

¿QUÉ ES OVERCOMING OBSTACLES?



AGENDA

- Actividad inicial
- Identificar obstáculos
- Un día en una vida
- Un día en mi vida
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán las habilidades específicas que aprenderán y practicarán a través del curso Overcoming Obstacles.

Los estudiantes reconocerán cómo aplicarán estas habilidades a su vida cotidiana.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Contenido" para cada estudiante (Partes I-III)
- Una copia de la hoja de actividades "Un día en una vida" para cada estudiante (Partes II y III)
- Tiras de papel con títulos de trabajos que los estudiantes podrían tener en el futuro (Parte III)
- Un sombrero (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Invite a los estudiantes a hacer una lista de las actividades que les gusta hacer que requieren práctica para hacerlas bien (por ejemplo, practicar un deporte, tocar un instrumento musical, bailar ballet, claqué). Lea la siguiente situación en voz alta:

En el ensayo de la banda, el maestro solo habla de la canción que están aprendiendo, pero sin explicar lo que está haciendo. Se espera que aprendan escuchando y observando. Nunca tocan un instrumento hasta el día del primer concierto.

Pídales su opinión sobre la efectividad de este método de aprendizaje. Pregúnteles cómo creen que lo harían si se les pide que toquen sin practicar primero. *(Los estudiantes pueden responder: aunque es posible aprender algunos aspectos fundamentales, no se puede aprender solo observando: hay que practicar para mejorar la técnica: hay que conocer las habilidades que son débiles para saber en qué hay que trabajar).*

Señale que, en el caso de muchas de las habilidades más importantes que necesitamos en la vida, no siempre tenemos suficiente práctica antes de demostrar lo que se espera de nosotros. Con frecuencia, son habilidades que aprendemos observando a los demás, que los estudiantes han determinado que no es la mejor manera de aprender. Invite a la clase a sugerir cuáles podrían ser algunas de estas habilidades para la vida. Si los estudiantes no están seguros, explique que esta lección los ayudará a identificar estas habilidades y cómo ponerlas en práctica en su propia vida ahora y en el futuro.

Explique que el curso de Overcoming Obstacles les dará la oportunidad de aprender y practicar las habilidades que necesitan para tener éxito en la escuela, en el hogar, en sus comunidades y en el trabajo.

Parte I Identificar obstáculos (10 minutos)

Propósito: los estudiantes analizan el título del programa, "Overcoming Obstacles", identificando los obstáculos frecuentes en la vida cotidiana.

1. Los estudiantes definen "obstáculo" y exploran opciones para afrontarlos.

Escriba "obstáculo" en la pizarra. Pida a los estudiantes que definan la palabra. Relacione la palabra con experiencias concretas. Pida que visualicen un momento en el que estaban conduciendo, yendo de excursión o andando en bicicleta y se encontraron con algo que era un obstáculo para continuar su camino. Pregúnteles: "¿Qué hicieron con respecto a ese obstáculo?". Invite a los estudiantes a compartir sus experiencias y soluciones, como mover el objeto, rodearlo o buscar una ruta alternativa para llegar a su destino.

Explique a los estudiantes que, si bien es probable que encuentren tales obstáculos físicos, es probable que experimenten muchos "obstáculos de la vida", algunos de los cuales pueden ser muy perjudiciales. Compartan ideas sobre ejemplos de estos obstáculos de la vida, como las barreras emocionales que encuentran en las relaciones con amigos y miembros de la familia. Por ejemplo, haga que los estudiantes identifiquen un obstáculo que puede ocurrir entre amigos que debe superarse para que la amistad continúe. Escriba sus respuestas en la pizarra.

2. Los estudiantes revisan los contenidos del plan de estudios de Overcoming Obstacles y definen "habilidades para la vida".

Distribuya copias de la hoja de actividades "Contenido" a los estudiantes y pida que la revisen (o que tengan acceso a través de sus dispositivos electrónicos). Explique que los contenidos enumeran las habilidades que desarrollarán y practicarán en esta clase. Aliéntelos a opinar sobre lo que cubre el plan de estudios y por qué estos temas se llaman habilidades para la vida. Pídales que definan la expresión "habilidades para la vida".

3. Los estudiantes anticipan los beneficios del curso Overcoming Obstacles.

Pídales que consideren por qué este curso se llama Overcoming Obstacles (Superando obstáculos). Remita a los estudiantes a la lista de obstáculos que han identificado en la pizarra. Invite voluntarios a sugerir formas en las que las habilidades particulares que aprenderán pueden ayudarlos a encontrar la forma de sortear los obstáculos de la vida, del mismo modo que podrían sortear un árbol caído o una barrera de hormigón en el camino.

Parte II Un día en una vida (20 minutos)

Propósito: los estudiantes exploran la importancia del plan de estudios de Overcoming Obstacles analizando las actividades y las habilidades para la vida que son parte del día de un estudiante ficticio.

1. Los estudiantes revisan el día de un estudiante ficticio.

Haga que los estudiantes trabajen en parejas. O bien entregue a cada estudiante una copia de la hoja de actividades "Un día en una vida" o compártala de manera electrónica. Revise la hoja con los estudiantes para asegurarse de que entiendan que es el horario de una alumna ficticia, Camilla Juárez. Dígales que también necesitarán la hoja de actividades "Contenido".

Explique que la mayoría de nuestras actividades diarias son una serie de acciones y decisiones. Despertarse por la mañana, por ejemplo, requiere decidir a qué hora debe levantarse para llegar a la escuela o un trabajo a tiempo, y recordar haber configurado la alarma la noche anterior.

2. Los estudiantes analizan qué habilidades para la vida utiliza un personaje ficticio.

Pídales que analicen el día de Camilla. Al lado de cada actividad, deben enumerar las habilidades de la hoja de actividades "Contenido" que son significativas para esa actividad. Si no están seguros sobre el contenido específico de algunas lecciones, pídales una respuesta aproximada. Sugiera que se centren en las habilidades que pueden lograr resultados más positivos para Camilla.

Pídales que compartan las habilidades específicas que enumeraron para cada una de las actividades de Camilla. Aliente el debate sobre los tipos de obstáculos que enfrenta Camilla en este día en particular. Pida que predigan cómo practicar las habilidades que ofrece Overcoming Obstacles puede ayudar a Camilla a superar sus desafíos y obstáculos.

Parte III Un día en mi vida (20 minutos)

Propósito: los estudiantes exploran la relevancia del plan de estudios de Overcoming Obstacles analizando cómo las habilidades que ofrece son útiles en su propia vida.

1. Los estudiantes reconocen cómo las habilidades para la vida que aprenderán mediante Overcoming Obstacles se aplican a sus actividades diarias.

Pídales que repitan la actividad anterior, esta vez trabajando solos y sustituyendo las actividades de Camilla por las suyas propias. En una hoja, enumeran 10 actividades en su rutina diaria. Pueden incluir algunas de las mismas actividades de la hoja de actividades "Un día en una vida", pero también deben incluir al menos dos cuestiones específicas que estén abordando en este momento (por ejemplo, obtener una mejor calificación en el próximo examen de Matemáticas).

Pídales que tomen notas para cada actividad identificando las habilidades de la hoja de actividades "Contenido" que usarían para completarlas con éxito. Pida que comenten cómo aplicar las habilidades que desarrollarán a través del curso Overcoming Obstacles los ayudará a tener más éxito.

Invite a los estudiantes a compartir ejemplos de formas en que las habilidades que aprenderán mediante Overcoming Obstacles se aplicarán en su vida. Sugiera a los estudiantes que guarden sus notas y respuestas a esta actividad. A medida que avanzan en el plan de estudios, pueden volver a sus notas de este debate para comprobar cómo se profundiza su dominio de las habilidades para la vida que están aprendiendo.

2. Los estudiantes identifican habilidades que los prepararán para posibles obstáculos que puedan surgir en el trabajo.

Dé a la clase un minuto para organizarse en pequeños grupos de tres a cinco estudiantes. Coloque las hojas de papel con los títulos de trabajo en un sombrero. Pase el sombrero y haga que cada estudiante tome una tira.

Haga que los estudiantes trabajen en sus grupos para identificar los trabajos que han dibujado, mencionar los obstáculos que podrían enfrentar en esos trabajos e identificar las habilidades para la vida que desarrollarán en esta clase que podrían ayudarlos a superar esos obstáculos. Aliente a los estudiantes a ayudarse unos a otros a identificar obstáculos y habilidades de vida relevantes.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que nombren algunas de las habilidades que aprenderán en este curso. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- El curso Overcoming Obstacles aborda las habilidades para la vida que son relevantes para obtener éxito en el hogar, la escuela, el trabajo y con los compañeros.
- El curso Overcoming Obstacles les permite a los estudiantes aprender y practicar estas habilidades, ayudándolos a superar los obstáculos en su vida diaria.
- El plan de estudios de Overcoming Obstacles es relevante en la vida de los estudiantes ahora y en el futuro como adultos.

Evaluación del estudiante

1. Describe un obstáculo que hayas enfrentado en tu vida. ¿Qué habilidades te ayudaron a superar este obstáculo?
2. ¿Qué habilidades te gustaría aprender más en este curso?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La práctica hace a la perfección". -Pablo Casals, violonchelista de fama mundial que practicó seis horas al día

Haga que los estudiantes escriban por qué creen que Casals practica todos los días. Como clase, analice por qué es importante que los estudiantes practiquen las habilidades de la vida que aprenderán a través del curso de Overcoming Obstacles.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que hagan un gráfico circular que muestre cómo asignan su tiempo en un día típico.

Haga que los estudiantes identifiquen las habilidades relevantes que usan durante cada actividad representada en la tabla.

Escribir en el diario

Presente a los estudiantes la idea de un diario (si es necesario). Analice la importancia de escribir pensamientos y sentimientos. Pida a los estudiantes que comiencen un diario con la siguiente pregunta: "¿Qué significa para usted Overcoming Obstacles?"

Haga que los estudiantes discutan lo que han escrito con un compañero.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que investiguen en Internet una profesión de su elección. Pida que identifiquen las habilidades de vida relevantes que se necesitan para ese trabajo.

Haga que los estudiantes escriban las habilidades en una ficha y que compartan su trabajo con la clase.

Tarea

Pida a los estudiantes que entrevisten a adultos sobre sus trabajos. Los estudiantes deben descubrir qué habilidades de vida usan los adultos en el trabajo, cómo aprendieron estas habilidades y por qué estas habilidades son importantes.

Haga que los estudiantes comparen las respuestas que reciben con la hoja de actividades "Contenido".

Recursos adicionales

Haga que los estudiantes lean secciones de *El diario de una niña* de Anna Frank o *Yo sé por qué canta el pájaro enjaulado* de Maya Angelou.

Haga que los estudiantes identifiquen los obstáculos que enfrentan las personas en estos libros y cómo superaron esos obstáculos.

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