Los estudiantes identificarán las formas que puede adoptar el poder.

Los estudiantes identificarán el poder de la responsabilidad personal.

Actividad inicial (3 minutos)

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

Ayude a concluir que este es un ejemplo de cómo ellos tienen el poder de producir cambios en su entorno. El poder físico y el poder mental trabajaron juntos para efectuar el cambio.

Dígales que probablemente tengan mucho más poder personal del que creen.

Parte I El potencial interno (13 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican el poder en sus diversas formas, incluidas las decisiones que toman.

1. Los estudiantes exploran diferentes formas de poder.

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

- ¿La salud potencia a las personas?
- ¿La riqueza potencia a las personas?
- ¿La belleza potencia a las personas?
- ¿El tamaño físico potencia a las personas?
- ¿El conocimiento potencia a las personas?
- ¿La popularidad potencia a las personas?
- ¿La capacidad de comunicación potencia a las personas?

Aliente a los estudiantes a explicar sus respuestas.

Escriba las respuestas de los estudiantes donde todos puedan ver. Luego, haga una encuesta rápida de la clase, punto por punto, para ver cuántos de ellos están de acuerdo en que las cosas que enumeraron realmente desarrollan el poder de las personas. Pídeles que den ejemplos de personas cuyas acciones generan noticias o personas del pasado que hayan usado estas formas de poder. Pídeles que identifiquen lo que estas personas han logrado a través de su propio poder personal.

2. Los estudiantes consideran las verdaderas fuentes de poder.

Pídeles que nombren a alguien o algo que tenga más poder que ellos. Pídeles que expliquen la fuente de este poder.

Explore los ejemplos dados para ayudar a guiarlos a la fuente del verdadero poder. Por ejemplo, si un estudiante dice que un juez o los tribunales tienen poder porque pueden suspender la licencia de conducir de una persona, señale los siguientes puntos en orden:

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

Guíe a los estudiantes para llegar a la conclusión de que la capacidad de tomar decisiones es una especie de poder. A medida que los estudiantes estén de acuerdo, agregue "la posibilidad de elegir" a la lista en la pizarra y encierre este enunciado en un círculo. Díales que dedicarán más tiempo luego durante el curso a aprender a tomar mejores decisiones.

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

Propósito: los estudiantes exploran el uso del poder personal para influir en su propia vida.

1. Los estudiantes califican su efectividad en una escala de 1 a 10.

Pídeles que escriban un número del 1 al 10 que califique el nivel de poder que sienten que tienen para hacer lo siguiente (10 es el poder máximo, 1 es el poder mínimo):

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

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

2. Los estudiantes aplican el poder de tomar decisiones a aspectos de su vida diaria.

Repase cada una de las preguntas anteriores con los estudiantes para ver cómo se calificaron. Pida a quienes se calificaron con cinco o más sobre su poder de obtener buenas calificaciones que formen pareja con quienes se calificaron con menos de cinco. Pida a quienes se calificaron con cinco o más que describan cómo las elecciones que hacen influyen en sus calificaciones. Luego, pida a quienes se calificaron con menos de cinco que piensen en maneras de obtener mejores calificaciones en la escuela. Repita este procedimiento para los puntos tres y cuatro de la lista.

Parte III Potencial para un cambio positivo (15 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen el poder de la responsabilidad personal.

1. Los estudiantes aplican su poder personal para lograr un cambio positivo.

Recuerde a los estudiantes que solo nosotros somos responsables de cómo usamos nuestro poder personal. A lo largo de la historia, las personas han usado y abusado de diferentes formas de poder. Pídales ejemplos de usos y abusos de poder en las noticias actuales. Para los abusos, pida a voluntarios que compartan una o dos opciones de cambios positivos.

Señale que nuestro poder personal puede usarse para efectuar cambios, no solo en nuestra propia vida, sino también en la vida de las personas de nuestra familia, nuestra escuela y nuestra comunidad.

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

2. Los estudiantes presentan sus planes.

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

Conclusión (2 minutos)

Recuérdelos que su objetivo debería ser usar su poder personal para influir positivamente en su vida. Pídales que identifiquen situaciones en su propia vida en las que puedan comenzar a hacer que su poder personal trabaje para ellos. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

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

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres cosas que pueden darles potencial a las personas.
2. Nombra a alguien que tenga mucho potencial. ¿Qué tipo de potencial tiene esta persona? ¿Cómo obtuvo esta persona este potencial?
3. Enumera tres cosas en tu vida que tengan el potencial de controlar.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

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

Haga que los estudiantes interpreten esta cita. Debata los puntos de vista de los estudiantes sobre el dinero como fuente de potencial.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

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

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

Escribir en el diario

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

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

Usar tecnología

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

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

Tarea

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

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

Recursos adicionales

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

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