EMPODERATEENS

1° SECUNDARIA



Lalabum®

Teach SDGs

Diseño mi futuro

TEMARIO

BLOQUE 1
¿Quién soy ahora?

Rayos X	2
Árbol genético	4
¿Qué tengo en mi interior?	6
Los retos de la autosuperación	9
Conociendo mis habilidades	11
Adquiriendo nuevas habilidades	13
Fortaleciéndome	16
Descubriendo mis oportunidades	18

BLOQUE 2
Ser Emprendedor

Casos de éxito	20
Una historia emprendedora	22
Mis metas y estrategias	24
Fortaleciendo hábitos	26
Expectativas positivas y negativas	28
Pensando racionalmente	30
Soy un ser integral	32
¿Qué puedo mejorar?	34

BLOQUE 3
Valores y actitudes positivas

Mi banco de valores	36
De acuerdo con mis prioridades	38
¿Qué son las actitudes?	40
Identificando mis actitudes	42
Hábitos para ser mejor	44
Creatividad y confianza	46
Ambición y realidad	48
La autorrealización	50

BLOQUE 4
Liderazgo

Elementos del plan de vida	52
Influencia social en mi plan de vida	54
Cultura del liderazgo	56
Tipos de cultura de liderazgo	58
Líderes de hoy	60
Líderes del mañana	62
Líderes y jefes	65
Soy líder	68

BLOQUE 5
Participación social

Conociendo mi entorno	70
Transformando mi entorno	73
¿Qué aporto a los que me rodean?	76
Proyecto social	79
Creando mis objetivos	83
Impulsando mis metas	86
Evaluando mis oportunidades	89
Presentación de mi proyecto de vida	92

EMPODERATEENS

BLOQUE 1
¿Quién soy ahora?

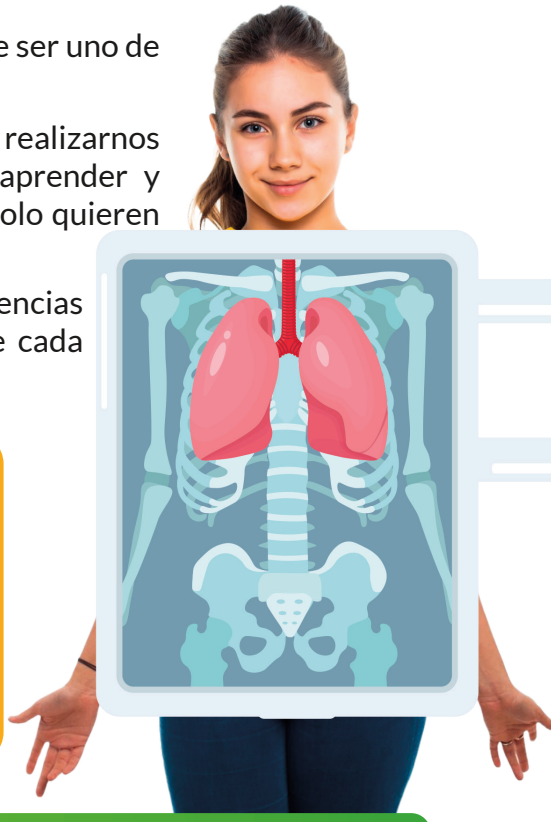
Semana 1

Rayos X

Tener un desarrollo pleno en cada uno de los aspectos de la vida debe ser uno de tus objetivos principales.

Todos poseemos una forma única para desarrollarnos y realizarnos personalmente. Mientras que algunos tienen una necesidad de aprender y superarse, otros quieren descubrir, conocer, experimentar y otros solo quieren vivir en la certidumbre, estar seguros y tranquilos.

Todas las personas son diferentes unas a otras y todas esas diferencias pueden explicarse gracias a una serie de características que tiene cada individuo y estos son los rasgos de personalidad.



- Abierto
- Extrovertido
- Reservado
- Relajado
- Seguro
- Introvertido
- Sumiso
- Excitable
- Dominante

Analiza y contesta las siguientes preguntas.

Algunos rasgos de mi personalidad son:

Las 3 fechas más importantes de mi vida son:

Las 3 personas que considero que son más significativas en mi vida son:

¿Qué he logrado en mi vida hasta el día de hoy?

_____

_____

_____

¿Qué me falta por lograr?

_____

_____

_____



¿Qué expresa mejor quién eres? Elige una de las dos opciones y justifica tu elección.

Tu nombre o tu apellido.

Mi _____ , porque _____

Tu familia o tus amigos.

Mi _____ , porque _____

Tu cuerpo o tu mente.

Mi _____ , porque _____

Tu ropa o tu peinado.

Mi _____ , porque _____

Tus conocimientos o tus habilidades.

Mi _____ , porque _____

Tu fuerza o tu inteligencia.

Mi _____ , porque _____

Semana 2

Árbol genético

Todos heredamos algo de nuestros padres, a esto se le llama herencia genética, la cual influye en varios aspectos fundamentales para tu vida, como el comportamiento, carácter y valores que contribuyen a definir tu personalidad.

La personalidad es una parte de cada ser humano, la cual se forma a partir de dos elementos: el ambiente y la herencia.



Por ejemplo, tu naces con un tipo de carácter: apasionado, nervioso, flemático, sentimental o colérico. Pero el entorno que te rodea como tu familia, amigos, experiencias o el estilo de educación contribuye a moldearte para crear tu individualidad.

De los siguientes elementos escribe un ejemplo que te defina o que represente tu personalidad y comportamiento. Comparte el por qué de tu elección.



Una película



Una canción

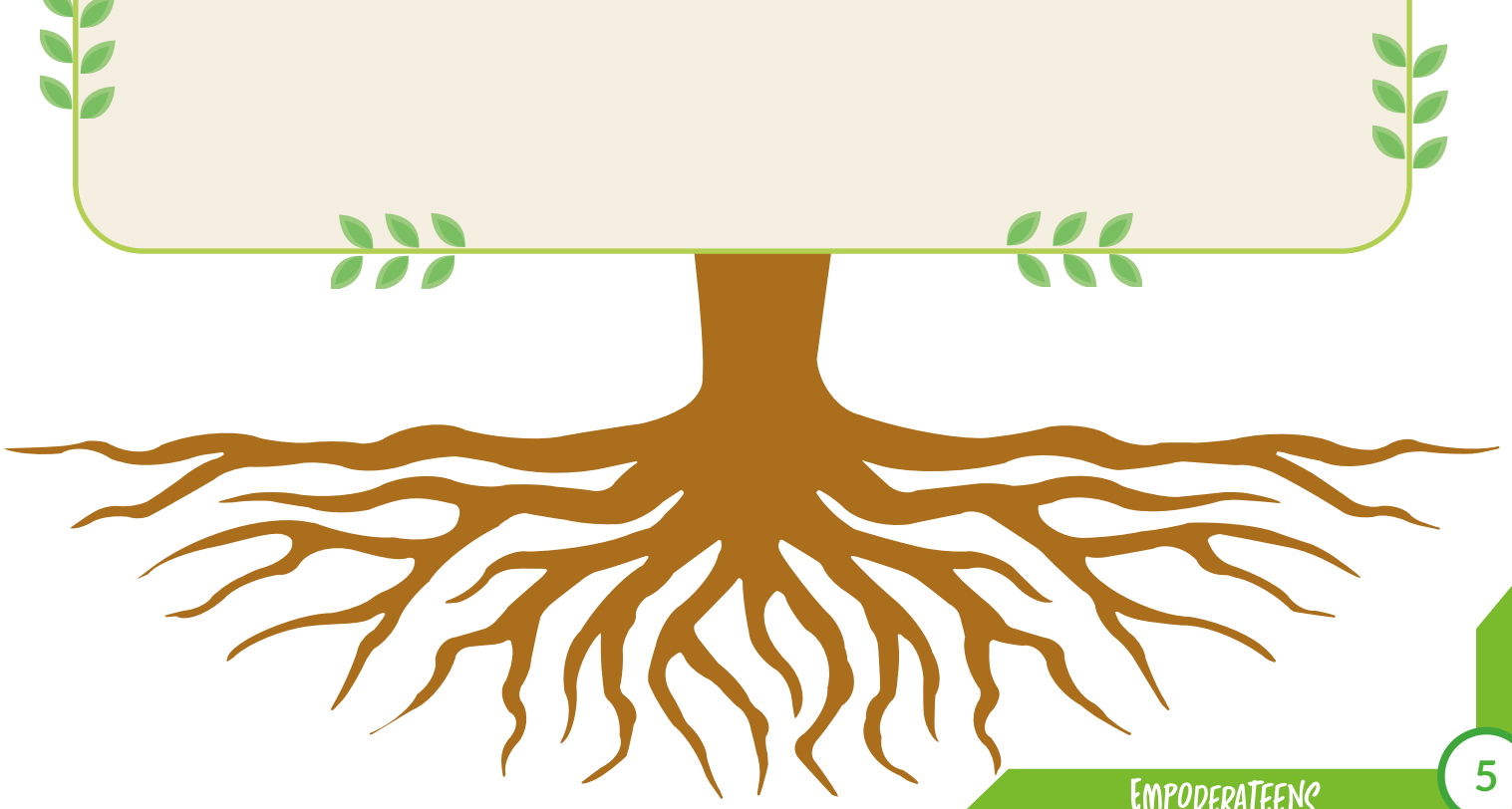


Una comida



Un día

Realiza un árbol genético con los miembros de tu familia que conozcas. Escribe su nombre y el tipo de personalidad que los domina.



Semana 3

¿Qué tengo en mi interior?

Además de la personalidad, existen varios elementos que forman parte de tu individualidad, entre ellos se encuentran las necesidades, las cuales tienen influencias en tu comportamiento.

Las necesidades no son estáticas, se mantienen en movimiento, cambian y determinan la forma en cómo te comportas en cada etapa de tu vida. Cuando surge una necesidad, el cuerpo se desequilibra, entra en un estado de tensión, incomodidad, se siente insatisfecho. Es en ese momento que debe buscarse la forma de satisfacerla.

Para satisfacer la necesidad, debes tomar conciencia de ella, organizando y dirigiendo tu conducta hacia el logro de la meta y encontrando el requerimiento exacto, en calidad y cantidad.



Las necesidades se relacionan con los siguientes ámbitos:

- Personal
- Social
- Familiar
- De pareja
- Económico

Algo importante que se debe tomar en cuenta es que en algunas ocasiones se confunden los deseos con las necesidades. Los deseos son aquellos anhelos de poseer lo que para ti es la definición de ideal, pero no necesariamente cubrir lo que necesitas en tu vida.

Escribe 5 ejemplos de necesidades y deseos que tienes.

Necesidades	Deseos



Identifica tus necesidades, dibújalas en el siguiente mapa y escribe qué artículos, objetos, acciones o personas las satisfacen.

Escribe tu nombre:

Necesidad

Satisfactores

Necesidad

Satisfactores

Necesidad

Satisfactores



Elabora una gráfica de barras donde representes tus necesidades y el nivel de porcentaje que consideras que se encuentran satisfechas.

Nivel de satisfacción (%)

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10

Necesidades

Semana 4

Los retos de la autosuperación

La superación personal es lograr conquistarte a ti mismo para poder lograr las aspiraciones que te plantees al reconocer tus propias capacidades y venciendo tus limitaciones.

Es un proceso continuo y se va dando acorde las transformaciones requeridas en tu conducta, conocimientos, habilidades y cualidades conforme creces. Se trata de cumplir con las metas que te propongas y todo comienza con el actuar.

Para iniciar el proceso de autosuperación es necesario que tengas actitudes que generen ideas innovadoras que puedan materializarse en proyectos o alternativas para la satisfacción de tus necesidades y solución de problemáticas, propiciando el crecimiento y la mejora permanente para tu proyecto de vida.



Entre estas actitudes se encuentran:

- Visión del futuro
- Comportamiento regulado
- Pensamiento flexible
- Identificación de oportunidades y recursos
- Capacidad de asumir riesgos
- Materialización de proyectos
- Autoaprendizaje
- Creatividad

Lee las siguientes frases y complétalas con lo primero que venga a tu mente.

Soy una persona feliz cuando: _____

Me siento querido/a cuando: _____

Siento temor de: _____

Lo que más me cuesta controlar es : _____



Lee cuidadosamente cada pregunta, reflexiona y contesta.

Si el mundo se acabara y tuvieras solo unas horas antes de que pasara ¿Qué harías?

¿Qué es peor, el fracasar o no intentarlo? ¿Por qué?

Si tuvieras la oportunidad de controlar todo lo que pasara ¿Lo harías? ¿Por qué?



Escribe una lista de 4 normas rígidas de actuación a nivel personal ("DEBO"-"TENGO QUE") que tienes en diferentes ámbitos como, la familia, amigos, relaciones sociales y estudios.

Ámbito familiar

Ámbito social

Ámbito de amistad

Ámbito escolar

Semana 5

Conociendo mis habilidades

Todos son buenos en algo, pero existen algunas habilidades que te permiten actuar de forma competente y hábil en diferentes situaciones de la vida cotidiana, teniendo comportamientos saludables que te ayudan a llevar el control y dirigir tu vida hacia un camino exitoso.

Desarrollar habilidades personales te genera un activo de gran valor, sobre todo para tu futuro profesional y laboral. Siempre y cuando les saques partido, dándoles un uso adecuado a través de un plan de acción que te ayude a potenciar tu desarrollo. Así que tener la habilidad no es suficiente, es necesario ponerlas en práctica con una meta establecida.

A continuación se enlistan una serie de habilidades personales:



- Autoconocimiento
- Empatía
- Asertividad
- Flexibilidad
- Trabajo en equipo
- Memoria
- Comunicación
- Gestión del estrés
- Manejo de emociones
- Escucha activa
- Sociabilidad
- Solución de problemas
- Pensamiento crítico
- Toma de decisiones
- Proactividad
- Razonamiento
- Atención
- Motivación
- Velocidad
- Resiliencia

Escribe 4 intereses que tengas en cada una de las siguientes áreas.

Personal	Social	Familiar	Económico

Contesta las siguientes preguntas.

¿Qué actividades realizo por gusto?

¿Cuáles me divierten y entretienen?

¿Qué situaciones me hacen sentir más satisfecho después de realizarlas?

¿Qué elijo realizar en el tiempo libre?

Realiza una lista en la cual se incluyan algunas actividades que has realizado hasta el día de hoy y escribe qué habilidades o destrezas involucraste en esas actividades para llevarlas a cabo.

Actividad	Habilidades o destrezas involucradas

Semana 6

Adquiriendo nuevas habilidades

Aprender algo nuevo te puede costar trabajo al principio y en ocasiones generar un sentimiento de incomodidad. Pero la constancia y práctica será tu aliada para adquirir la destreza necesaria hasta que llegue el momento en que realices la actividad de forma natural.

Desarrollar una habilidad nueva o adquirir un conocimiento te genera un reto y necesitas un cierto nivel de competencia para poder lograrlo.

Tú naciste con ciertas habilidades pero puedes desarrollar más o entrenar las habilidades que ya tienes para desarrollarlas mejor y ser más competente.

Existen cierto tipo de habilidades que sirven para tu futuro profesional. Por eso es importante que las conozcas y las desarrolles o entrenes desde la adolescencia porque te van a permitir destacar en el ambiente laboral dentro de unos años.

Algunas de las habilidades son:



Todas ellas determinarán que tú seas a futuro un profesional competente, eficaz e importante para cualquier empresa o incluso si quieres crear la tuya propia.



Elige 4 actividades que te gustaría poder realizar. Recuerda que deben de ser motivadoras, medibles y alcanzables.

Actividad 1:

¿Cómo sabrías que lo has logrado? _____

_____

¿Cuáles son los recursos necesarios para que la puedas realizar? _____

_____

Actividad 2:

¿Cómo sabrías que lo has logrado? _____

_____

¿Cuáles son los recursos necesarios para que la puedas realizar? _____

_____

Actividad 3:

¿Cómo sabrías que lo has logrado? _____

_____

¿Cuáles son los recursos necesarios para que la puedas realizar? _____

_____

Actividad 4:

¿Cómo sabrías que lo has logrado? _____

_____

¿Cuáles son los recursos necesarios para que la puedas realizar? _____

_____



En ocasiones los límites que te impones evitan que generes nuevas habilidades. Escribe 5 limitaciones personales y por qué consideras que lo son.

Limitaciones	Es una limitación porque…



Escribe 5 habilidades que quieras aprender o desarrollar, escribe en el calendario los días que le dedicarás y las actividades que te ayudarán a fomentarlas.

Domingo						
Sábado						
Viernes						
Jueves						
Miércoles						
Martes						
Lunes						

Semana 7

Fortaleciéndome

En la adolescencia pasas por una fase compleja, pues es tu transición de la infancia a la adultez, donde construyes tu identidad y defines qué valores van a guiar tus acciones. Reconocer tus fortalezas influye en tu autoestima, brindando la seguridad que necesitas para desarrollar tu potencial.

Las fortalezas son aquellas cualidades, actitudes y habilidades deseables, que sobresalen en cada persona. Estas cualidades se convierten en fortalezas cuando se manifiestan de forma constante y se destacan en la persona, dándole ventaja respecto a los demás.

Contar con fortalezas genera confianza en ti mismo, te sirve para afrontar retos y dificultades que se presenten en tu vida, pero debes ser realista y también tener conciencia de tus debilidades para mejorar en esas áreas.



Escribe en cada pieza del rompecabezas una fortaleza que consideres que tienes.



Elabora una lista de 10 cosas que no disfrutas o que se te dificulta realizar.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____



Escribe aquellos aspectos que debes mejorar para lograr desarrollarte mejor en los distintos ámbitos de tu vida.

Familiar

Estudios

Relaciones con los amigos

¿Qué dificultades te han traído tus debilidades?

Semana 8

Descubriendo mis oportunidades



Las oportunidades son aquellos factores externos que son positivos o favorables, que deben descubrirse y explotarse cuando se identifican y que además permiten obtener una ventaja competitiva.

Las oportunidades surgen de 3 formas:
Se presentan, se buscan o se producen.

Las oportunidades resultan de una evaluación de hechos y circunstancias a partir de:

- Necesidades que se sienten
- Objetivos que se buscan
- Actitudes que se tienen

Donde alguna persona ve un problema otra ve una oportunidad.

1. Se dan de forma sorpresiva e inesperada, se da sin que la estemos esperando o buscando.
2. Las oportunidades se buscan, alguien tiene un objetivo, está pendiente, hace una asociación positiva e identifica una oportunidad que aprovecha.
3. No se espera que lleguen por si solas o se identifican para ser aprovechadas, sino que se crean, realizando las acciones que permitan obtenerlas.

Escribe algunas de las oportunidades que puedes tener en los siguientes ámbitos.

Personal

Social

Familiar

Económico

Lee detalladamente cada una de las situaciones y responde las preguntas.

Situación 1



Te encuentras en el supermercado, estás a una persona de pagar en la caja, pero un señor que se encuentra detrás de ti ya está muy enojado. Entonces, comienza a quejarse sin parar, ya que menciona que los empleados de caja son muy lentos.

Entre queja y queja, el señor empieza a caminar y decide colocarse delante de ti.

¿Qué harías en esta situación?

Situación 2



Trabajas en una empresa y observas que tu jefe inmediato se encuentra muy alterado y estresado, ya que se acerca el fin de semana y falta 1 hora para la salida y uno de sus clientes más importantes ha pedido que se finalice su trabajo, pues es urgente lo que necesita.

Tu jefe sabe que eres una persona proactiva y responsable, por lo que te solicita que realices el trabajo ante de irte a casa. Sin embargo, sabes que el pedido del cliente necesita por lo menos 2 horas para realizarse.

¿Qué harías en esta situación?

BLOQUE 2
Ser Emprendedor

Semana 9

Casos de éxito

Los casos de éxito son ejemplos de perseverancia, decisión, resiliencia y disciplina. Para quienes observan esos casos, son motivos de inspiración para poder luchar por los objetivos que uno se propone, son luces en el horizonte que guían los pasos de otros que también desean tener éxito. Tenemos muchos casos de éxito, como el siguiente que te contará tu profesor/a.

¿Por qué crees que se considera la historia de Bimbo como un caso de éxito?

Identifica los problemas que Lorenzo tuvo que afrontar para convertir a Bimbo en un caso de éxito. Explica por qué.

Inseguridad	Pobreza	Competencia	Falta de capacidad
Timidez	Organización	Falta de oportunidades	Falta de capital

Menciona 5 cualidades que consideres que ayudaron a Lorenzo Servitje a superar las dificultades anteriores:

1.
2.
3.
4.
5.



Cuenta la historia de un caso de éxito que conozcas en forma de historieta.



Contesta las siguientes preguntas.

Imagina que estás a punto de crear una empresa ¿Qué dificultades debes de afrontar para poder ponerla en marcha?

¿Qué cualidades crees que debes de tener para poder superar tus dificultades?

Semana 10

Una historia emprendedora

Un emprendedor es una persona que tiene la capacidad de descubrir e identificar algún tipo de oportunidad y aprovecharla en beneficio personal o social. Existen muchos emprendedores en diferentes ámbitos, a continuación conoceremos algunos de ellos.

Conoce la historia de los siguientes emprendedores: Pixie Curtis, Katya Echazarreta, Mahatma Gandhi y responde lo que se te pide.

¿Consideras que los 3 personajes anteriores son emprendedores? ¿Por qué?

Escribe 5 características que los 3 personajes tienen en común.

1

2

3

4

5

¿A qué emprendedor mexicano admiras y por qué?



En la actualidad, ¿qué características consideras que debe de tener un emprendedor para tener éxito?



Expresa con un dibujo lo que es para ti ser un emprendedor.

Semana 11

Mis metas y mis estrategias

Para poder lograr lo que te propones, debes de establecer metas y crear estrategias que te permitan alcanzar dicha meta.

Características de las metas

Concretas
Específicas, no ambiguas.

Con término
Fecha de inicio y vencimiento.

Alcanzables
Posibles.

Medibles
Expresadas en términos cuantitativos y cualitativos.

Congruentes
De acuerdo con tus valores, capacidades y dignas de tu grandeza.



Algo que debemos de tener en cuenta, es que una meta no es lo mismo que un propósito, las principales diferencias son:

Propósitos

- No tienen fuerza propia.
- Carecen de fechas límite.
- No hay presión/urgencia alguna.
- No tienes claro cómo lograrlos.

Metas

- Tienen un plan que te da energía.
- Tienes fecha límite de cumplimiento.
- Son claras.
- Son medibles.

Para poder lograr lo que te propones, debes de plantearte metas. Escribe 3 metas que debes de realizar para alcanzar lo que quieres.

Meta personal

1 _____

Meta con la familia

2 _____

Meta en la escuela

3 _____



Ya que tienes las 3 metas, es hora de establecer las estrategias para ponerlas en práctica.

RECURSOS: ¿Qué medios necesito para cumplirlos?

Personal. _____

Familia. _____

Escuela. _____

TIEMPO: ¿En cuánto tiempo lo lograré?

Personal. _____

Familia. _____

Escuela. _____

ESTRATEGIA: ¿Cómo lo voy a hacer?

Personal. _____

Familia. _____

Escuela. _____

APOYO: ¿En quién me puedo apoyar?

Personal. _____

Familia. _____

Escuela. _____

Semana 12

Fortaleciendo hábitos

"Son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida que va ejercitando su libertad. Solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos" Aspe y López, (1999).

Los hábitos son conductas que te permiten realizar acciones que te traen beneficio, por ejemplo, el hábito de la lectura, de hacer ejercicio, entre otros muchos más.



Nadie nace con algún hábito, todos son aprendidos conforme la vivencia y la experiencia. El adquirir un hábito, requiere de constancia, disciplina y organización, no solo basta el desearlo para poder conseguirlo, se debe de establecer una rutina diaria para poder hacer que dicha acción se convierta en parte de nuestra vida.

Escucha con atención la historia que tu profesor/a te contará y contesta las siguientes preguntas.

¿Crees que Alonso tiene una buena organización del tiempo? ¿Por qué?

¿Alguna vez te ha sucedido lo mismo? Escríbelo.

¿Qué puede hacer Alonso para cumplir con todas sus actividades?

Realiza un análisis de lo que haces diariamente y complementa con tus propias actividades

Personales		Educativas		Recreativas	
Actividad	Horario	Actividad	Horario	Actividad	Horario
Levanto:	7:00 a.m.	Ir a la escuela:		Leer:	
Desayuno:		Tareas:		Televisión:	
Comida:		Lectura extra:		Salir a jugar:	
Cena:					

En el siguiente reloj coloca con un color diferente cada una de las actividades que hiciste anteriormente, estableciendo el tiempo que necesitas para realizarlas.



Personales



Educativas



Recreativas

Semana 13

Expectativas positivas y negativas

Una expectativa es la posibilidad razonable de que un acontecimiento suceda. No se trata de una simple ilusión, sino de un hecho probable que suceda. También puede entenderse como la aspiración a cumplir un determinado propósito u objetivo.

Sobre las expectativas podemos distinguir dos tipos de ellas: las positivas y las negativas. Las positivas son todas aquellas que nos dan una satisfacción y las negativas, aquellas que nos decepcionan.

En ocasiones, uno mismo se va con una expectativa negativa de que no podrá lograr lo que se propone y termina haciéndola realidad, es lo que se conoce como la profecía autocumplida o autorrealizada, la cual es una predicción que, una vez hecha, es en sí misma la causa de que se haga realidad. Por ejemplo, si piensas que tu exposición te va a salir muy mal y al final, efectivamente te sale mal.

Analiza la siguiente historia y responde cada una de las siguientes preguntas.

Carlos tiene la expectativa de ir de vacaciones a China y conocer muchos lugares, ha ahorrado, comprado los boletos de avión y tiene todo listo. Una noche antes, salió con sus amigos a una cena de despedida, él tenía la expectativa de pasarla muy bien, sin embargo, una de las comidas le cayó mal y terminó con un fuerte dolor, por lo que tuvo que ir al médico. Por el dolor que sentía, Carlos llevaba una expectativa negativa, de que no podría viajar, a pesar de que sus amigos le decían que pensara positivamente. Finalmente, el Médico le dijo que necesitaría reposo de unos días, confirmando la sospecha de Carlos, por lo que tuvo que posponer su vuelo para otra semana. Después de unos días, Carlos finalmente pudo conocer China y disfrutar de su viaje.

¿Cuáles eran las expectativas positivas que tenía Carlos?

¿Cuál era la expectativa negativa que tenía Carlos?

¿Qué elementos hicieron posible el hacer realidad la expectativa positiva de Carlos?



Visualiza tus expectativas personales y responde las siguientes preguntas.

Escribe 3 expectativas que tengas a futuro.

Expectativa 1	Expectativa 2	Expectativa 3

¿Qué estás haciendo para hacer realidad cada una de tus expectativas?

Expectativa 1	Expectativa 2	Expectativa 3

¿Consideras que hay elementos externos que pudieran evitar que hagas realidad tus expectativas? ¿Cuáles?

¿Existe alguna expectativa negativa que tengas y quieras compartir? Escríbela.

Semana 14

Pensando racionalmente

Ante las expectativas que tenemos de nuestra vida, podemos tener expectativas positivas o negativas, sin embargo, a causa de elementos externos, estas expectativas pueden conseguirse o no, lo cual, en ocasiones nos puede provocar tener pensamientos irracionales, es decir, pensamientos que salen de nuestras emociones. Estos pensamientos irracionales en ocasiones nublan nuestra mente y no nos permiten pensar de manera objetiva, lo que nos puede provocar una falsa confianza o una frustración.

El pensamiento irracional también puede hacer que actúes de manera impulsiva e irracionalmente sin permitirte pensar y analizar las situaciones, lo que en muchas ocasiones, hará que tu reacción no sea la mejor, provocándote equivocaciones.

Los pensamientos son irracionales cuando:

- Son ilógicos y no consistentes en la realidad.
- No sirven para conseguir metas y objetivos.
- Producen emociones indeseables como el enojo, el miedo, la apatía, etc.

Los pensamientos son racionales cuando:

- Son lógicos y consistentes con la realidad.
- Analizan, diferencian y computan.
- Sirven para conseguir metas y objetivos.

Coloca una palomita a los pensamientos racionales y una X a los pensamientos irracionales.

- [ ] Todo me sale mal, no sirvo para nada.
- [ ] No podré hacerlo.
- [ ] Siempre puedo aprender de todas las situaciones.
- [ ] Nadie me entiende.
- [ ] Yo tengo cualidades que pueden ayudarme a ser mejor.
- [ ] Todas las personas no saben trabajar.
- [ ] Con esfuerzo y dedicación podré conseguir todo lo que me propongo.





A continuación encontrarás algunos pensamientos irracionales, conviértelos a pensamientos racionales, agregando las emociones y comportamientos que estos te producen.

Ejemplo:

Pensamiento irracional vs. racional:	Emociones irracionales:	Comportamientos irracionales:
Cometí un error, no puedo hacer nada VS.	Ansiedad, frustración, tristeza.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades
Debo aprender de mis errores, todos nos equivocamos	Emociones racionales: Deseo de aprender, tranquilidad y entusiasmo.	Comportamientos racionales: Aprender de los errores, ser mejor, mejorar las estrategias, analizar las fallas para superarlas

Pensamiento irracional vs. racional	Emociones irracionales:	Comportamientos irracionales:
No puedo controlar mi carácter VS.		
	Emociones racionales:	Comportamientos racionales:

Pensamiento irracional vs. racional	Emociones irracionales:	Comportamientos irracionales:
Todas las personas deben aceptarme y quererme VS.		
	Emociones racionales:	Comportamientos racionales:

Pensamiento irracional vs. racional	Emociones irracionales:	Comportamientos irracionales:
Soy así y nunca cambiaré VS.		
	Emociones racionales:	Comportamientos racionales:

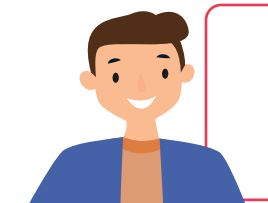
Semana 15

Soy un ser integral

Todas las personas somos integrales, es decir, contamos con diversas dimensiones que interactúan entre sí, por ejemplo, tenemos una dimensión física, psicológica, social y una espiritual, todas ellas interactúan de manera simultánea. Estas dimensiones se relacionan mutuamente, si una de ellas falla, no podemos desempeñarnos plenamente. De igual manera, si tenemos un problema que no nos permita estar tranquilos, va a ser muy complicado que podamos concentrarnos.

- Dimensión física: Se refleja en las características corporales observables.
- Dimensión social: Se organiza en torno a la relación que se tiene con otras personas.
- Dimensión psicológica: Hace referencia a nuestras emociones y pensamientos.
- Dimensión espiritual: Se refiere a aquellos aspectos que orientan nuestra vida, en este sentido, el determinar lo que es correctamente ético o justo son puntos que formarán esta dimensión.

Completa cada una de las siguientes dimensiones y al final compártelo con tus compañeros.



Dimensión física ¿Qué aspectos físicos me agradan de mí?



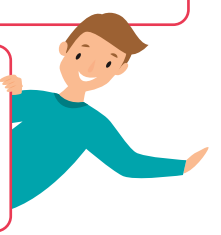
Dimensión psicológica ¿Qué sentimientos y emociones he experimentado en los últimos días?

Nombre:

Dimensión social ¿Cómo me relaciono con mi familia y mis amigos?



Dimensión espiritual ¿Qué valores practico en mi vida diaria?



Coloca las siguientes palabras en las columnas que corresponda, de acuerdo con su relación con cada una de las dimensiones.

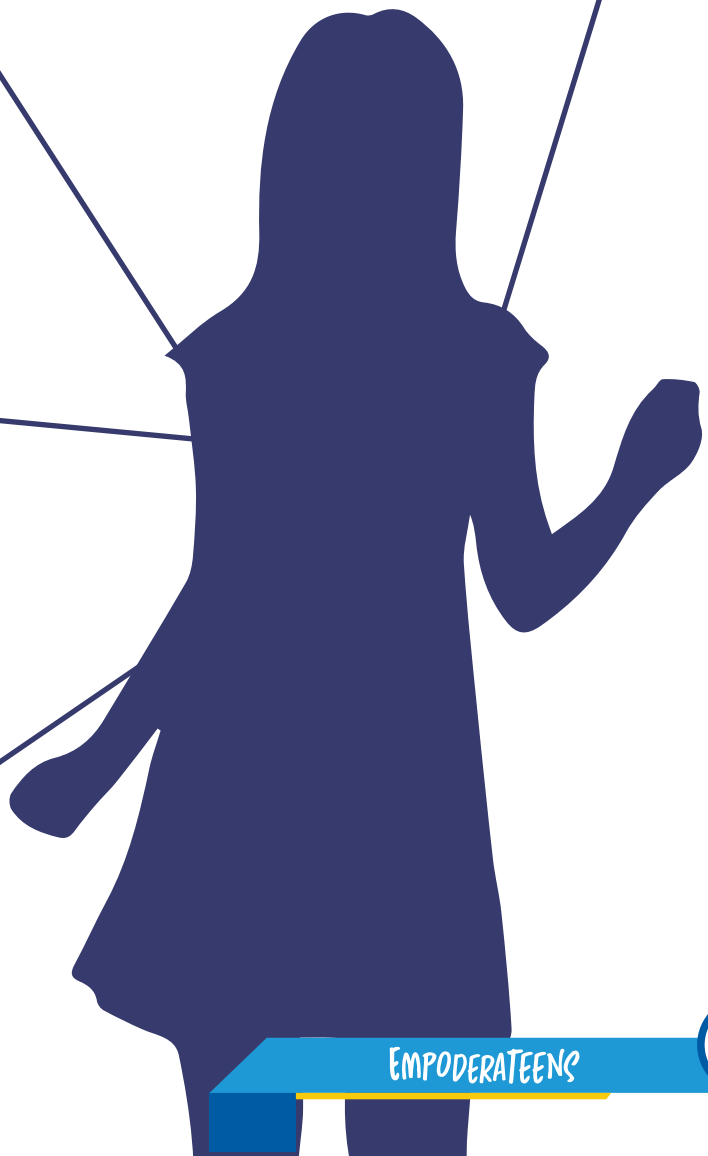
Valores	Principios	Convivencia	Relaciones
Amistad	Ética	Emociones	Temperamentos
Habilidades	Aprendizaje	Dolor	Cualidades
Alegría	Cultura	Creatividad	Religiosidad

Dimensión física

Dimensión espiritual

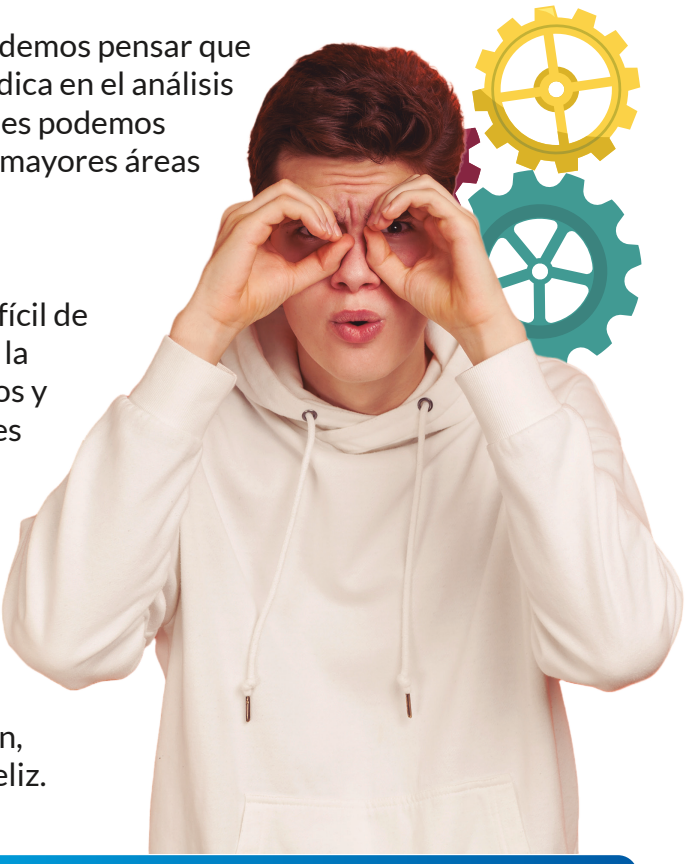
Dimensión psicológica

Dimensión social



Semana 16

¿Qué puedo mejorar?



Todos tenemos aspectos que podemos mejorar, no podemos pensar que así somos y así moriremos. El crecimiento personal radica en el análisis que hacemos para detectar qué capacidades personales podemos mejorar en el ámbito que consideramos que tenemos mayores áreas de oportunidad, evitando estancarnos y quedarnos en un lugar cómodo sin avanzar más.

Por ejemplo, una persona puede ser tímida y eso es difícil de cambiar, pero a pesar de su timidez puede desarrollar la capacidad de expresar su opinión, hacer buenos amigos y defenderse cuando alguien la agrede. Esas capacidades le darán más seguridad en sí mismo y enriquecerán su vida.

Tratar de mejorar o innovar cualquier aspecto o actividad de tu vida te mantendrá siempre un paso hacia adelante y casi sin darte cuenta, acumularás bastante experiencia y conocimiento que te ayudarán a enfrentar la vida con mayor optimismo y preparación, por lo que seguramente serás una persona exitosa y feliz.

Analiza la siguiente situación y responde las preguntas.

Imagina que has hecho un viaje de exploración al desierto y que, en una larga caminata, te tropiezas con una lámpara mágica y de ella sale un genio que te puede conceder tres deseos. El genio te dice: “Escoge tres características tuyas que quisieras cambiar”.

¿Qué cambiarías de ti? ¿Por qué?

1 _____

2 _____

3 _____

¿Crees que existan ciertas cosas que no puedas cambiar de ti? ¿Cuáles y por qué?

_____

_____



Escribe 3 capacidades personales que te gustaría mejorar. Selecciona con una X si consideras que es fácil o difícil de cambiar.

Capacidades personales que me gustaría mejorar	Fácil	Difícil



De las capacidades que mencionaste antes, selecciona solo dos que consideres que son las más urgentes que debes de mejorar y explica el por qué son urgentes.

1 _____

2 _____

¿Por qué?

_____

_____

_____



¿Qué estrategias planeas hacer para mejorar las capacidades antes seleccionadas?

Capacidades por mejorar	Estrategia

BLOQUE 3
Valores y actitudes positivas

Semana 17

Mi banco de valores

La práctica de los valores siempre deberá de llevarse a cabo, ya sea en la casa, en la escuela, en el trabajo o cualquier otro lugar. Estos te permiten abrirte paso en la vida social, por eso es importante que los practiques diariamente.



Los valores pueden ser distintos dependiendo de la cultura y sociedad en la que te encuentres y varían de acuerdo con el contexto, tiempo y la forma en la que cada persona se relaciona.

Es importante que distingas tanto los valores como los antivalores para tener claro cuáles son los comportamientos y actitudes que te distinguirán como persona ejemplar y cuáles debes evitar.

Escribe una X en la escala del 1 al 10, donde 1 es nada importante y 10 es demasiado importante. ¿Qué tan importante es cada uno de los siguientes factores en tu vida?

Factor/Escala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tener buenas relaciones familiares.										
Ganar dinero.										
Tener muchos amigos y conocidos.										
Tener éxito en la escuela.										
Llevar una vida moral digna.										
Interesarse por temas políticos.										
Preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales.										



Elige un valor, escribe cómo lo practicas y cómo te sientes cuando lo haces.

Practico el valor de _____ cuando _____

_____

_____



Lee la premisa y coloca una X en “Sí” si estás de acuerdo o en ”No” si no estás de acuerdo. Luego suma el total de las respuestas bajo la columna y coteja con los resultados cuánto tienes que trabajar en tus valores. Al final, comparte tus resultados con tus compañeros.

	Sí	No
Utilizas expresiones positivas como medio de comunicación.		
Atiendes las necesidades y particularidades de los demás.		
Realizas actividades para disfrutar juntos.		
Explicas las razones por las cuales las cosas no pueden ser como el otro quiere.		
Respetas la forma de ser de los demás.		
Te preocupas por el bienestar de la sociedad.		
Te diviertes con tus amigos.		
Compartes tiempo de calidad.		
Participas de las actividades de la escuela.		
Expresas muestras de afecto con caricias, besos y abrazos a tu familia o amigos.		

Resultados:

0 - 3: ¡Alerta! Necesitas desarrollar y fortalecer tus valores.

4 - 6: ¡Cuidado! Vas bien, pero necesitas trabajar un poco más en tus valores.

7 - 10: ¡Te felicito! Tienes buenos valores.

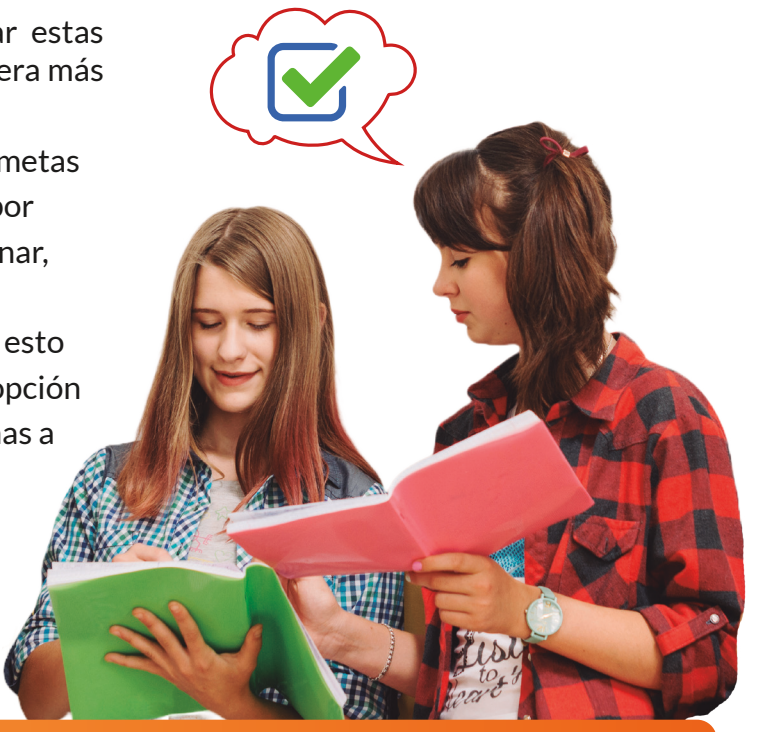
Semana 18

De acuerdo con mis prioridades

La vida es un proceso que viene sin un manual o instrucciones. Cada persona es libre de elegir qué estilo de vida llevar y qué tipo de camino desea para su futuro. A tu edad seguramente tendrás dudas sobre qué hacer, qué decisiones tomar o qué es lo que deseas.

Definir tus prioridades te ayudará a encontrar estas respuestas. Una prioridad es algo que se considera más importante que otra.

Es muy común que las personas tengan falta de metas y no cuenten con una estrategia para priorizar, por lo que existe una tendencia a solamente reaccionar, solucionando cosas conforme llegan, sin una planeación o sin saber qué se puede hacer. Todo esto limita la capacidad de acción e interfiere con la opción de tener un estilo de vida que brinde cosas buenas a largo plazo.



Si no se tienen prioridades claras, no habrá progreso.

Contesta con honestidad el siguiente ejercicio.

¿Cuáles son mis prioridades en la vida?

Consignas:

1.- Antes de contestar, primero lee con mucha atención el listado presentado.
2.- De este listado subraya las 10 cosas más importantes que guían tu vida.
3.- Ahora, escribe el numeral según tus prioridades, desde el orden del 1 al 10.
- Ejemplo: (3) Perdonar. Esto significa que, el perdonar es mi tercera prioridad en mi vida.

☐	Mi familia	☐	Mi crecimiento personal
☐	Obtener riqueza – dinero	☐	Mi salud
☐	La honestidad	☐	Perdonar
☐	Paz personal	☐	Mi autoestima
☐	La espiritualidad	☐	Ser atractivo/a físicamente

- [ ] Tener placer en todo
- [ ] Tener éxito, logros
- [ ] Tener sensación de aventura
- [ ] Ser respetado/a
- [ ] Hallar un lugar en la sociedad
- [ ] Tener una ocupación
- [ ] Felicidad
- [ ] Deseo de independencia



Escribe 5 actividades que consideres que estás realizando y que no forman parte de tus prioridades.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



De las actividades que realizas día a día escoge 2 que consideres importantes y 2 urgentes.

Urgentes

1. _____
2. _____

Importantes

1. _____
2. _____

Semana 19

¿Qué son las actitudes?

La actitud es la forma que reaccionas ante cualquier situación. A lo largo de tu vida tendrás múltiples actitudes, algunas veces positivas otras negativas y las irás aprendiendo gracias a la interacción social.

La actitud se va formando conforme se practica una reacción, la cual se convierte en un patrón de comportamiento y determina tu vida anímica. Por lo tanto puedes llegar a tener una predisposición ante lo que se presente en tu vida que afecte o beneficie la forma de ver las cosas que te suceden de forma cotidiana.



Existen algunas actitudes que se pueden identificar en las personas, como lo son:

- La actitud manipuladora
- La actitud emocional
- La actitud negativa
- La actitud neutra
- La actitud altruista
- La actitud agresiva
- La actitud racional
- La actitud colaboradora
- La actitud positiva

Inventa una historia con una actitud positiva. Al final, compártela con tus compañeros.

En aquella mañana en la que Mariana no tenía ganas de salir porque…

En ese momento se le ocurrió…



Escribe a qué tipo de actitud hacen referencias las siguientes frases.

Frase	Actitud
"¡Vamos, sí podemos lograrlo!".	
"Ni que queramos llegaremos hasta ahí".	
"Entiendo tu punto pero vamos a escuchar a los demás".	
"Vamos a ayudarles a limpiar la escuela".	
"Lo haré solo si me regalas lo que te pedí".	
"Sé que todo saldrá muy bien".	
"Te puedo ayudar en lo que necesites, no te preocupes, solo avísame y ahí estaré".	
"Vente, vamos a ayudarlos en su negocio".	
"Me siento mal por tu culpa".	
"Vamos a hacerlo porque yo lo digo".	
"Yo pienso que podemos hacerlo así, pero escucho opiniones".	
"Lo compro porque quiero hacerlo y a ti, ¿qué te importa?"	
"Yo elijo eso porque parece ser lindo y agradable".	
"Si saco cuentas y me da un total determinado, entonces con base en eso tomaré mi decisión".	
"Si llueve no podremos ir al parque".	

Semana 20

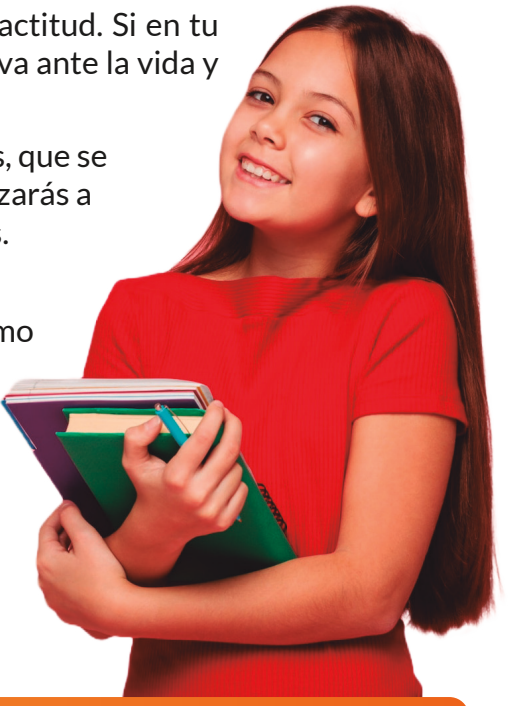
Identificando mis actitudes

La forma de pensar y sentir siempre será la que determinará tu actitud. Si en tu mente existen pensamientos positivos, tendrás una actitud positiva ante la vida y las dificultades que se presenten.

Es por medio de la experiencia que tienes con las personas o cosas, que se generan pensamientos y sentimientos ligados a la actitud. Comenzarás a realizar las asociaciones tanto agradables como las desagradables.

La actitud marcará la diferencia para desarrollar tu capacidad al máximo y determinará el enfoque con el que veas la realidad y cómo manejas tus sentimientos, dando una ventaja o desventaja. Todo dependerá de qué tan positivas o negativas sean estas actitudes.

La actitud será la única diferencia entre fracasar y tener éxito. Pero para que todo esto se lleve a cabo, es necesario aprender a identificar las actitudes personales.



Contesta sinceramente, con qué actitudes respondes ante las siguientes situaciones.

Alguien habla mal de ti.

Yo respondo de la siguiente forma:

Observas que alguien se ha caído.

Yo respondo de la siguiente forma:

Encontrarte con alguien que conoces en la calle, pero la persona no es de tu agrado.

Yo respondo de la siguiente forma:



Responde qué deberías hacer en cada situación.

Un compañero comienza a contarte mentiras sobre uno de tus amigos.
¿Cómo deberías de reaccionar?

Existe un problema familiar muy fuerte.
¿Cómo deberías de reaccionar?



Reflexiona sobre los diferentes pensamientos negativos y transfórmalos en pensamientos positivos.

Pensamiento negativo: Seguro que sale mal	
¿Qué me hace pensar de esta forma?	Lo cambiaré por…

Pensamiento negativo: No puedo	
¿Qué me hace pensar de esta forma?	Lo cambiaré por…

Pensamiento negativo: Tengo mala suerte	
¿Qué me hace pensar de esta forma?	Lo cambiaré por…

Semana 21

Hábitos para ser mejor

Los hábitos son el resultado de realizar una acción de forma repetida y automática. En el transcurso de cada día se repiten muchos hábitos, como quitar los zapatos cuando se llega a casa o apagar las luces antes de salir o dormir, entre muchas más.

Una ventaja de los hábitos es que son automáticos, no se tiene que pensar en ejecutarlos. Sin embargo, la desventaja es que estos hábitos al estar incorporados a tu estilo de vida, si uno de ellos no es saludable, pueden perjudicarte.

Una característica de los hábitos es que se encuentran arraigados por lo que cuesta mucho cambiarlos. Así que si lo que deseas es mejorar tus hábitos o modificarlos, lo que debes hacer es crear nuevas rutinas y repetirlas con constancia hasta que se vuelva a formar un nuevo hábito.



Algunos pasos que pueden ayudar al cambio de hábitos son:

- Céntrate en un solo hábito a la vez.
- Establece una rutina clara.
- Date cuenta de las voces que te intentan boicotear.
- Busca algo que te motive.

Escribe 3 hábitos que tengas en cada una de las siguientes áreas.

Alimentación

1 _____
2 _____
3 _____

Descanso

1 _____
2 _____
3 _____

Ocio

1 _____
2 _____
3 _____

Estudio

1 _____
2 _____
3 _____



Analiza los aspectos positivos y negativos de 2 de los hábitos que escribiste en el ejercicio anterior.

Hábito: Ejemplo: Hacer dieta

	Aspectos positivos	Aspectos negativos
Cambiar	Ejemplo: Mejora la salud.	Ejemplo: No podré cenar siempre bocadillos.
No cambiar	Ejemplo: No tengo que organizar las comidas con antelación.	Ejemplo: Cada vez se deteriora más mi salud.

Hábito: _____

	Aspectos positivos	Aspectos negativos
Cambiar		
No cambiar		

Hábito: _____

	Aspectos positivos	Aspectos negativos
Cambiar		
No cambiar		



Realiza la planeación necesaria para modificar tus hábitos negativos.

Hábito negativo: _____ Hábito que lo reemplazará: _____

Actividades para fomentar el hábito positivo	Espacio para trabajarlo

Hábito negativo: _____ Hábito que lo reemplazará: _____

Actividades para fomentar el hábito positivo	Espacio para trabajarlo

Semana 22

Creatividad y confianza

Tener creatividad es pensar de forma original y te sirve a lo largo de tu vida para encontrar alternativas en momentos difíciles y descubrir oportunidades donde otras personas no las ven.

Ser creativo implica innovar, imaginar, ser original, tener la capacidad de inventar, visualizar, intuir, descubrir y tener la habilidad de crear algo nuevo.

El ser creativo te permite tomar nuevos caminos y adaptarte fácilmente a los cambios y mantenerte abierto a nuevas posibilidades.

Desarrollar tu creatividad también te servirá para mejorar tu capacidad de pensamiento crítico lo que te llevará a tomar mejores decisiones.



Realiza una lluvia de ideas para resolver los siguientes problemas. No te preocupes si las ideas parecen no tener sentido.

Ser aceptado en un grupo.

Un compañero está sufriendo acoso.

Falta de comunicación con los papás.

Pasar mucho tiempo en internet.

Analiza las siguientes preguntas y responde lo que se te pide.

Anota el nombre de algunas personas que te inspiren a ser mejor.

Anota 3 cosas que te apasionan.

¿Cuál es el mejor momento del día y de la semana en que te sientes más creativo y activo?

¿Qué tipo de género musical y/o qué canción te gusta escuchar que te motive a seguir adelante y abrir tu mente creativa?

Observa cada uno de los objetos que se te presentan y busca un uso distinto al que se le conoce. Escribe todos lo que te vengan a la mente.



Usos



Usos



Usos



Usos

Semana 23

Ambición y realidad

Un elemento importante en el desarrollo del proyecto de vida de toda persona es alcanzar el éxito, ya sea a nivel personal o profesional, pero para ello se debe tener ambición. Después de todo, esto también es necesario cuando se lucha por los objetivos y se busca alcanzar los resultados que se quieren.



Sin embargo, primero se tiene que dejar algo en claro: La ambición no siempre es algo negativo.

La ambición se relaciona con los sentimientos, emociones y sobre todo los deseos. Es aquella energía necesaria para poder hacer realidad los sueños. Es también la disposición para enfrentar los retos y crecer. Entre más ambición tengas, mayor será tu motivación y podrás rendir más.

Ser ambicioso significa cultivar un gran deseo por transformarse y realizar los proyectos que tengas. Crear estrategias y planes que te permitan buscar un objetivo de vida.

Si se tiene ambición, se puede lograr explotar al máximo el potencial.

Algunas características de una persona ambiciosa son:

- Dedicación
- Coraje para intentar y equivocarse
- Desarrolla sus metas
- Piensa de forma positiva
- Cambia sus actitudes

Reflexiona y responde las siguientes preguntas.

¿Está bien ser ambicioso? ¿Por qué?

¿Por qué el poder y el éxito están escoltados por los problemas?

¿Las oportunidades se ganan o son cuestión de favoritismo?



Escribe una lista de 5 cosas que deseas y en cuánto tiempo consideras que lo puedes tener.

	Cosas que deseo	Tiempo para obtenerlo
1		
2		
3		
4		
5		



Escribe 2 ambiciones que tengas, escribe cuáles son los obstáculos que podrían impedirte realizarlas y qué harías para superarlos.

Ambición:	¿Qué harías para superarlos?
Obstáculos:	

Ambición:	¿Qué harías para superarlos?
Obstáculos:	

Semana 24

La autorrealización

La autorrealización se lleva a cabo cuando existe una culminación de la satisfacción de las necesidades humanas. Es cuando trabajas para desarrollar todo tu potencial, aceptándote a ti mismo y relacionándote de forma saludable con los demás.

Para llegar a la autorrealización es necesario cultivar el autoconocimiento, sobre todo del mundo emocional, permitiendo tomar el control sobre los pensamientos, sentimientos y acciones, brindando la oportunidad de ocupar un rol protagonista, fomentando la autoestima de forma sana.



Algo que también debes considerar es que en ocasiones para poder alcanzar la autorrealización, un factor que puede ser decisivo es la capacidad de sacrificarse. Porque llegará un punto en el que de forma temporal tú tengas que dejar a un lado a los amigos, familia, vida social o el descanso para llegar a cumplir lo que te propones.

¿Qué estarías dispuesto(a) a sacrificar en los siguientes ámbitos de tu vida?

Familiar

Social

Económico

Salud



Escribe qué situaciones considerarías que te llevarían a la autorrealización en los ámbitos familiar, social, económico y de salud.

Familiar

Social

Económico

Salud



Escribe algunas situaciones, personas o acciones que consideras positivas, negativas o interesantes en tu vida hasta el momento presente y que han dejado huella en tu camino a la autorrealización.

	Positivas	Negativas	Interesantes
Situaciones			
Acciones			
Personas			

BLOQUE 4
Liderazgo

Semana 25

Elementos del Plan de vida

El Plan de vida es la estructura que te permite vislumbrar lo que quieres lograr a futuro, donde estableces los pasos a dar para llegar hacia tus objetivos y metas. Es tomar las riendas de tu futuro y forjarlo cada día, siguiendo un camino ya establecido en tu plan. Los planes de vida pueden ser de diferentes enfoques, por ejemplo, puedes tener un plan de vida para mejorar tu vida personal, familiar o escolar. Lo importante es tener en claro lo que deseas conseguir a futuro.

Los planes de vida son dinámicos, van mejorando, actualizándose conforme se van evaluando los resultados que este va obteniendo. Puedes cambiar objetivos, metas o actividades de acuerdo con lo que tú vayas viendo necesario.

El primer elemento que contiene un plan de vida es el objetivo principal, con base en dicho objetivo, se pueden establecer objetivos específicos, posteriormente vendrán las metas con sus actividades para finalmente terminar con las autoevaluaciones, en donde se podrá determinar, si se cumplió el objetivo y si este logró conseguir lo que se esperaba, si no ha sido así, se deberá replantear el objetivo, las metas o las actividades para que puedas lograr lo que pretendes alcanzar.

Une las dos columnas de acuerdo con los elementos de un Plan de Vida con sus definiciones.

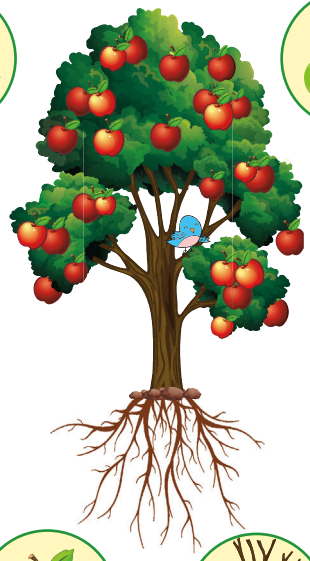
1	Autoevaluación	◯ Son las acciones concretas que debes de realizar para poder lograr las metas.
2	Objetivos	◯ Son el conjunto de acciones que te permitirán alcanzar el objetivo principal, están integradas por las actividades. Estas están en función del objetivo.
3	Metas	◯ Cambios que surgen al integrar nuevos elementos al plan de vida con la finalidad de ponerlo al día con base en los resultados de la autoevaluación.
4	Actividades	◯ Proceso mediante el cual una persona se evalúa a sí misma, identifica y evalúa si se ha logrado el objetivo especificado en el proyecto de vida.
5	Actualización	◯ Es el fin principal que deseas alcanzar, es lo que rige todas las demás acciones de todo tu plan de vida.

Completa el árbol del proyecto de vida, de acuerdo con cada uno de los elementos que lo conforman. Al final, compártelo con tus compañeros.

Flores: ¿Cuál es mi meta por alcanzar a corto plazo?

Hojas: ¿Cuáles son mis anhelos?

Aves: ¿Qué personas hay en mi vida que me estiman y apoyan?



Parásitos: ¿Qué tengo que evitar para cumplir mi Plan de vida?

Frutos: ¿Qué actividades puedo hacer para lograr mi meta?

Tallo: ¿Cuál es mi objetivo principal?

Raíz: ¿Cuáles son mis motivaciones?

Semana 26

Influencia social en mi plan de vida

El realizar un proyecto de vida implica tomar decisiones, decidir cuál es tu objetivo en la vida y cómo poder llevarlo a cabo. La toma de decisiones siempre es un proceso complejo, ya que entran en juego varios aspectos, tanto internos (personales) como externos (sociales).

Entre los factores internos podemos encontrar:

- Las cualidades
- Gustos
- Habilidades
- Ideologías
- Valores

Entre los factores externos podemos encontrar algunos como:

- Cultura
- Tiempo
- Lugar
- Economía
- Sociedad
- Medios de comunicación



Analiza los siguientes factores y da dos ejemplos de cómo pueden influenciar positivamente y dos de forma negativa en la toma de decisiones.

Ideología

Valores

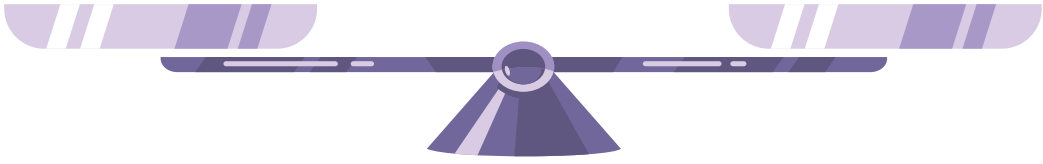
Cultura

Economía



Escribe cuatro factores internos y externos que tú consideres que influyen en tus decisiones.

Factores internos	Factores externos
1	1
2	2
3	3
4	4





Escribe una decisión que nunca has podido llevar a cabo pero que quisieras tomarla.

Semana 27

Cultura del liderazgo

La cultura, estereotipos y el entorno influye en tu manera de pensar y actuar. No permitas que te limiten, tú tienes la capacidad de liderazgo para romper con las estructuras que detengan tu crecimiento personal.



Un líder siempre impulsa a los demás a tomar decisiones y salir de su zona de confort, rompe con las costumbres ya establecidas para ir más allá de lo que siempre se ha hecho.

La zona de confort es un estado de comodidad, tranquilidad y seguridad, por ejemplo: Si solo practicas futbol porque es el único deporte en el que eres bueno jugando, la zona de rompimiento de confort sería el buscar nuevos retos, como el entrar al equipo de voleibol, para aprender un nuevo deporte. La zona de rompimiento es lo que te impulsará a ir más allá de tu zona de confort para alcanzar un nuevo logro.

La cultura de cada persona es un elemento vinculante que permea todo el ser de una persona, su cultura condiciona de alguna manera su forma de pensar, de actuar, de aspirar algo y muchas veces, el liderazgo deberá de romper con estructuras culturales que suelen limitar el crecimiento personal.

Parte de la cultura son las costumbres que uno tiene. Comparte dos costumbres familiares que observes que solo tu familia tiene.

En tu localidad. ¿Crees que hay líderes? Menciona a dos personas que consideres líderes de tu localidad y explica por qué los consideras así.



Detecta cuáles son tus zonas de confort y cómo podrías ir más allá de ellas.

Zona de confort	Zona de rompimiento
1	
2	



Escribe el nombre de dos personas que admires como líderes y dibuja alguna enseñanza que hayas aprendido de esas personas. Al final compártela con tus compañeros.

Semana 28

Tipos de cultura de liderazgo

¿Qué convierte a un líder en lo que es? Dependiendo del ambiente cultural es como el líder se desarrolla, aunque ciertamente una persona líder tiene elementos básicos universales como valores, toma de decisiones, habilidad directiva, entre otros. La cultura también juega un papel muy importante en la conformación del liderazgo. Tanto es así que cada país o región del mundo tiene una concepción distinta respecto a las cualidades que debe tener un líder, por lo que dependiendo del contexto cultural un determinado estilo y comportamiento pueden ser un punto fuerte o una debilidad.

Podemos descubrir las siguientes concepciones culturales sobre lo que representa ser líder:

El líder orientador: En algunos lugares la cualidad que más se espera en un líder es la capacidad de orientar al equipo a largo plazo.

El líder oportunista: En otras regiones se aprecia que el líder sea resolutivo y demuestre flexibilidad a la hora de alcanzar los objetivos, que trabaje de manera individualista aunque a la hora de tomar decisiones, consulte con otras personas.

El líder directo: Algunas personas de otras regiones esperan que su líder afronte de cara los problemas. El exceso de comunicación por parte del líder está mal visto: hay que ir al grano.

El líder diplomático: En otras regiones se da mucha importancia a una comunicación basada en la sensibilidad y la empatía, no sólo para llevarse bien con el líder, sino también para trabajar a gusto.

El líder pasivo-agresivo: Muchos líderes terminan por hacerse cínicos, desconfiados y distantes, especialmente en situaciones de estrés. Esto se toma como algo natural en algunos países, donde el hecho de que el jefe sea excesivamente crítico y estricto.



Escribe 10 características que para ti, debería de tener un líder actualmente.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5
6
7
8
9
10



Pregunta a dos de tus compañeros ¿Cuáles son las características que ellos consideran que un líder debe de tener actualmente? Escribe 5 de ellas y comenta si la mayoría coincide con tus propias características y el por qué piensas que sucede eso.

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5



De acuerdo con las características que conoces de los líderes. Relaciona las columnas, colocando la letra que corresponda.

a) Pedir ayuda
c) Trabajo en equipo
e) Empatía

b) Propósito
d) Persuasión
f) Conoce

( ) Saber trabajar con otras personas impulsándolas a dar lo mejor de ellas.

( ) Convencer a los demás de manera correcta para trabajar todos en equipo.

( ) Identifica a cada uno de los miembros de su equipo y sabe impulsarlos a mejorar.

( ) Tener un objetivo claro de lo que quiere realizar y buscar los medios para hacerlo realidad.

( ) Reconocer que otras personas pueden aportar y ayudar en algunas actividades.

( ) Conocer las fortalezas y debilidades de los integrantes del equipo y se solidariza con ellos.

Semana 29

Líderes de hoy



El concepto de liderazgo ha ido cambiando a lo largo de los años. Hemos visto pasar a grandes líderes culturales, políticos, sociales y espirituales; conocemos los grandes cambios que una sola persona puede lograr.

En la actualidad nos hemos dado cuenta de que existen grandes líderes cotidianos, que ponen su granito de arena para construir una mejor sociedad. Esos son los líderes modernos que están en las casas, en las calles, en las universidades y en las empresas.

Todos tenemos en nuestro interior la semilla del liderazgo; es solo cuestión de saberla cultivar para que dé fruto y pueda impactar la vida de otras personas

Identifica a 2 líderes actuales que conozcas (1 hombre y 1 mujer) que hayan destacado de forma positiva y dibújalos.

¿Qué te hace pensar que son líderes?

¿Qué características en común detectas?



Narra brevemente de forma escrita lo que cada uno de ellos ha hecho por el bien común.

1

2



¿Conoces a alguna persona que consideras como un líder actual de tu localidad? Escribe su nombre y narra un poco su historia del por qué lo consideras un líder.

Nombre

Historia

Semana 30

Líderes del mañana

Conforme creces te enfrentas a nuevos retos que aumentan su dificultad, debes estar preparado para afrontarlos con éxito utilizando tus dones y talentos para contribuir al mundo que te rodea y que también te dará a cambio muchas recompensas, tal vez riquezas y prestigio, pero lo que es más importante, la alegría y la satisfacción que supone ayudar a los demás o crear una empresa.

Asumir tu papel de líder desde la juventud te convierte en un agente de cambio para mejorar cualquier situación que desees. Puedes poner en práctica estas acciones para desarrollar un liderazgo eficaz.

Desarrollo de personas:
Saber delegar, así como ser capaz de proporcionar retroalimentación sobre el rendimiento de tu equipo.

Planificación estratégica:
Planear acciones con una visión a futuro a largo plazo.

Impacto:
Expresar claramente tus ideas y ser capaz de convencer a tu equipo o influir en tu entorno.

Comunicación:
Hablar claramente con tu equipo, no asumir la comprensión inmediata de tus ideas.

Creatividad:
Buscar soluciones creativas ante los problemas que se presenten en el camino.



Escribe 5 características que consideras que debe de tener el líder del mañana.

1.
2.
3.
4.
5.



Escribe un ejemplo de cómo un líder puede hacer uso de las siguientes características básicas que toda persona posee.

Honestidad

Pasión

Creatividad

Toma de decisiones

Visión

Comunicación efectiva



Elabora un dibujo de cómo te imaginas que será el líder emprendedor de mañana.



Ordena los siguientes elementos de mayor a menor importancia según creas conveniente y al final, explica el por qué de tu decisión.

Comunicar			Motivar
Resolver conflictos			Reconocer el talento
Organizar			Delegar
Desarrollar estrategias			Establecer metas
Empatizar			Analizar

Los 3 primeros son importantes porque:

Los últimos 3 son menos importante porque:

Semana 31

Líderes y jefes

Jefe es una persona que tiene autoridad formal sobre otra, mientras que un líder es aquel que influye en el comportamiento de otra persona, para generar un resultado positivo. En este sentido, diríamos que la diferencia importante radica en que un líder no necesariamente tiene autoridad, aunque, por supuesto, puede tenerla.



Líderes y jefes son dos roles que a menudo se confunden. La mayoría de las personas usan estos dos términos de forma indistinta e incorrecta. Cuando hablamos de líderes, generalmente nos referimos a jefes, y cuando hablamos de jefes, generalmente los consideramos líderes. Sin embargo, aunque la misma persona puede cumplir ambos roles, no siempre es así.

Los líderes inspiran y motivan a las personas, independientemente del puesto que ocupan. En todas las empresas y organizaciones puedes encontrar buenos líderes que no son jefes.

Escribe 5 diferencias entre ser líder y ser jefe.

Líder	Jefe



Lee las siguientes frases y explica qué es lo que entiendes de ellas.

Ser jefe no significa ser líder. Para ser líder hay que tener autoridad, y la autoridad con los subordinados hay que ganársela. (Ronald C. Stem)

Elige ser el líder de tu propia vida, todo lo que necesitas está dentro de ti: actúa, emprende, asume la responsabilidad de tu propia vida.



Coloca una “L” si consideras que se habla de un líder o una “J” si consideras que se habla de un jefe.

- [ ] Fue seleccionado por la autoridad.
- [ ] Va al frente de sus compañeros comprometiéndose con sus acciones.
- [ ] Genera confianza, se impone con ejemplo e inspiración.
- [ ] Enseña cómo hacer las cosas, prepara a las personas a superarse.

☐ Cuando se comete un error, se hace responsable de ejecutar la sanción dentro de una empresa.

☐ Hace rotaciones de personal y movimientos estratégicos.

☐ Hace del trabajo un privilegio, transmite alegría al trabajar, genera unidad y trabajo en equipo.

☐ Cumple con las responsabilidades que se le han asignado en el puesto.



Realiza un dibujo que tú creas que representa a un jefe y un dibujo que represente a un líder y explícalo a tus compañeros.

Jefe

Líder

Semana 32

Soy líder

Liderazgo es la influencia positiva que una persona logra sobre otros, mediante sus acciones y palabras. En eso consiste la importancia del liderazgo, en la capacidad para movilizar a otros, en conseguir que las demás personas se sientan motivadas e inspiradas para poder lograr sus objetivos.

El liderazgo se puede aprender y desarrollar, para lograrlo se requiere de la decisión, es decir, la determinación, esfuerzo y sacrificio. Comienza poco a poco, hazte un propósito o proponte un objetivo, puede ser pequeño, para comenzar y ya que lo cumplas, proponte otro mayor. Con el tiempo te darás cuenta de que eres capaz de lograr lo que te propones y esto te generará confianza y seguridad.

Un líder actúa con disciplina, concentración y autocontrol, es decir, el líder es una persona con una gran fuerza de voluntad.



LA VOLUNTAD

Implica

- Tener la capacidad de tomar decisiones.
- Aprender de los errores.
- No desanimarse o dejarse vencer por los obstáculos.
- Luchar hasta conseguir sus objetivos. Ser perseverante.

Escribe 2 situaciones en las que has mostrado tu liderazgo.

1

2



Elabora los 10 mandamientos que debes de respetar como todo un líder.

1. Nunca te darás por vencido
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Elabora un eslogan o frase que te inspire ser el mejor líder que haya existido y compártelo con tus compañeros.



BLOQUE 5
Participación social

Semana 33

Conociendo mi entorno

Pasar por la etapa de la adolescencia puede ser especialmente crítico en los distintos contextos que te desenvuelves al tratar de descubrir tu identidad y tu lugar en el entorno que te rodea.

Comienzas a tener una mayor conciencia de tu cuerpo, tu personalidad, madurez e independencia. Puedes comenzar a vivir una oposición a las normas sociales y familiares, ya que es una forma en la que construyes y refuerzas tu identidad. Pero sé cuidadoso y piensa en las consecuencias antes de romperlas.

En la familia surgirán algunos conflictos debido a tu adaptación a un nuevo entorno en donde deseas mayor libertad. La comunicación y cercanía a tus padres té dará seguridad, no te alejes de ellos.

Las amistades son las primeras experiencias fuera de tu entorno familiar y tienen una influencia muy importante de forma positiva o negativa en tu autoestima y seguridad. Así que elige a tus amigos pensando en tus valores y prioridades, no te dejes apantallar porque te puedes hacer daño.

La escuela es donde pasas más tiempo, aprovecha las clases y concéntrate. Las buenas calificaciones no te aseguran el éxito en la vida pero aprender conocimientos académicos si es necesario para tu vida a futuro.

Los medios de comunicación digitales te bombardean de ideas, costumbres, creencias, hábitos, opiniones, valores y modas que influyen en gran medida en tu comportamiento y personalidad. No creas todo lo que ves y no tienes que cambiar tu forma de ser para encajar en lo que está de moda. Piensa siempre en tus prioridades.

Ya sabes distinguir entre lo bueno y lo malo. Explora tu entorno con responsabilidad y practicando los valores que te han inculcado en casa.





Escribe qué acciones, situaciones o formas de actuar te agradan y desagradan de tu familia, amigos, escuela y entorno en general.

	Me agrada	Me desagrada
Familia		
Amigos		
Escuela		
Mi entorno		



Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo de tu familia, amigos, escuela y entorno ¿Qué sería?

Yo cambiaría…

Familia	

Yo cambiaría...

Amigos

Escuela

Creatividad



Dibuja cómo sería tu espacio tranquilo donde te sientas a gusto en paz.

Semana 34

Transformando mi entorno

El entorno siempre afectará en gran medida el desempeño de cada persona. Y cuando se menciona el entorno, hacemos referencia a todo lo que te rodea, como las personas, situaciones, creencias, reglas sociales, culturales, ambientales, entre otras cosas.

Puede afectar para bien o para mal. En ocasiones es casi imposible hacer un cambio significativo y sobre todo duradero sin poder alterar algunos elementos de tu entorno.

¿Pero qué se necesita para poder cambiarlo?

Debes de comenzar con alterar algunos de estos elementos para que se pueda lograr la transformación que buscamos.

Para transformar tu entorno, es necesario comenzar por ti mismo, buscar un nuevo camino donde te beneficies para poder beneficiar a los demás.

Todos podemos comenzar con sanar nuestro interior, eliminando el rencor, sanar las envidias, eliminar el orgullo y todas las emociones negativas. Empezar a aceptarte, valorarte y agradecer por la persona que eres. Comprometerte contigo mismo a mejorar las áreas de oportunidades y convertirte en una mejor versión de ti mismo.

Después analizar y evaluar todo lo que existe en tu entorno para mejorar cada aspecto de este y decidir qué elementos vas a conservar y cuáles dejarás ir.





Escribe un mensaje auto motivante que te recuerde lo valioso que eres.

Analiza, evalúa y escribe 5 aspectos de tu entorno que te hacen daño y necesitas hacer a un lado.

1

2

3

4

5



El hogar, la escuela y la ciudad son algunos de los entornos físicos más importantes y que generan una gran influencia. Escribe algunos elementos que te gustaría modificar de ellos.

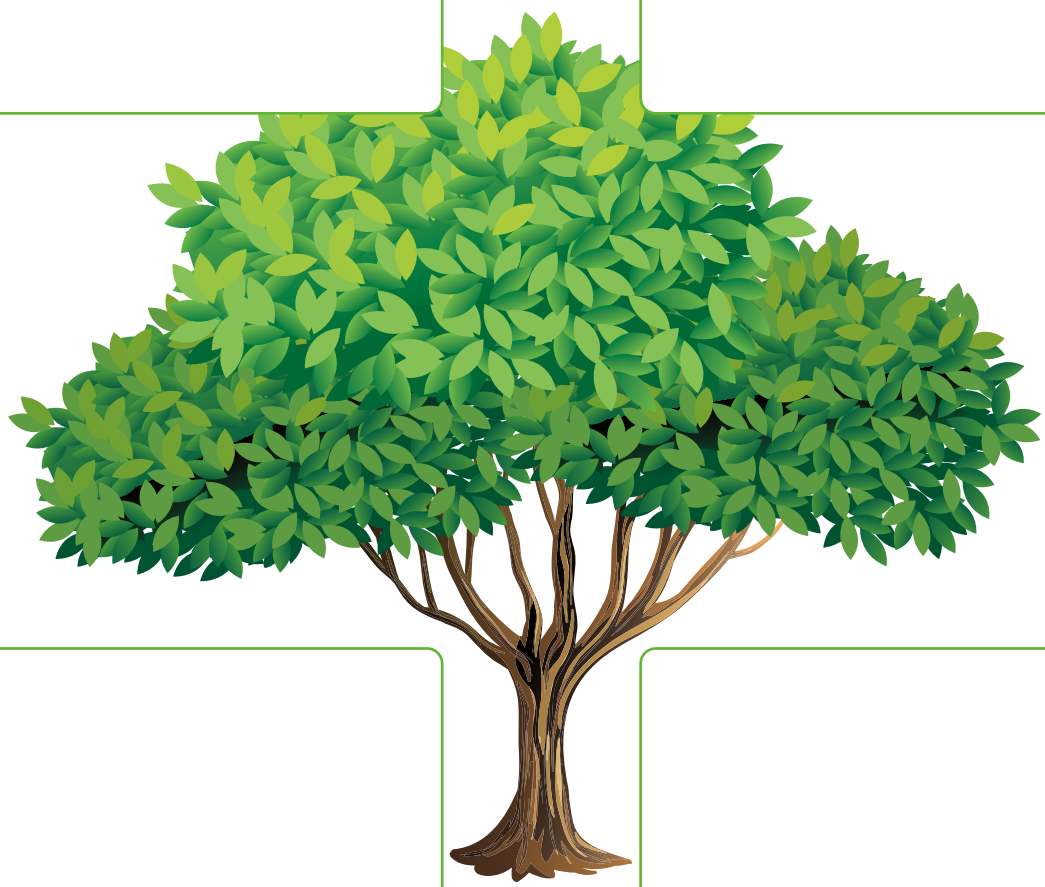
Yo cambiaría...

Hogar

Escuela

Ciudad

Escribe en el árbol del crecimiento algunos aspectos de tu entorno que debes cambiar para mejorar de forma positiva.



Semana 35

¿Qué aporto a los que me rodean?

Todos formamos parte de una sociedad y tenemos la responsabilidad de ayudar a los demás, así como mejorar la forma de coexistir en nuestro entorno.

No importa si es en pequeña o gran escala, siempre formarás parte de una sociedad, por lo que debes de prestar atención a las personas y buscar formas de abordar sus necesidades. También puedes optar por adoptar medidas que beneficien a la sociedad a largo plazo. Por ponerte ejemplos: apoyando organizaciones, donando sangre o protegiendo el ambiente.

Siempre que exista la oportunidad de ayudar, debes de hacerlo escuchando a las personas y mostrándoles empatía.

La verdadera contribución es la que haces con amor, pensando en los demás y dando lo mejor de ti. Algunos aspectos que pueden ayudar a convertirte en un joven responsable y que aporte valor a su sociedad son:



- Formarte desde el amor.
- Sentir, entender y respetar.
- Integrarte a la sociedad.
- No limitar todo a premios y castigos.
- Motivarte internamente.
- Manejar y controlar el impacto que tienen en ti las redes sociales.



¿Qué aportaciones has realizado a la sociedad en sus distintos ámbitos? Escríbelos.

Lo que he aportado a...

Mi familia

Mis amigos

Mis vecinos

Mi ciudad



Escribe 5 actividades que puedas realizar en las cuales puedas apoyar a la sociedad.

1.
2.
3.
4.
5.



Responde las siguientes preguntas.

¿Qué tipo de actividades realizas en tu comunidad?

¿En qué te beneficia?

¿En qué beneficia a otras personas de tu comunidad?

¿Qué otras necesidades puedes satisfacer en tu comunidad?



Analiza la siguiente situación y escribe tu opinión al respecto.

Las personas tenemos necesidad de alimentarnos, de vestirnos, de un lugar para vivir; pero también de afecto y aceptación, así como de compartir algunas actividades con la gente de nuestra comunidad.

En la comunidad, las personas comparten un territorio, tradiciones, costumbres, también realizan actividades laborales, recreativas, comerciales y culturales; en ella sus miembros pueden sentir que forman parte del grupo porque comparten el lugar donde nacieron o en el que viven, a eso le llamamos sentido de pertenencia; sin embargo, algunas veces, hay personas que no pueden desarrollar ese sentido de pertenencia porque no se les toma en cuenta o no se les incluye como parte del grupo y se sienten rechazadas.

¿Cuáles pueden ser las causas por las que no se les incluye?

Semana 36

Proyecto social

Como parte de lo que puedes hacer por tu entorno se encuentran los proyectos sociales.

Los proyectos sociales son iniciativas que se relacionan con los derechos humanos básicos, como la educación o salud, enfocadas a las personas menos favorecidas.

Estos tienen como objetivos crear un cambio positivo en cualquier problema que exista buscando la mejor solución posible. En ellos se involucran a los miembros de la comunidad, motivando a todos en su participación, desde pequeños hasta personas mayores.

Como joven en formación, puedes apoyar a la creación y realización de estos proyectos sociales.

Existen muchos tipos de proyectos, pero lo que todos tienen en común es buscar el cambio en la sociedad. Se trata de personas ayudando a personas, para que disfruten de mejores condiciones de vida y para ello hace falta del interés, habilidad y talento de todos.





Escribe 5 necesidades que consideres que existen en los siguientes ámbitos.

Necesidades de mi colonia

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Necesidades de mi ciudad

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Necesidades de mi Estado

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



Rellena los corazones con actividades que consideres que pueden ayudar a tu localidad.













Crea un proyecto social básico para ayudar a tu localidad. Utiliza las siguientes preguntas para guiarte.

Escribe una situación en la que puedas ayudar a tu localidad.

¿Qué actividades realizarías?

¿Cuál sería la meta que te gustaría alcanzar?

¿Qué personas formarían parte de tu proyecto?

¿Qué recursos económicos y materiales necesitarías para realizarlo?

¿Cuáles son los recursos económicos y materiales con lo que cuentas para realizarlo?

¿Cuáles son los espacios que necesitarías para realizarlo?



Semana 37

Creando mis objetivos

Durante el camino hacia la creación del proyecto de vida, todos experimentamos dificultades en el trayecto. Sin embargo, cada persona posee un conjunto único de fortalezas que le permitirán conquistarlas.

Establecer los objetivos te puede ayudar a trazar mejor los planes y la estrategia para echar a andar tu proyecto de vida. Ya que esto aporta un enfoque centrado en ti y lo que quieres para tu vida.

Debes plantearte un objetivo que vaya acorde a tus creencias, tus capacidades y potencial. No te límites ni minimices tus sueños. Crea objetivos que te acerquen paso a paso a tus sueños.



Fija tus metas que tengan que ver con la mejoría en tu rendimiento académico, hábitos de vida, productividad, autonomía personal y económica para las siguientes etapas de tu vida.

Escribe 5 habilidades que tengas que se relacionen con tus objetivos y cómo te ayudarían a cumplirlos.

Habilidad	Objetivo	¿Cómo me ayudaría a cumplirlo?

Habilidad	Objetivo	¿Cómo me ayudaría a cumplirlo?



La familia puede ser un gran apoyo en el logro de metas. ¿Qué acciones son necesarias para lograr tus metas con el apoyo de tu familia?

Lo que quiero lograr

Lo que necesito para lograrlo

¿Quiénes me apoyan o deseo que me apoyen?

¿Qué necesito de mi familia para lograr mis metas?



Crea un objetivo que quieras cumplir este año, tomando en cuenta los siguientes elementos.

Específico: Defínelo con el mayor detalle posible. Escribiendo quién, qué, dónde y cuándo.

Medible: ¿Cómo crees que resultará?

Alcanzable: ¿Qué harás para alcanzar tu objetivo?

Realista: ¿El objetivo es alcanzable?

Tiempo: ¿Cuánto tiempo te llevará alcanzarlo?

Semana 38

Impulsando mis metas

Las metas son sueños que tienen una fecha límite. Forman parte de los objetivos, ya que los objetivos son los medios y la meta es el fin.

En la vida de cada persona, las metas más interesantes son todas aquellas que coinciden con los deseos y capacidades. Centrarte en aquello que te apasiona y en lo que eres bueno te hará destacar y ser feliz con tus actividades diarias.

Para poder llegar a cumplir las metas es importante no solo definirlas, también ser muy específico en lo que se quiere hacer, así se podrá crear la mejor estrategia que permita alcanzarlas y tener una fecha límite.

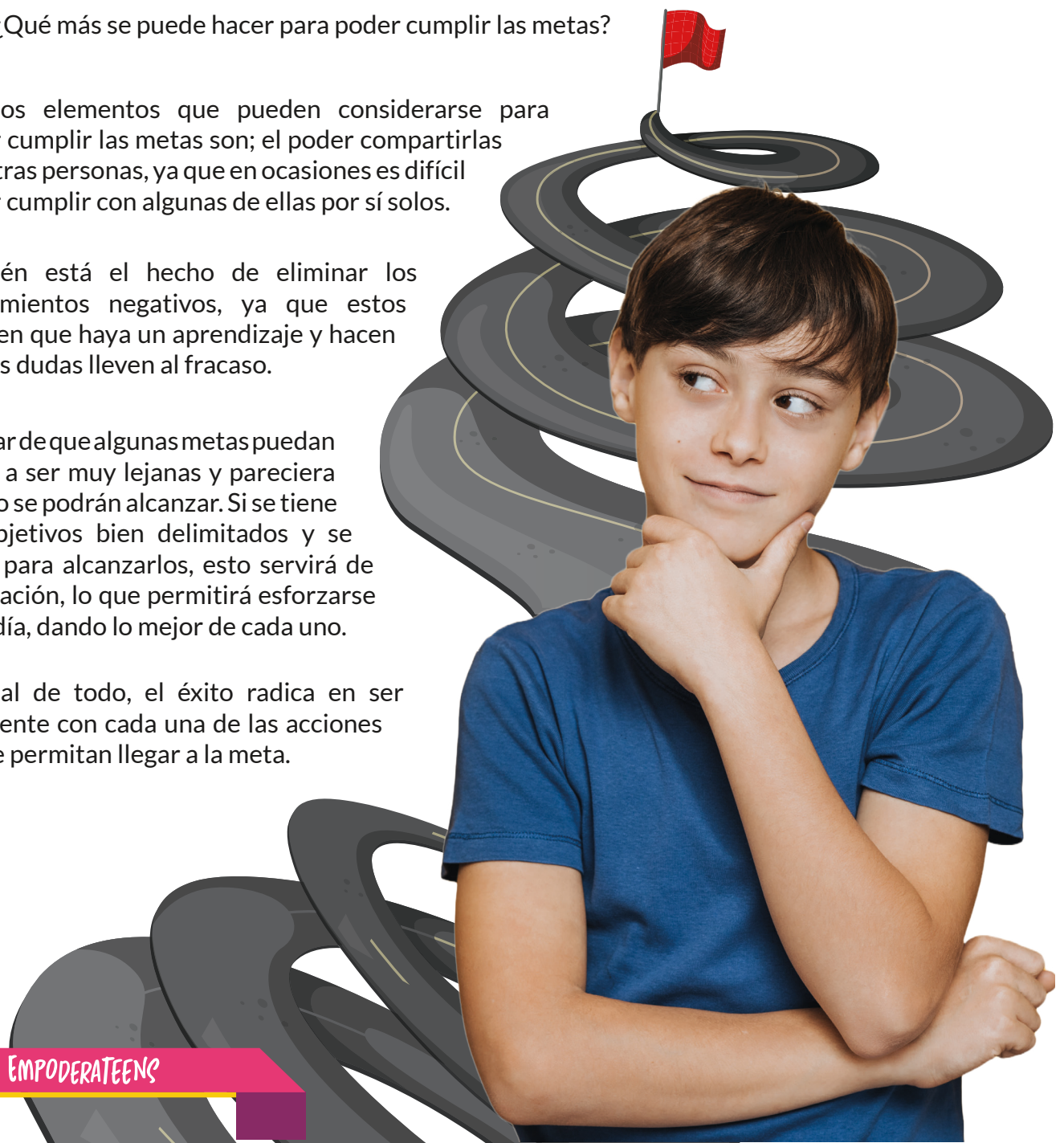
Pero ¿Qué más se puede hacer para poder cumplir las metas?

Algunos elementos que pueden considerarse para poder cumplir las metas son; el poder compartirlas con otras personas, ya que en ocasiones es difícil poder cumplir con algunas de ellas por sí solos.

También está el hecho de eliminar los pensamientos negativos, ya que estos impiden que haya un aprendizaje y hacen que las dudas lleven al fracaso.

A pesar de que algunas metas puedan llegar a ser muy lejanas y pareciera que no se podrán alcanzar. Si se tiene los objetivos bien delimitados y se lucha para alcanzarlos, esto servirá de motivación, lo que permitirá esforzarse cada día, dando lo mejor de cada uno.

Al final de todo, el éxito radica en ser coherente con cada una de las acciones que te permitan llegar a la meta.





Define 3 metas a corto plazo, 3 a mediano plazo y 3 a largo plazo.

Metas a corto plazo

1 _____

2 _____

3 _____

Metas a mediano plazo

1 _____

2 _____

3 _____

Metas a largo plazo

1 _____

2 _____

3 _____



Trae a la mente una meta que quieras cumplir en un futuro lejano. Ahora, piensa en un deseo, un impulso o una inquietud que pueda distraerte y dificultar el cumplimiento de tu meta.

¿Por qué ese deseo sería tan atractivo como para distraerte en el cumplimiento de tu meta?

¿Si realizaras una comparación entre tu meta y ese deseo, impulso o inquietud, cuál sería más valioso? Explica por qué.

¿Cómo podrías autocontrolarte para no dejarte llevar por ese deseo, impulso o inquietud y poder cumplir tu meta?



Crea una línea de tiempo donde definas las metas que deberás cumplir.

Semana 39

Evaluando mis oportunidades

Además de los objetivos y metas que cada uno se propone, también existe un elemento muy importante que debes tomar en cuenta, el cual está estrechamente relacionada con las situaciones externas a ti, que te permite favorecer esos objetivos que te has propuesto y que además, constituyen un elemento benéfico que se obtiene mediante una situación determinada y estas son: las oportunidades.

Conforme evolucionas a nivel personal, vas aumentando la confianza en ti mismo y por consiguiente mejoras la creencia en tu potencial, este hecho se convierte en una oportunidad, la cual podría no volver a presentarse, esto quiere decir que las oportunidades van apareciendo en tu vida a medida que te vas convirtiendo en alguien capaz de afrontar cada situación, valorarla y entonces aprovecharla.

Para poder distinguir y aprovechar las oportunidades que se te presentan, es necesario creer en tu potencial y dejar a un lado las inseguridades y los miedos.



Para aprovechar las oportunidades y evaluarlas de forma correcta, existen algunos elementos que puedan ayudar como lo son:

- Los valores
- El optimismo
- La organización
- La constancia



Imagina que tienes la oportunidad de viajar o estudiar lo que te gusta u obtener algo que deseas. Evalúalo contestando las siguientes preguntas.

¿Me interesa realmente?

¿Me interesa realmente dedicarle el tiempo necesario en la oportunidad para aprovecharla?

¿Tiene esta oportunidad el potencial necesario para satisfacer mis expectativas?

¿Vale realmente la pena el esfuerzo?

¿Estoy dispuesto a sacrificar otras cosas por esta oportunidad?

¿Es ésta compatible con mis valores morales?

¿Es compatible con lo que yo soy?

¿Me permite realizarme?

¿Me permite evolucionar?

¿Realmente me gusta?

¿Es una actividad agradable, placentera, algo que yo pueda lograr con tranquilidad?

¿Estoy dispuesto a llevar el ritmo de vida que esa oportunidad requiere?

¿Poseo los conocimientos, las habilidades y la experiencia requerida para este tipo de oportunidad?

¿Cuento con el tiempo, el interés y las habilidades que se necesitan?



Convierte una problemática que se te haya presentado en una oportunidad.

1. Problema que se presenta.

2. Recursos con los que cuento para convertirlo en una oportunidad.

Analizo cómo utilizar mis recursos para convertir el problema en oportunidades.

3. Oportunidad que puedo tener.

Elabora un dibujo que represente la oportunidad que piensas tener.

Semana 40

Presentación de mi proyecto de vida

El crear un proyecto de vida ya sea para alcanzar un objetivo personal, profesional o solamente para diseñar un estilo para encarar el día a día, es la clave para tener la vida que sueñas y convertirla en realidad.

Pero los resultados no llegarán mágicamente, el aprender a crearlo, así como sacarlo adelante, requerirá un aprendizaje continuo, con altas dosis de auto observación, haciendo preguntas constantemente y reflexionando sobre cada acción que realices.

El poder plasmar un proyecto de vida, es crear un documento en el cual resumas el tipo de persona que deseas convertirte dando a conocer tus objetivos principales. Pero sobre todo que tengas definido el rol que llevarás a cabo en la sociedad y una visión clara de cómo te imaginas vivir tu vida en un futuro.





Crea un proyecto de vida con todos los elementos que has aprendido durante este curso.

Plan de vida

Yo soy (Haz una breve descripción de ti)

Mi misión es:

Mi visión es:

Mis valores son:

Vivo en (Describe cómo es donde vives):

Objetivo #1

Objetivo #2

Objetivo #3

Mi proyecto de vida

Académico

1. Meta:

2.Fecha:

3. Acción por tomar:

Espiritual

1. Meta:

2.Fecha:

3. Acción por tomar:

Personal

Profesión:

1. Meta:

2.Fecha:

3. Acción por tomar:

Salud:

1. Meta:

2.Fecha:

3. Acción por tomar:

Amor

A mí mismo:

1. Meta:

2.Fecha:

3. Acción por tomar:

A mi prójimo:

1. Meta:

2.Fecha:

3. Acción por tomar:

"Todo lo que hago, lo hago por mí"

Firma

EMPODERATEENS