
TABLA DE CONTENIDO

Manejar recursos personales

1. Desarrollar una actitud positiva **2**
2. Ser responsable **10**
3. Manejar el estrés **18**
4. Administrar el tiempo **26**
5. Tomar la iniciativa **35**

DESARROLLAR UNA ACTITUD POSITIVA



AGENDA

- Actividad inicial
- El poder de la actitud
- Positivo contra negativo
- Diseñar un plan
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán el poder de sus actitudes participando en una demostración.

Los estudiantes identificarán actitudes positivas y negativas y las consecuencias.

Los estudiantes analizarán los efectos de los entornos positivos y negativos.

Materiales necesarios

- Lápices y papel (Parte I)
- Papel para carteles, marcadores/crayones y varios materiales de arte (p. ej., purpurina, pegamento, pegatinas) (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Comience la clase de manera diferente recibéndolos con una serie de enunciados negativos y quejumbrosos como los siguientes:

Saben que hoy me tomó el doble de tiempo llegar aquí. El tráfico avanzaba tan lento que casi no llego a tiempo. Y después, las personas me paraban para hacerme preguntas. No saben lo que tengo que pasar para llegar aquí todos los días. Bueno, supongo que debemos comenzar. Realmente no estoy preparado porque mi perro se comió el plan de la lección, pero de todas maneras no importa. Ustedes no se darían cuenta si tengo un plan o no.

Pídales que describan cómo se sienten con lo que dijo. Aliéntelos a que describan los mensajes que envió a través del lenguaje corporal y tono de voz, y el efecto que sus palabras tuvieron en la imagen que tienen de usted y sus expectativas para la clase de hoy.

Diga: "¿Ven cómo la actitud afecta todo? Una actitud negativa puede arruinarles el día. Hoy, hablaremos sobre actitud porque afecta todo lo que hacen y a las personas a su alrededor".

Parte I El poder de la actitud (15 minutos)

Propósito: los estudiantes crean entornos positivos y negativos para darse cuenta del poder de la actitud.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Explíqueles que experimentarán cómo su actitud puede afectar la capacidad de tener éxito. Para comenzar, pida a dos voluntarios que esperen fuera del aula. Luego, divida la clase en dos equipos: los "Se puede" y los "No se puede".

Recuérdelos que la actitud es un estado de ánimo. Explique que cada equipo creará un ambiente que afectará el estado de ánimo de alguien. Díales que los dos voluntarios tendrán un minuto para escribir todas las palabras que puedan pensar que comiencen con la letra "B".

2. Los estudiantes crean entornos positivos y negativos.

Diga al equipo "Se puede" que su tarea es lograr un entorno positivo para crear una actitud positiva en uno de los voluntarios. Pregunte si alguien puede explicar cómo podría hacerse. (*Los estudiantes pueden responder: con comentarios de apoyo y alentadores como "¡Puedes hacerlo! ¡Hay muchas palabras que empiezan con B! ¡Buen trabajo!". Deberán hablar con entusiasmo, sinceridad y energía.*)

Diga al equipo "No se puede" que su tarea es lograr un entorno negativo para crear una actitud negativa en el otro voluntario. Pregunte si alguien puede sugerir cómo podría hacerse. (*Los estudiantes pueden responder: con comentarios desalentadores como "¡La B es una letra difícil! ¡Casi no hay palabras que empiecen con B! ¡Esto es imposible!". Deben hablar con un tono de voz agudo y quejumbroso*). Diga al equipo "No se puede" que no deben usar insultos durante la actividad: deben centrarse en hacer que la tarea parezca difícil.

Pídales a los voluntarios que entren. Dé a cada uno un lápiz y una hoja de papel y pídales que se sienten con uno de los equipos. Explique que tienen un minuto para escribir la mayor cantidad posible de palabras que empiecen con la letra B.

3. Los estudiantes reflexionan sobre sus experiencias.

Guíelos para que saquen conclusiones después de completar el ejercicio haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Cuántas palabras logró cada equipo?
- ¿Qué equipo tuvo más éxito? ¿Por qué creen que ese equipo tuvo más éxito?
- Voluntarios, ¿de qué manera sus compañeros afectaron su manera de pensar y capacidad para tener éxito?

Parte II Positivo contra negativo (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican actitudes positivas y negativas y sus consecuencias.

1. Los estudiantes exploran los conceptos de actitudes positivas y negativas.

Explique que una actitud es una manera de actuar o comportarse que muestra lo que una persona piensa o siente. Es un estado de ánimo. Escriba la palabra y sus definiciones en la pizarra. (Merriam-Webster define "actitud" como un "estado de preparación para responder de una manera característica a un objeto, concepto o situación").

Con preguntas y comentarios, aliéntelos a que exploren la idea de que, además de actitudes auténticas, a veces las personas pueden "aparentar" o "simular" diferentes actitudes. Pregúnteles por qué creen que podrían hacerlo. (*Los estudiantes pueden responder: para que los demás piensen de una manera determinada sobre ellos, para pretender ser algo que no son*).

2. Los estudiantes identifican actitudes.

Pídales que den ejemplos de las diferentes actitudes que las personas pueden tener. Pida a voluntarios que escriban las ideas en la pizarra. Controle la lista. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que hagan observaciones sobre los tipos de actitudes enumeradas. Si la lista tiene más actitudes negativas, pídale que agreguen algunas positivas. La lista puede incluir palabras como "amable", "antipático", "aburrido", "entusiasta," "difícil", "genial", "superior" o "divertido".

Vuelva a revisar la lista y pídale que decidan si cada actitud es positiva o negativa. Coloque un signo más o menos al lado de cada palabra para reflejar las respuestas de los estudiantes. Si no están de acuerdo en si una actitud es positiva o negativa, permítales que respalden su postura con razones o ejemplos.

3. Los estudiantes identifican las consecuencias de las actitudes positivas y negativas.

Para centrar el análisis en las consecuencias de las actitudes positivas, haga preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo creen que se sintió el voluntario asignado al grupo "Se puede"? (*Los estudiantes pueden responder: bien, ganador, poderoso, asertivo*).
- ¿La actitud del voluntario fue positiva o negativa a esta altura? (*Los estudiantes deberían responder que fue positiva*).
- ¿Qué creen que le permitió al voluntario tener y proyectar una actitud positiva? (*Los estudiantes pueden responder: centrarse en las fortalezas, tener confianza en su capacidad para lograrlo, sentirse enérgico y optimista*).
- ¿Cómo reaccionan normalmente ante las personas que tienen actitudes positivas? (*Los estudiantes pueden responder: nos agradan más, tenemos más confianza en ellas*).
- ¿Cómo creen que reaccionan las personas antes ustedes cuando tienen una actitud positiva?

Repita las preguntas, pero esta vez céntrese en las consecuencias de las actitudes negativas.

Concluya el debate explicando que la actitud es poderosa: hace que sucedan cosas. Dígales que una actitud positiva motiva a las personas y aumenta su capacidad para tener éxito.

Guíelos para que comprendan que, para mantener una actitud positiva, deben centrarse en sus fortalezas y tener confianza en su capacidad para tener éxito.

Parte III Diseñar un plan (15 minutos)

Propósito: los estudiantes crean planes para transformar las actitudes negativas.

1. Los estudiantes intercambian ideas sobre cómo responder de manera positiva a determinadas situaciones.

Dibuje un cuadro de tres columnas en la pizarra.

Toda la clase debe intercambiar ideas sobre situaciones en las que podrían demostrar una actitud negativa. (*Los estudiantes pueden responder: mientras estudiamos para una prueba, después de perder un juego, después de ser regañados por su padre/madre*). Escriba sus sugerencias en la primera columna. Luego, pídale que identifiquen actitudes negativas que podrían tener en estas situaciones. Escriba sus sugerencias en la segunda columna.

Analice las situaciones que enumeraron los estudiantes. Explíqueles que, generalmente, una respuesta negativa a una situación estresante produce el mayor daño. Pídale que identifiquen de qué manera tener una actitud negativa puede empeorar las situaciones que identificaron. (*Los estudiantes pueden responder: tener una actitud negativa mientras estudiamos para una prueba puede afectar la capacidad para retener la información, tener una actitud negativa después de perder un juego puede hacerlos evitar volver a jugar en el futuro*).

Díales que es importante mantener una actitud positiva. Todos juntos compartan ideas sobre las técnicas para desarrollar una actitud positiva. Asegúrense de incluir lo siguiente:

- Hagan afirmaciones alentadoras, como "Puedo hacerlo" o "Estoy preparado para esta prueba".
- Escriban las cosas por las que se sienten agradecidos.
- Concéntrense en el primer paso que deben dar, en lugar de preocuparse por la meta más general.
- Compartan sus miedos con alguien en quien confíen y pídanle reafirmación.
- Escuchen música positiva.

Pídale que identifiquen formas en las que pueden responder de manera más positiva a las situaciones en la primera columna. Escriba sus sugerencias en la última columna.

2. Los estudiantes crean sus propios planes para responder de manera positiva a las situaciones.

Reparta papel afiche, marcadores/crayones y materiales de arte a cada estudiante. Pídale que dibujen tres columnas en el afiche y, luego, escriban cinco situaciones en las que demuestran una actitud negativa en la primera columna. En la segunda columna, deben escribir las respuestas negativas que actualmente tienen frente a estas situaciones. Por último, en la tercera columna, deben escribir técnicas para transformar estas actitudes negativas en positivas.

Cuando hayan terminado de escribir, pídale que decoren sus carteles y los compartan con la clase.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que expliquen de qué manera la actitud puede afectar las acciones de una persona. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las actitudes son poderosas: pueden incidir en los resultados afectando nuestras acciones.
- Una actitud positiva motiva a las personas y aumenta su capacidad para tener éxito.
- Para mantener una actitud positiva, céntrense en sus fortalezas y tengan confianza en su capacidad para tener éxito.

Evaluación del estudiante

1. Describe cómo se ve y suena una persona con actitud negativa. Luego, describe cómo se ve y suena una persona con actitud positiva.
2. ¿Por qué es importante tener una actitud positiva?
3. ¿Qué puedes hacer para mantener una actitud positiva?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Siempre ten en cuenta que tu propia resolución para tener éxito es más importante que cualquier otra". -Abraham Lincoln

Debata la cita como clase. Pida a los estudiantes que compartan ideas sobre algunas de sus metas. Luego, pídeles que hagan dibujos que ilustren la manera en que tener una actitud positiva pueda afectar dichas metas.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que escuchen "When We Were Kings" interpretado por Brian McKnight y Diana King para la banda sonora del documental de Muhammad Ali de 1996 del mismo nombre. Analice las imágenes positivas que invoca la canción.

Haga que los estudiantes compartan la música con temas similares o que escriban letras para sus propias canciones inspiradoras.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre un incidente que se sienta desalentador en el momento en que ocurrió. Luego, pídeles que escriban un segundo párrafo en el que examinen el incidente desde una perspectiva más positiva.

Pida a los voluntarios que compartan sus historias con la clase.

Usar tecnología

Muestre *El diario de Anna Frank*, la historia de una niña que se escondió de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. A pesar de las circunstancias, Ana Frank no dejó de soñar en un futuro mejor. La perspectiva de esta película debe ser parte de un análisis más amplio sobre la historia del Holocausto y puede conducir a debates sobre otros períodos de la historia en los que el coraje interior ayudó a las personas a luchar para sobrevivir.

Tarea

Pida a los estudiantes que escriban, durante una semana, comentarios de la familia y los amigos que reflejen actitudes positivas o negativas.

Indique a los estudiantes que compartan sus comentarios con la clase. Como clase, decidan qué comentarios deben prohibirse en el salón de clases.

Recursos adicionales

Haga que los estudiantes lean historias sobre el optimismo y pesimismo de Speaker's Sourcebook II de Glenn Van Ekeren.

Pida a los estudiantes que dibujen caricaturas que muestren cómo dos personajes ven la misma situación de diferente manera.

AGENDA

- Actividad inicial
- El juego de la culpa
- Yo, yo y yo
- Hacerse cargo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la importancia de la responsabilidad en su vida.

Los estudiantes definirán "responsabilidad".

Los estudiantes analizarán las consecuencias positivas de responsabilizarse por sus acciones.

Los estudiantes demostrarán comprensión de lo que significa responsabilidad.

Materiales necesarios

- Diccionario (Parte II)
- Baraja de cartas (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Pida que levanten la mano quienes tengan buena asistencia hasta ahora. Felicítelos y agradezca su rápida respuesta. Luego, pida que levanten la mano quienes hayan fingido estar enfermos en algún momento este año para evitar ir a la escuela.

Haga una breve pausa y, luego, reconozca que algunos tenemos problemas para reconocer las acciones loables, pero a veces es más difícil reconocer las acciones que no son admirables o que son errores. Explique que el tema de hoy es asumir la responsabilidad de nuestras acciones.

Parte I El juego de la culpa (15 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen la importancia de la responsabilidad en su vida.

1. Los estudiantes reflexionan sobre un dilema.

Pídales que piensen qué harían en esta situación:

Ustedes y unos amigos acortaron camino a casa después de jugar fútbol en el parque. Comienzan a lanzarse una pelota entre ustedes. De repente, la pelota sale volando hacia la ventana de un vecino. ¿Qué haces?

2. Los estudiantes intercambian ideas sobre las acciones y sus consecuencias.

Pídales que piensen qué podrían hacer. Escriba sus respuestas en la pizarra. Si es necesario, aliéntelos a pensar más allá del impulso de salir corriendo. Mientras sugieren opciones, haga preguntas para que piensen en las consecuencias de cada opción, como también en las opciones que no tuvieron en cuenta. Por ejemplo, haga preguntas como las siguientes:

- Si hicieran eso, ¿qué sucedería después?
- ¿Tendría una consecuencia positiva o negativa para ustedes?
- ¿Qué sucedería si el vecino viera lo que pasó?
- ¿Qué sucedería si alguien que estuvo allí contara una historia diferente?

Siga escribiendo las respuestas. Dibuje flechas para conectar los cursos de acción con sus respectivas consecuencias. Para los cursos de acción que no implican asumir la responsabilidad, dibuje líneas retorcidas en los cursos que no son muy claros.

Si no mencionan asumir la responsabilidad de sus acciones de alguna manera, guíelos para que consideren y analicen esas opciones ahora. Las líneas para estas opciones deberían ser más cortas, más directas y más fáciles de seguir que las retorcidas.

3. Los estudiantes evalúan sus respuestas.

Pídales que comparen y contrasten las líneas de acción de la pizarra y saquen conclusiones. Deberían reconocer que admitir un error o asumir la responsabilidad de sus acciones es un enfoque más directo y honesto que probablemente generará consecuencias positivas.

Pídales que identifiquen las opciones enumeradas que podrían considerarse excusas de alguna manera. Luego, pregunte si están de acuerdo en que las excusas son simplemente maneras de desviar la culpa hacia otra cosa o persona, por lo general, para evitar admitir un error o asumir la responsabilidad de nuestras acciones.

Señale que es fácil empezar a jugar el "juego de culpar al otro". Dígales que deben evitar esta trampa porque destruye la motivación y puede volverse una meta en sí: una meta que produce resultados negativos.

Parte II Yo, yo y yo (10 minutos)

Propósito: los estudiantes definen "responsabilidad" y analizan las consecuencias positivas de responsabilizarse por sus acciones.

1. Los estudiantes definen "responsabilidad".

Escriba la palabra "responsable" en la pizarra y pídales que expliquen qué creen que significa. Pregúnteles si creen que ser descrito como responsable es un halago.

Mediante preguntas, indicaciones y el uso de un diccionario (en caso de ser necesario), guíelos para que lleguen a la conclusión de que "responsable" puede definirse como "responsabilizarse por nuestras propias acciones o trabajo". Señale que "ser responsable" y "hacerse cargo" son sinónimos o expresiones con significados similares.

2. Los estudiantes exploran las consecuencias de la responsabilidad.

Diga: "Si son responsables por sus acciones, las personas pensarán que son confiables". Escriba la palabra "confiable" en la pizarra. Pídales que expliquen qué significa esta palabra. Si es necesario, pídale a algún estudiante que busque la palabra en el diccionario. Luego, guíelos para que comprendan que "confiable" significa "digno de confianza".

Desafíelos a identificar y analizar otras consecuencias de ser responsable, hacerse cargo y ser confiable. Pídale a un estudiante que escriba las respuestas en la pizarra. Mediante preguntas y comentarios, aliéntelos a que creen una lista que incluya las consecuencias en el hogar, la escuela y las relaciones con los compañeros.

3. Los estudiantes sacan conclusiones.

Centre la atención en la lista y haga preguntas como las siguientes para ayudarlos a sacar conclusiones sobre las consecuencias de ser responsables de sus acciones:

- De las consecuencias enumeradas, ¿cuáles dirían que son negativas? (*No debería haber ninguna. Si identifican algunas como negativas, desafíelos a que expliquen sus respuestas y pregunte si algún otro estudiante apoya este pensamiento*).
- Si todas las consecuencias son positivas, ¿elegir ser responsable es una buena o una mala decisión? (*Los estudiantes deberían responder que es una buena decisión*).
- ¿Creen que es difícil para las personas responsabilizarse por sus acciones? ¿Por qué?

Díales que siempre que estén en una situación en la que deban responsabilizarse por sus acciones, deberían preguntarse: "¿Quién es responsable de mis acciones?". La respuesta siempre debería ser: "Yo".

Parte III Hacerse cargo (20 minutos)

Propósito: para poder expresar que comprenden lo que significa la responsabilidad, crean y representan soluciones para determinados dilemas.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Pídales que saquen un naipe de un mazo para dividir la clase en cuatro grupos. Apile el mazo para que los grupos se dividan de manera uniforme. Pídales que formen los grupos en las esquinas del aula según el palo de las cartas (p. ej., todos los corazones en una esquina, todos los diamantes en otra y así sucesivamente).

Explique que cada grupo recibirá un dilema que deben resolver. Como grupo, deben analizar las posibles soluciones y luego elegir una solución para representar frente a la clase. Sugiera que creen personajes y un breve guion para seguir. Díales que cada grupo tendrá dos minutos para su presentación.

2. Los estudiantes crean soluciones para sus dilemas.

Explique que los grupos "rojos", los corazones y los diamantes, trabajarán en el siguiente escenario:

Le pidieron prestado a un amigo una computadora portátil y auriculares. Mientras comían, derramaron refresco sobre la computadora. Cuando intentaban limpiar el desorden, se sentaron sobre los auriculares y los rompieron. Ahora, su amigo quiere que le devuelvan todo. ¿Qué harás?

El grupo de corazones trabajarán en las excusas, o respuestas, en las que no se hacen responsables de sus acciones. El grupo de diamantes trabajará en las respuestas que demuestran responsabilidad.

Pídales a los grupos "negros", los tréboles y las picas, que trabajen en el siguiente escenario:

Tienen que entregar un gran proyecto mañana. El maestro lo asignó hace dos semanas y ha estado verificando día por medio para asegurarse de que todos estén trabajando en el proyecto. Informaron que eligieron un tema y comenzaron a trabajar, pero en realidad no lo hicieron. Este proyecto se tendrá en cuenta para la mayor parte de su calificación y no hay forma de que puedan terminarlo en una noche. ¿Qué harás?

Dígale al grupo de tréboles que trabaje en las excusas. El grupo de picas trabajará en las respuestas que demuestran responsabilidad.

3. Los estudiantes representan las soluciones.

Pídale al grupo de tréboles que representen su solución y después al grupo de picas. A continuación, haga lo mismo con el grupo de corazones y de diamantes. Si el tiempo lo permite, comience un debate sobre las representaciones con preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo se sintieron cuando los intérpretes dieron excusas?
- ¿Cómo se sintieron cuando los intérpretes se responsabilizaron por sus acciones?
- ¿Qué respuestas les parecieron más confiables?

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que expliquen por qué hacerse cargo es una fortaleza. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Responsabilizarse por sus acciones significa hacerse cargo, independientemente de que sean positivas o negativas. Después de todo, son sus acciones.
- Ser responsable y confiable demuestra que son maduros, dignos de confianza y respeto.

Evaluación del estudiante

1. Define lo que significa ser responsables de sus acciones.
2. ¿De qué maneras puede ser difícil ser responsable? ¿De qué maneras puedes superar estas dificultades?
3. Enumera tres beneficios de ser responsable de tus acciones.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"El que altera algo debe saber cómo volver a ponerlo en su sitio". -Proverbio de Sierra Leona

Analice cómo este proverbio se relaciona con la vida cotidiana. Pida a los estudiantes que dibujen caricaturas que muestren maneras responsables e irresponsables de manejar situaciones (como la presentación de "Goofus and Gallant" en la revista *Highlights*).

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pregunte: "¿Cómo se hace responsable a los jugadores en los deportes de equipo?". Divida la clase en grupos pequeños. Indique a cada grupo que investigue cuáles son las reglas y sanciones por violar el reglamento en un deporte de su elección.

Haga que los grupos presenten información a la clase mediante el uso de gráficos, ilustraciones o demostraciones para destacar puntos clave.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que describan una situación en la que se metieron en problemas e intentaron explicar sin éxito su salida de ellos. Indíqueles que describan cómo el hecho de admitir sus errores podría haber afectado el resultado. Los estudiantes también podrían escribir sobre un momento en el que fueron responsables de sus actos y cómo esta situación los hizo sentir.

Haga que los estudiantes compartan su trabajo en grupos pequeños.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que investiguen sitios de tarjetas de felicitación en Internet. Pídales que busquen ejemplos de tarjetas de disculpa y luego diseñen propias situaciones de sus propias vidas.

Haga que los estudiantes tengan las tarjetas a mano para usar cuando sea necesario. Analice de qué manera las disculpas por nuestros errores son una forma de responsabilidad.

Tarea

La falta de responsabilidad es un gran tema en comedias: algunos engaños, con frecuencia, se convierten en desastres mayores. Pida a los estudiantes que miren su comedia favorita y escriban un párrafo que incluya el argumento principal, si los personajes principales fueron responsables de sus acciones y las consecuencias que enfrentaron los personajes.

Haga que los estudiantes informen sus resultados en clase. Haga una lista de los problemas de las comedias' y cómo se resolvieron. Analice el comportamiento observado.

Recursos adicionales

Facilite las actividades "Yo, Dude! What's Up?" y "What Did I Do?" de las páginas 143 a 148 de *Help Me Decide! Learning to Make Good Choices* de Anne A. Boyd y James R. Boyd.

Los estudiantes deberán analizar la importancia de ser conscientes y responsables de sus acciones.

AGENDA

- Actividad inicial
- ¿De dónde viene el estrés?
- ¿Cómo es?
- Cómo eliminar el estrés
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán las fuentes de estrés en su vida.

Los estudiantes identificarán señales emocionales y de comportamiento del estrés.

Los estudiantes identificarán los métodos para manejar o eliminar el estrés.

Materiales necesarios

- Una hoja de papel de dibujo para cada estudiante, materiales de dibujo (Actividad inicial y Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Factores de estrés" para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Anuncie que comenzará la clase de hoy con una prueba sorpresa. Pídales que saquen una hoja y un lápiz. En una secuencia bastante rápida, haga las siguientes tres preguntas:

- ¿En qué año comenzó la Guerra Civil?
- ¿Qué distancia hay entre la Tierra y el Sol?
- Acaban de entrar en una habitación llena de personas y perros. Allí hay un total de 72 piernas. ¿Cuántas personas y cuántos perros hay?

Después de decirles que terminó el tiempo, pregúnteles si se sienten estresados después de esta experiencia. Asegúreles que la prueba no fue real. Explique que situaciones como una prueba sorpresa pueden hacer que una persona se sienta nerviosa, tensa, molesta e incluso enojada. Estos sentimientos son señales de estrés. Explíqueles que, en la lección de hoy, hablarán sobre cómo reconocer y manejar el estrés.

Parte I ¿De dónde viene el estrés? (20 minutos)

Propósito: los estudiantes hacen dibujos para ilustrar el estrés e identificar la fuente en su vida.

1. Los estudiantes dibujan representaciones del estrés.

Pídales que piensen cómo se siente tener estrés. Distribuya hojas de papel de dibujo y dé unos minutos para que dibujen imágenes del estrés.

Después de uno o dos minutos, pregúnteles si dibujaron las imágenes en un entorno. Si no lo hicieron, sugiera que agreguen entornos a los dibujos para mostrar dónde se produce el estrés.

2. Los estudiantes identifican las fuentes de estrés.

Centre la atención en lo que dibujaron. Pídales que elijan una palabra que describa las imágenes sobre el estrés y que la escriban. Pídales que nombren el lugar donde están situados los dibujos y que escriban una o dos palabras que indiquen qué produce el estrés.

Explique que el estrés es tensión o sensación de presión o ansiedad. Señale que se puede producir cuando personas, eventos o situaciones nos hacen sentir indefensos o fuera de control. Diga: "Veamos los ejemplos".

Dibuje tres columnas en la pizarra y nómbralas "Sentimientos", "Lugares", "Causas". Pídales que compartan las palabras que escribieron para describir las imágenes. Escriba las respuestas en la columna "Sentimientos". Luego, pídales que digan dónde están situadas las imágenes. Escriba estas respuestas en la columna "Lugares". Proceda de la misma manera con las causas de estrés que identificaron los estudiantes.

3. Los estudiantes hacen observaciones.

Pídales que revisen la lista y que identifiquen las principales fuentes de estrés que son comunes en la vida de todos. Escriba sus respuestas en la pizarra. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que identifiquen dichas fuentes, como las siguientes:

- Escuela (tareas, pruebas y calificaciones)
- Padres (expectativas de comportamiento y logros)
- Amigos y compañeros (presiones sobre el comportamiento, las relaciones y la conformidad)

Señale que muchas de estas opciones no son estresantes en sí, pero pueden volverse fuentes de estrés por cómo las percibimos. Por ejemplo, las pruebas generalmente son estresantes cuando no estamos preparados. Si estamos preparados, podemos sentirnos un poco nerviosos, pero probablemente no nos sentiremos estresados.

Explique que, si pueden identificar lo que los hace sentir estrés, pueden aprender a hacerle frente e incluso convertirlo en algo positivo en lugar de negativo.

Parte II ¿Cómo es? (10 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican señales emocionales y de comportamiento del estrés.

1. Los estudiantes identifican las señales de comportamiento del estrés.

Señale que, en las imágenes, dibujaron cómo se siente el estrés. Desafíelos a analizar las imágenes y describir cómo estos sentimientos pueden afectar la apariencia exterior. *(Los estudiantes pueden responder: hiperactividad, estar inquietos, comerse las uñas, reírse o hablar demasiado fuerte, ser prepotentes y agresivos, quedarse callados y retraídos, hacer crujir los nudillos, hacer garabatos en lugar de prestar atención).*

Explique que todos estos comportamientos son señales físicas de estrés. Haga la observación de que todos reaccionan de manera diferente ante el estrés, tanto física como emocionalmente.

2. Los estudiantes identifican las señales emocionales del estrés.

Dirija la atención de los estudiantes a la lista de "Sentimientos" en la pizarra y explique que las señales emocionales del estrés no pueden detectarse tan fácilmente. Desafíelos a agregar otras señales emocionales del estrés si la lista no es inclusiva. La lista debe reflejar señales como sentirse enojado, nervioso, preocupado, asustado, afligido, presionado, tenso, ansioso, molesto, indefenso, frustrado, etc.

Explique que ciertos comportamientos y sentimientos son indicaciones de situaciones estresantes. Dígales que estas indicaciones les dirán cuando está ocurriendo una situación estresante. Cuando la reconozcan, podrán empezar a abordar el estrés. Dígales que hay cosas que pueden hacer para reducir o aliviar los sentimientos de estrés en estas situaciones.

Parte III Cómo eliminar el estrés (15 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden sobre los métodos para manejar o eliminar el estrés y eligen algunos.

1. Los estudiantes identifican factores personales de estrés.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Factores de estrés". Dirija la atención de los estudiantes hacia la columna "Generadores de estrés" y pídale que marquen los factores que se aplican a ellos. Pídale que agreguen al final de la columna otros factores que les hagan sentir estrés.

Después de unos minutos, señale la columna "Señales de estrés". Pídale que marquen los comportamientos que se apliquen a ellos y enumeren otras reacciones personales ante el estrés al final de la columna.

2. Los estudiantes intercambian ideas sobre las maneras de manejar el estrés.

Pídale que piensen en las maneras en que pueden evitar sentirse estresados. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que revisen lo que aprendieron sobre la importancia de la salud y la aptitud física, y de qué manera se relaciona con el bienestar general. *(Los estudiantes pueden responder: los alimentos que consumen afectan su nivel de energía. Si no se alimentan bien, no podrán lidiar muy bien con las presiones y los problemas diarios. La cantidad de horas de sueño afecta su estado de ánimo, su nivel de energía y su rendimiento. Si no duermen lo suficiente, probablemente se estresen más de lo que deberían. El ejercicio aumenta la energía, hace que sean más fuertes física y emocionalmente, y alivia la tensión y el estrés. Realizar más ejercicio equivale a tener menos estrés).*

Pídale que intercambien ideas sobre las técnicas de relajación que puede ayudarlos a controlarse en situaciones estresantes. *(Los estudiantes pueden responder: contar lentamente hacia atrás desde el cinco. Respirar hondo tres veces mientras se inclinan para atarse un zapato o subirse un calcetín. Dar un paso hacia atrás. Estirar. Tomarse un tiempo para relajarse, pensar y recuperar la calma. Llamar a un amigo y desahogarse. Hablar sobre la situación con alguien en quien confíen y pedirle consejos. Leer un poema, su libro favorito o una revista. Crear un plan de acción para evitar el estrés, por ejemplo, planificar estudiar para las pruebas).*

Recuérdelos que el estrés proviene de nuestras reacciones a una situación, no de la situación en sí. Por lo tanto, siempre debemos reconocer las situaciones estresantes y estar preparados para lidiar con ellas.

3. Los estudiantes eligen maneras de manejar el estrés.

Dirija nuevamente la atención a la hoja de actividades "Factores de estrés" y asigne tiempo para que completen la columna del medio. Haga hincapié en que deben elegir cosas que puedan hacer y que harán. Sugiera que guarden esta hoja de actividades en la carpeta y la consulten de vez en cuando. Además, sugiera que la actualicen de manera periódica.

Conclusión (2 minutos)

Pregúnteles si las situaciones estresantes son inusuales. Pídales que identifiquen maneras de lidiar con el estrés. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Reconocer lo que causa estrés es el primer paso para hacerle frente.
- Nuestros comportamientos y sentimientos son indicaciones de situaciones o eventos estresantes. Es importante escucharlos.
- Ustedes tienen el poder de reducir o aliviar el estrés en su vida.

Evaluación del estudiante

1. Enumera algunas de las señales físicas y emocionales que indican que alguien está estresado. Enumera la mayor cantidad posible.
2. Enumera tres cosas que puedes hacer para aliviar el estrés.
3. Describe algo de tu vida que te provoque estrés y tres cosas que puedes hacer para reducir dicho estrés.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Estoy convencido de que la vida es así: un 10% es lo que me pasa y un 90% es cómo reacciono ante ello". -Charles Swindoll

Indique a los estudiantes que desarrollen una lista de eventos estresantes que hayan ocurrido hoy. Pídales que asignen un nivel de estrés a cada evento (de uno a 10, donde 10 es el más estresante) y comparta sus respuestas con la clase. Analice la idea de que el mismo evento puede desencadenar diferentes reacciones en las personas.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que lean las páginas 347-348 de *Speaker's Sourcebook II* de Glenn Van Ekeren a fin de conocer 10 sugerencias para reducir el estrés. Divida la clase en pequeños grupos y asigne a cada grupo una de las técnicas. Pida a los grupos que preparen y presenten un juego de roles en el que los estudiantes de la escuela media ponen en práctica sus técnicas.

Haga que los estudiantes ensayen sus juegos de roles y los compartan con la clase.

Escribir en el diario

Analice la escritura como una oportunidad de descargar las frustraciones y aclarar los problemas. Pida a los estudiantes que usen sus diarios para este propósito al menos una vez durante la semana. Indique a los estudiantes que compartan su trabajo con un compañero o maestro de su elección.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que busquen en Internet dichos que los ayuden a manejar el estrés.

Pida a los estudiantes que diseñen carteles que incorporen sus citas o proverbios elegidos. Exhiba los carteles alrededor del aula.

Tarea

Durante una semana, pida a los estudiantes que conserven una lista de situaciones que los haga sentir estresados y lo que hicieron para relajarse (p. ej., meterse en problemas y luego llamar a un amigo para desahogarse).

Pida a la clase que cree un gráfico de los recursos para calmar el estrés utilizados con más frecuencia y analicen cuál funciona mejor.

Recursos adicionales

Invite a un orador invitado (p. ej., un profesor de gimnasia, un psicólogo escolar, un instructor de aeróbic) para que muestre ejercicios que reducen el estrés y responda preguntas sobre cómo manejarlo.

Pida a los estudiantes que hagan una lista de los pasos que deben realizar para reducir el estrés.

FACTORES DE ESTRÉS

Generadores de estrés

- pruebas
- problemas familiares
- actividades secretas
- miedo al peligro
- peleas
- confrontaciones
- divorcio
- amistades
- valores personales
- problemas en la escuela

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Pueden provocar

Formas de reducir o mitigar el estrés

Señales de estrés

- dolor de cabeza
- enojo
- comer o dormir muy poco
- comer o dormir demasiado
- falta de energía e interés
- intolerancia
- frustración
- retraimiento
- poca concentración
- tensión

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

ADMINISTRAR EL TIEMPO



AGENDA

- Actividad inicial
- A resolverlo
- Prioridades
- El tiempo está de tu lado
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la capacidad para administrar el tiempo creando listas de tareas pendientes.

Los estudiantes reconocerán la importancia de priorizar actividades para administrar su tiempo.

Los estudiantes pondrán en práctica habilidades de administración del tiempo en su propia vida.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Cronograma de Sam" para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Tu cronograma" para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Pídales que piensen en el concepto de tiempo comentando cuántos minutos pasaron desde que comenzó la clase. Diga: "Un minuto no parece mucho, ¿no es así? Pero pueden suceder muchas cosas en un minuto. ¿Sabían que la luz puede viajar 11,160,000 millas en un minuto?". (La velocidad de la luz es de 186,000 millas por segundo).

Pídales que imaginen que recibirán un centavo por cada minuto que permanezcan en la clase. Pregúnteles cuánto tendría cada estudiante al final del día. (*Los estudiantes deberían decir \$5.00 si la clase dura 50 minutos*). Luego, pregúnteles cuánto tendría cada estudiante al final del año escolar. (*Los estudiantes deberían decir \$900 si el calendario escolar tiene 180 días*).

Guíelos para que se den cuenta de que los minutos realmente pueden sumarse. Dígales que aprenderán a administrar el tiempo para que esos minutos se sumen a su favor.

Parte I A resolverlo (20 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen la capacidad para administrar el tiempo creando listas de tareas pendientes.

1. Los estudiantes leen una historia.

Distribuya copias de la hoja de actividades "El cronograma de Sam". Pida a uno o dos estudiantes que lean en voz alta los párrafos sobre Sam en la parte superior de la página.

Señale que Sam tiene mucho para hacer este fin de semana y que cumple sus promesas. Dígales que ayudarán a Sam a administrar el tiempo y descubrirán si podrá hacer todo.

2. Los estudiantes organizan una lista de tareas pendientes.

Dirija la atención a la lista de instrucciones que hay junto a la lista de Sam. Léalas en voz alta y brinde información adicional sobre cada una:

- Debajo de "Cosas para hacer" en la lista de Sam, escriban todas las tareas que Sam quiere realizar este fin de semana.
- Debajo de "Prioridad", asignen a las tareas una clasificación de uno si absolutamente se deben realizar el fin de semana. Asignen una clasificación de dos si son importantes, pero podrían hacerse en otro momento, si es necesario. Asignen una clasificación de tres si realmente no es necesario realizarlas el fin de semana.
- Enumeren las tareas que Sam podría hacer cada día que le permitirían cumplir las promesas y completar todo.
- Asegúrense de colocar un asterisco junto a las tareas a las que se les asignó el número uno por ser las más importantes.

Concédales tiempo para completar la hoja de actividades. Si les cuesta establecer prioridades, recuérdelos que Sam cumple sus promesas.

3. Los estudiantes comparten sus listas.

Pídales que nombren las tareas que enumeraron en la columna "Cosas para hacer" de Sam. Escriba sus respuestas en la pizarra. Debería haber ocho tareas en la pizarra: cortar el césped en tres lugares, ir al cine, limpiar su habitación, limpiar el baño, lavar el auto de su padre, cuidar niños, comprar un regalo y hacer cambios en el trabajo para la escuela.

Pídales que compartan las clasificaciones de cada tarea. Aliéntelos a que expliquen el razonamiento detrás de cada clasificación. Intenten llegar a un consenso general sobre las clasificaciones. Sin embargo, deben reconocer que cortar el césped y completar el trabajo escolar son las tareas más importantes, seguidas de ayudar a su padre. También deberían identificar que la tarea de comprar el regalo podría realizarse en otro momento.

Pídales que compartan los cronogramas que crearon para Sam e identifiquen las tareas con prioridad uno que marcaron con un asterisco. Pregúntelos si creen que es posible que Sam haga todo lo que quiere hacer este fin de semana.

Parte II Prioridades (10 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen la importancia de priorizar las actividades para administrar su tiempo de manera más efectiva.

1. Los estudiantes definen "administración del tiempo"

Dígales que ahora deberían tener una buena idea de lo que significa administrar el tiempo. Pídales que definan "administración del tiempo". (Los estudiantes pueden responder: identificar tareas que se deben realizar, identificar qué tareas son las más importantes, ordenar las tareas de una forma que permita que se completen en cierto tiempo).

Explique que, en el caso de Sam, disminuyeron su nivel de estrés. Gracias a la lista de tareas pendientes que crearon, lo ayudaron a administrar el tiempo y lograr todo que quería hacer.

2. Los estudiantes definen "prioridades".

Señale que, cuando identificaron las tareas más importantes que Sam debía hacer, reconocieron sus prioridades. Escriba en la pizarra: "Una prioridad es algo que es más importante que otra cosa".

Pídales que decidan, entre los siguientes pares de tareas, cuál harían primero y por qué:

- Trabajar en el proyecto que se debe entregar la próxima semana o trabajar en una tarea que se debe entregar mañana.
- Invitar a un amigo a dormir o pedir permiso a los padres para invitarlo.
- Cumplir la promesa de llevar a su hermano(a) menor al parque o hablar por teléfono con un amigo.

Díales que identificar las prioridades puede parecer difícil, pero será más fácil si se toman el tiempo de pensar sobre sus valores y tareas.

Parte III El tiempo está de tu lado (15 minutos)

Propósito: los estudiantes ponen en práctica habilidades de administración del tiempo en su propia vida.

1. Los estudiantes trabajan en pareja para identificar sus tareas.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Tu cronograma". Explique que harán lo mismo que hicieron para Sam, pero esta vez para su propia organización.

Pídales que trabajen con sus compañeros y hablen sobre lo que deben hacer mañana. Díales que piensen en todo, incluidas tareas como desayunar, ir a la escuela, hacer las tareas del hogar, pasar tiempo con la familia o los amigos, ir a los entrenamientos, mirar un programa de televisión favorito o estudiar para una prueba.

Explique que mientras hablan sobre su día, los compañeros deben escribir las respuestas en la hoja de actividades. Asigne aproximadamente cinco minutos para completar este paso. Avíseles cuando sea tiempo de cambiar de rol.

2. Los estudiantes priorizan sus tareas.

Pídales que trabajen de manera independiente para priorizar sus tareas y crear sus propias listas de tareas pendientes, y dígales que deben usar lo que sus compañeros escribieron en la hoja de actividades "Tu cronograma". Antes de comenzar, dígales que recuerden el sistema de clasificación que usaron para Sam. Si es necesario, escriba resúmenes breves de las clasificaciones en la pizarra.

3. Los estudiantes programan su tiempo.

Mientras realizan la priorización, dígales que completen un cronograma de eventos para el día siguiente. Recuérdeles que deben colocar un asterisco junto a las tareas con prioridad uno en sus cronogramas.

Cuando terminen, pregúnteles si creen que podrán hacer todo lo que desean. Señale que, si no podrán, deberían poder identificar las tareas que pueden realizarse otro día. (Son las tareas con prioridad tres). Sugiera que coloquen un signo de interrogación junto a estas tareas en su cronograma como recordatorio de que son las menos importantes.

Haga hincapié en que no es importante cuántas tareas deben realizar los estudiantes, ni qué tan rápido las hacen, si no que las realicen de una manera que los haga sentir orgullosos.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que expliquen los beneficios de administrar el tiempo de manera efectiva. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Para poder administrar bien el tiempo, piensen e identifiquen las tareas que quieren completar.
- Cuando deben hacer muchas cosas, creen una lista de tareas pendientes e identifiquen sus prioridades.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres de los pasos para lograr un buen manejo del tiempo.
2. Haz una lista de tareas y asignales prioridades para la próxima semana.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"El tiempo es el recurso más importante: quien no lo sabe administrar, no sabe administrar nada". - Peter Drucker

Pida a los estudiantes que analicen por qué Drucker dice que el tiempo es un "recurso". Haga que compartan ideas sobre otras cosas que podrían administrar una vez que hayan manejado el uso del tiempo.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Distribuya el papel, los marcadores y crayones y otros materiales artísticos a los estudiantes. Pida a los estudiantes que dibujen sus ideas de un teléfono celular perfecto. Deben incluir funciones que los ayudarán a administrar su tiempo y organizar sus días.

Haga que los estudiantes compartan sus dibujos en grupos pequeños.

Escribir en el diario

Comparta la siguiente cita con los estudiantes: "No basta con estar ocupado. La cuestión es: ¿en qué estamos ocupados?".

Pida a los estudiantes que escriban sobre cómo pasan su tiempo y cómo lo usan de manera más eficiente.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes traigan canciones cuyo tema sea el tiempo. Podría poner "Turn! Turn! Turn!" de The Byrds o "Time Is on My Side" de The Rolling Stones.

Indique a los estudiantes que comparen las letras de estas canciones. Haga que los estudiantes consideren por qué el tiempo fue importante para el escritor de cada canción. Cree una lista de reproducción de los favoritos de la clase o pida a los estudiantes que inventen sus propias letras.

Tarea

Durante una semana, pida a los estudiantes que calculen la cantidad de tiempo que necesitan para completar su tarea y luego registre el tiempo que en realidad les tomó completar cada asignación. Indique a los estudiantes que informen la precisión de sus cálculos. Analicen juntos sus estilos de trabajo (p. ej., trabajar mientras miran televisión) y recordarle a la clase que las personas trabajan a distintos ritmos. Explique la importancia de estos cálculos a la hora de administrar el tiempo.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean *See You Later, Procrastinator! (Get It Done)* de Pamela Espeland. Analice de qué manera la procrastinación puede afectar la administración del tiempo.

Pida a los estudiantes que creen calendarios semanales en cartulina. Pídales que escriban sus horarios en los calendarios y luego que dividan su tiempo de estudio.

TOMAR LA INICIATIVA



AGENDA

- Actividad inicial
- Diferentes puntos de vista
- Comienzo personal
- ¡Escuchen!
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes descubrirán los beneficios de buscar ayuda de los demás.

Los estudiantes reconocerán que la iniciativa afecta la capacidad para buscar ayuda y recopilar información.

Los estudiantes escucharán a un orador invitado y considerarán cómo tener iniciativa marca la diferencia en su vida.

Materiales necesarios

- Una variedad de aproximadamente 20 objetos pequeños, como lápices, tizas, sujetapapeles, gomitas, borradores, calcetines, piezas de un juguete o un rompecabezas, ropa de algún muñeco, yoyós, clavos, llaves, cordones, joyas antiguas y otros artículos comunes que se identifiquen fácilmente. (Parte I)
- Una sábana o material largo para cubrir los objetos exhibidos (Parte I)

- Un orador invitado que pasará de 10 a 15 minutos hablando con los estudiantes sobre la importancia de la iniciativa y cómo esta lo ayudó. (Si es posible, traiga a un estudiante de secundaria que pueda hablar con la clase sobre cómo se involucró en una actividad escolar, un proyecto o un deporte y qué sucedió como consecuencia de esto). (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Pregúnteles si saben por qué son famosos Orville y Wilbur Wright. (*Los estudiantes deberían decir que son los hermanos que diseñaron y volaron los primeros aviones a motor en 1903*). Dígales que, antes de ese momento, todos los aviones eran planeadores o aviones que volaban sin motor. Explique que las personas pensaban que los hermanos Wright estaban un poco locos. De hecho, los hermanos Wright no tuvieron éxito en los primeros cuatro años de intentos.

Pregúnteles qué podría haber sucedido si los hermanos se hubieran sentido frustrados y hubieran abandonado sus ideas. Después de que respondan algunos estudiantes, dígales que verán qué tan importante es para ellos encontrar maneras de hacer realidad lo que desean, sin importar los obstáculos.

Parte I Diferentes puntos de vista (15 minutos)

Propósito: los estudiantes descubren los beneficios de buscar ayuda de los demás.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Antes de que comience la clase, coloque los objetos variados que juntó en una mesa al fondo del aula. Asegúrese de que todos los objetos puedan verse claramente. Cúbralos con hojas u otro material para que no puedan verlos cuando lleguen a clase.

2. Los estudiantes ven los objetos.

Comience la actividad dando las siguientes instrucciones:

- Tendrán un minuto para ver los objetos que están al fondo del aula.
- No pueden llevar nada cuando vayan a ver los objetos.
- Después de que los observen, deben sentarse y hacer una lista de todo lo que vieron sobre la mesa.
- Deben sentarse mirando hacia el frente cuando no estén viendo los objetos.
- No pueden hablar entre ustedes ni compartir notas.

Pídales a grupos pequeños de estudiantes, un grupo a la vez, que vayan hacia el fondo del aula para ver los objetos. Asegúrese de que los grupos sean pequeños para que puedan ver todos los objetos fácilmente. Controle el tiempo, mantenga a los estudiantes callados y cambie de grupo según intervalos de un minuto.

3. Los estudiantes reflexionan sobre sus experiencias.

Pídales que compartan las notas entre sí y agreguen los objetos que les faltan a sus listas. Luego, inicie un debate general haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Cuántos objetos en total creen que hay en la mesa?
- ¿Cuántos pudieron enumerar todos los objetos la primera vez que los vieron?
- ¿Cuántos objetos adicionales agregaron después de hablar con sus compañeros?
- ¿Creen que ahora tienen todos los objetos en su lista? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué conclusiones pueden sacar de esta experiencia?

Guíelos para que comprendan que todos observamos las cosas de manera diferente. Explique que las personas a veces recuerdan aspectos diferentes sobre la misma experiencia. Señale que siempre podemos beneficiarnos de la ayuda de los demás. Podemos aprender de los demás y trabajar juntos para obtener la información que necesitamos.

Parte II Comienzo personal (10 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen que la iniciativa afecta la capacidad para buscar ayuda y recopilar información.

1. Los estudiantes definen "iniciativa".

Pregunte cómo se sentirían si alguien les dijera que son personas con iniciativa. Aliéntelos a explicar lo que sienten.

Escriba la palabra "iniciativa" en la pizarra. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que comprendan que la "iniciativa" es la capacidad para empezar una tarea y completarla sin necesidad de que alguien se los pida. Señale que el verbo "iniciar" significa "empezar o comenzar algo".

2. Los estudiantes exploran el concepto de iniciativa.

Aliéntelos a pensar en la importancia de tener iniciativa haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Creen que los hermanos Wright hicieron el esfuerzo de hablar con otras personas que supieran sobre aviones y motores? ¿Por qué?
- ¿Tuvieron más éxito recordando y enumerando los objetos que estaban al fondo del aula cuando trabajaron solos o después de hablar con sus compañeros? ¿Por qué?
- ¿Habrían tenido la iniciativa de hablar con los demás sobre lo que recordaban si no les hubiera dicho que no podían hablar entre ustedes?

Díales que solo ellos pueden saber cuándo podría ayudarlos tener información o ayuda. Para obtenerla, deben tener iniciativa. Explique que deben hacer el esfuerzo y preguntar. Díales que a veces es posible que no consulten a la persona correcta o que no hagan la pregunta adecuada. Cuando esto sucede, deben volver a intentarlo.

Parte III ¡Escuchen! (20 minutos)

Propósito: los estudiantes escuchan a un orador invitado y consideran cómo tener iniciativa puede marcar la diferencia en su vida.

1. Prepare al orador invitado.

Antes de la clase, hable con el orador y explíquele lo que los estudiantes aprenderán en esta lección. Asegúrese de que comprenda el propósito de la visita y el límite de tiempo.

Explique que les pedirá que le hagan preguntas cuando haya terminado la presentación. Sugíerale que ofrezca información personal básica antes de llegar al centro de la presentación y que describa alguna meta a largo plazo que pueda mencionar en el tema de la presentación.

2. Los estudiantes escuchan la presentación.

Presente al orador a la clase. Díales que podrán hacer preguntas o comentarios después de que el orador termine. Sugíerales que escriban las preguntas que quieran hacer mientras el orador esté hablando.

3. Los estudiantes responden al orador.

Pídales que hagan las preguntas que puedan tener. Si parecen reticentes, anímelos a participar haciendo usted mismo una pregunta u observación sobre alguna acción específica que haya demostrado iniciativa por parte del orador. También puede pedirles que supongan cómo podría ser diferente la vida del orador si no hubiera realizado una acción específica.

Asegúrese de agradecerle por compartir su tiempo y sus experiencias con la clase. Si el tiempo lo permite, anime a los estudiantes a compartir sus pensamientos sobre la presentación después de que el orador se haya retirado.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que definan "iniciativa". Pregúnteles de qué manera tener iniciativa puede ayudarlos a alcanzar sus metas. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- La iniciativa es la capacidad para empezar y terminar algo por su cuenta.
- Tomen la iniciativa de hacer preguntas cuando quieran o necesiten información o ayuda.

Evaluación del estudiante

1. En la parte I de esta lección, ¿tus compañeros recordaron alguna información que tú no recordaste? ¿Qué información? ¿Qué te mostró esto acerca de trabajar con otros?
2. ¿Cómo podría afectarte la falta de iniciativa?
3. ¿Por qué la iniciativa es importante para alcanzar tus metas?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La originalidad es territorio virgen. Allí se llega cargando una canoa: no se puede ir en taxi". - Alan Alda

Pida a los estudiantes que dibujen caricaturas de personas tomando iniciativas. Indique a los estudiantes que compartan sus dibujos en grupos pequeños.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que investiguen y escriban biografías breves sobre científicos e inventores. (Para obtener sugerencias, consulte *Black Pioneers of Science and Invention* de Louis Haber y *Extraordinary Women Scientists* de Darlene R. Stille).

Pida a los estudiantes que creen una lista que demuestre lo que le debemos a la iniciativa de los científicos e inventores analizados.

Escribir en el diario

Indique a los estudiantes que escriban una nota en la que busquen apoyo para una tarea o un problema difícil que los haya estado preocupando. Haga que los estudiantes compartan su trabajo en grupos pequeños y analice cómo se sienten a la hora de pedir ayuda.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes usen Internet para investigar la vida de sus autores favoritos. Pídales que identifiquen las luchas de los autores y la iniciativa que tomaron para superar dichas luchas y comenzar sus carreras.

Luego, haga que los estudiantes compartan lo que encontraron mediante la redacción de "comunicados de prensa" sobre los autores que eligieron, la creación de carteles que destaquen sus carreras e iniciativas o la vestimenta como personajes de sus libros favoritos y el análisis de los autores que "les dieron vida".

Tarea

Indique a los estudiantes que describan las necesidades que tienen fuera de la escuela. Pídales que escriban algunos párrafos en los que identifiquen la manera en que pueden tomar la iniciativa para satisfacer esas necesidades.

Recursos adicionales

Haga que los estudiantes lean "Out on a Limb" de *Speaker's Sourcebook II* de Glenn Van Ekeren. Cuenta las historias de los comienzos menos favorables de los inventores de la rasuradora descartable, cosméticos Mary Kay y el monitor de video de pantalla grande.

Pida a los estudiantes que encuentren ejemplos de otras personas exitosas que "se arriesgaron".