

# UN DÍA EN UNA VIDA

Camilla Juarez es una estudiante de último año de la escuela secundaria. A continuación, están las actividades que planificó para hoy.

Lugar	Hora	Actividad	Lecciones relacionadas con Overcoming Obstacles
Hogar	6:15 a. m.	1. Despertarse	
	6:25 a. m.	2. Ducharse y vestirse	
	6:45 a. m.	3. Desayunar	
	6:55 a. m.	4. Juntar los libros y papeles para la escuela	
	7:00 a. m.	5. Ir a la escuela	
	7:00 p. m.	6. Hacer la tarea	
	8:00 p. m.	7. Decidir cómo gastar o ahorrar el cheque de pago	
	8:30 p. m.	8. Tratar de encontrar un trabajo diferente	
Escuela	7:45 a. m.	1. Reunión con el Sr. Jones para consultar si puedo volver a hacer la prueba	
	9:00 a. m.	2. Tomar notas en la clase de historia	
	11:30 a. m.	3. Hablar con Jack en el almuerzo sobre la discusión que tuvimos ayer	
	1:00 p. m.	4. Hacer el proyecto de ciencias con mi grupo	
Trabajo	2:45 p. m.	1. Tomar el autobús para ir al trabajo	
	3:00 p. m.	2. Revisar el inventario de suministros antes de que comience mi turno	
	5:30 p. m.	3. Hablar con mi jefe sobre el aumento que me prometió	

# CONTENIDO

## DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA.....

### PARTE I: CREAR UN ENTORNO POSITIVO

#### INICIO.....

1. ¿Qué es Overcoming Obstacles?
2. Establecer expectativas

#### DESARROLLAR LA CONFIANZA.....

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

### PARTE II: ADQUIRIR HABILIDADES BÁSICAS

#### MÓDULO UNO: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.....

1. Comprender la comunicación no verbal
2. Escuchar
3. Escuchar de manera crítica (lección de dos sesiones)
4. Hablar de manera responsable
5. Comunicarse de manera constructiva

#### MÓDULO DOS: HABILIDADES PARA TOMAR DECISIONES.....

1. Iniciar el proceso de toma de decisiones
2. Reunir información
3. Explorar alternativas y considerar las consecuencias
4. Tomar decisiones y evaluarlas

#### MÓDULO TRES: ESTABLECER Y ALCANZAR METAS.....

1. Identificar metas
2. Establecer prioridades
3. Desarrollar una actitud positiva
4. Obtener acceso a recursos
5. Aprender a ser asertivo

# CONTENIDO

(CONTINUACIÓN)

## PARTE III: DESARROLLAR HABILIDADES RELACIONADAS

### MÓDULO CUATRO: RESOLVER CONFLICTOS.....

1. Presentar la resolución de conflictos
2. Descubrir estereotipos
3. Controlar la ira en situaciones de conflicto
4. Crear una situación en la que todos salgan ganando
5. Resolver conflictos

### MÓDULO CINCO: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....

1. Técnicas de resolución de problemas
2. Resolución de problemas en la escuela
3. Resolución de problemas en el trabajo
4. Resolución de problemas en el hogar

### MÓDULO SEIS: HABILIDADES PARA LA ESCUELA Y MÁS ALLÁ.....

1. Identificación de tu estilo de aprendizaje
2. Administrar el tiempo
3. Leer, escuchar y tomar notas
4. Escribir informes y presentarse ante una audiencia (lección de dos sesiones)
5. Prepararse para pruebas y exámenes
6. Manejar el estrés

### MÓDULO SIETE: UN PLAN DE ACCIÓN PARA LA UNIVERSIDAD/ EDUCACIÓN SUPERIOR.....

1. Evaluar tus talentos e intereses
2. Determinar la capacitación y educación que necesitarás (lección de dos sesiones)
3. Elegir el lugar indicado: Universidades y escuelas técnicas
4. Solicitar ingreso a instituciones de educación superior, universidades y escuelas técnicas (lección de dos sesiones)
5. Descubrir el dinero: Becas, subvenciones y préstamos

# CONTENIDO

(CONTINUACIÓN)

## MÓDULO OCHO: UN PLAN DE JUEGO PARA EL TRABAJO.....

1. Trabajar para alcanzar tus metas (lección de dos sesiones)
2. Explorar las posibilidades de trabajo
3. Buscar un trabajo
4. Red de contactos
5. Preparar un currículum (lección de dos sesiones)
6. Hacer contactos (lección de dos sesiones)

## MÓDULO NUEVE: CONSEGUIR EL TRABAJO.....

1. Completar postulaciones
2. Prepararse para una entrevista
3. Ir a entrevistas
4. Después de la entrevista (lección de dos sesiones)
5. Responder a una oferta de trabajo

## MÓDULO DIEZ: HABILIDADES EN EL TRABAJO.....

1. Desarrollar una ética de trabajo positiva
2. Trabajar con otros (lección de dos sesiones)
3. Comunicación en el trabajo
4. Administrar tiempo, dinero y personas
5. Avanzar en el trabajo

## MÓDULO ONCE: ADMINISTRAR TU VIDA.....

1. Administrar tus finanzas
2. Preparar un presupuesto
3. Comprender la publicidad y los medios de comunicación (lección de dos sesiones)
4. Convertirse en un ciudadano responsable
5. Nutrir el desarrollo de los niños pequeños

## PARTE IV: DEMOSTRAR LAS HABILIDADES

### APRENDIZAJE DE SERVICIO.....

1. Introducción
2. Inicio
3. Diseñar un plan
4. Finalización del plan de acción y aprobación
5. Tomar medidas
6. Evaluación