



School-Connect[®]

Optimizamos la experiencia de escuela secundaria

Módulo 2

Desarrollo de conciencia de uno mismo y autogestión

Tercera edición

Kathy Beland, M.Ed.

Julea Douglass, Ph.D.

R. Keeth Matheny, M.S.

*Servicios de traducción por AMS - Global
con ayuda de Soriya Nelson*

Table de contenidos

Presiona el enlace para ver la presentación.

Cuadernillo 2.1.1	Entender el cerebro del adolescente	61
Cuadernillo 2.2.1	Estar consciente de tus emociones	63
Cuadernillo 2.2.2	Familias de emociones	65
Cuadernillo 2.3.1	Reconocer el poder del pensamiento	66
Cuadernillo 2.3.2	Encuesta de atribuciones	67
Cuadernillo 2.3.3	Registro del poder del pensamiento	68
Cuadernillo 2.4.1	Manejar las emociones	69
Cuadernillo 2.4.2	Reducir la intensidad de las emociones	70
Cuadernillo 2.5.1	Calmar el enojo	71
Cuadernillo 2.5.2	¿Qué está sucediendo?	72
Cuadernillo 2.6.1	Lidiar con el estrés	73
Cuadernillo 2.6.2	Estrés – Causa y efectos	74
Cuadernillo 2.7.1	Inducir emociones positivas	75
Cuadernillo 2.8.1	Reconocer las fortalezas de personalidad	77
Cuadernillo 2.8.2	Características positivas de personalidad	78
Cuadernillo 2.9.1	Desarrollar verdadera felicidad	79
Cuadernillo 2.9.2	El proyecto de felicidad	80
Cuadernillo 2.10.1	Cuestionario sobre los medios de comunicación en Estados Unidos	81
Cuadernillo 2.10.2	Estrategias de marketing comunes	82
Cuadernillo 2.10.3	C.L.E.A.R. [CLARO, en inglés] Pasos para el pensamiento crítico	83
Cuadernillo 2.10.4	C.L.E.A.R. [CLARO, en inglés] Aplicación de los pasos para el pensamiento crítico	84
Cuadernillo 2.11.1	Forjar tu identidad	85
Cuadernillo 2.11.2	“How It Feels to Be Colored Me” [“Cómo se siente ser yo de colores”] de Zora Neale Hurston	86
Cuadernillo 2.12.1	Autoevaluación	87
Cuadernillo 2.12.2	¿Qué carrera te interesa?	89
Cuadernillo 2.12.3	Explorar una carrera	91
Cuadernillo 2.13.1	Criterios para la solicitud de ingreso a la universidad	93
Cuadernillo 2.13.2	Oficial de Admisiones de la Universidad – Actividad	94
Cuadernillo 2.13.3	Fórmula de preparación para la universidad – Grados 9 - 12	96
Cuadernillo 2.13.4	Explorar opciones de universidades	98
Cuadernillo 2.14.1	Imaginar tu futuro	99
Cuadernillo 2.14.2	Ejercicio de visualización	100
Cuadernillo 2.15.1	Establecer una meta FAB	101
Cuadernillo 2.15.2	Elaborar un mapa de misión	102
Cuadernillo 2.16.1	Alcanzar tu meta	103
Cuadernillo 2.16.2	Trabaja tu misión	104

Cuadernillo 2.16.3	Lidiar con las distracciones y tentaciones.....	105
Cuadernillo 2.17.1	Prepararse para las pruebas	106
Cuadernillo 2.17.2	¿Cuántos apellidos de Presidentes de EE. UU. puedes memorizar?.....	107
Cuadernillo 2.17.3	¿Cuántos apellidos de Presidentes de EE. UU. puedes memorizar?.....	108
Cuadernillo 2.17.4	Cuestionario: ¿Cuántos apellidos de Presidentes de EE. UU. puedes recordar?.....	110
Cuadernillo 2.17.5	El método de estudio PQRSST	112
Cuadernillo 2.18.1	Prepararse para las pruebas – Autoevaluación.....	113
Cuadernillo 2.18.2	Estrategias de estudio.....	114
Cuadernillo 2.19.1	¿Qué determina nuestro éxito?	115
Cuadernillo 2.19.2	Señalar con el dedo	116
Cuadernillo 2.20.1	De Víctima a la Victoria	117
Cuadernillo C.P.1	Reflexión sobre desarrollo de conciencia de uno mismo y autogestión.....	118
Cuadernillo C.P.2	Crear un proyecto final.....	119
Cuadernillo C.P.3	Rúbrica del Proyecto Final	120

Entender el cerebro del adolescente



Actividad

¿En qué dos momentos de tu vida crees que tu cerebro se desarrolla más? (marca con un círculo dos letras)

A	B	C	D	E	F
(antes del nacimiento, en el útero)	(desde el nacimiento hasta los 3 años)	(entre 3 y 6 años)	(entre 15 y 24 años)	(entre 25 y 35 años)	(entre 50 y 70 años)



Notas

Marca las tres partes principales del cerebro humano: a) corteza prefrontal, b) sistema límbico y c) tronco encefálico



Describe cómo funciona el sistema límbico:

Describe cómo funciona la corteza prefrontal:

¿Qué hace el tronco encefálico?

¿Qué parte del cerebro es el "centro emocional"? ¿Qué parte es el "centro racional"?



Entender el cerebro del adolescente (continuación)



Pensar en parejas y compartir – Cuestionario sobre el cerebro

- 1) Es tarde a la noche y oyes un ruido extraño fuera de tu ventana. Tienes miedo. ¿Qué parte de tu cerebro generó el miedo: la corteza prefrontal o el sistema límbico?
- 2) Te das cuenta de que el ruido de afuera solo era un gato. ¿Qué parte de tu cerebro se dio cuenta de que era un gato: la corteza prefrontal o el sistema límbico?
- 3) Te encanta andar en patineta y sientes una fuerte subida de adrenalina cuando vas cuesta abajo. ¿Corteza prefrontal o sistema límbico?
- 4) Te encanta andar en patineta pero te preocupa que si vas demasiado rápido podrías chocar y romper algo. ¿Corteza prefrontal o sistema límbico?
- 5) Tu hermano menor te sacó el control remoto de tus manos. Te sientes enojado. ¿Qué parte de tu cerebro generó el enojo?
- 6) Le pides a tu hermano que por favor te devuelva el control remoto y lo hace. Te sientes mejor. ¿Qué parte de tu cerebro ayudó a que te sintieras mejor?



Reflexión/aplicación

¿Qué habilidades continuará mejorando tu cerebro a medida que envejeces?

¿Cómo puedes aplicar lo que aprendiste hoy a cómo tomas decisiones como adolescente?

Estar consciente de tus emociones



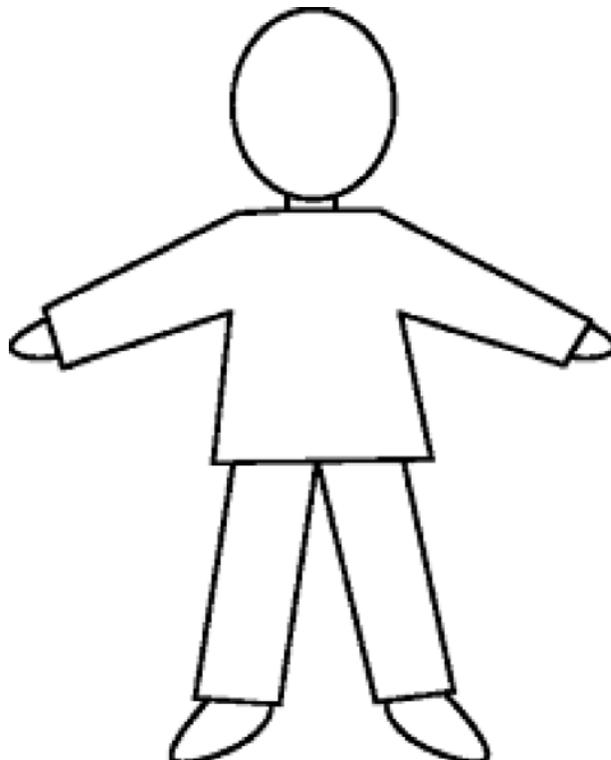
Actividad

Prueba tu conocimiento de emociones con un cuestionario sobre emociones. ¿La respuesta es verdadera (V) o falsa (F)?

- En general, las emociones aparecen tan rápido que no nos damos cuenta qué las impulsó.
- Nuestras emociones no están conectadas al pensamiento.
- Podemos evitar sentir una emoción.
- Sonreír puede hacer que te sientas feliz.
- Te puedes sentir avergonzado solo por recordar una situación vergonzosa.
- Observar la reacción emocional de otra persona puede producir la misma emoción en nosotros.
- Solo se puede sentir una emoción por vez.
- Cuando lidiamos con una emoción negativa, ayuda golpear algo como, por ejemplo, una almohada.
- La adolescencia es un momento especialmente emocional de la vida.
- Las emociones siempre se ven en el rostro de la persona o en su lenguaje corporal.

Signos de emociones

Trabaja en grupos pequeños para marcar e ilustrar al menos dos **señales físicas externas**, **señales físicas internas**, **pensamientos** y **comportamientos** para la emoción que se le asigna a tu grupo. Elige a un representante para hablar



Cuadernillo 2.2.1

Estar consciente de tus emociones (continuación)



Notas

A medida que los grupos informan, escribe las señales para cada emoción.

Emoción	Señales físicas <i>externas</i>	Señales físicas <i>internas</i>	Pensamientos	Comportamientos
 Enojo				
 Tristeza				
 Felicidad				
 Asco				
 Desprecio				
 Sorpresa				

Photos ©2004 Paul Ekman. Usado con permiso.



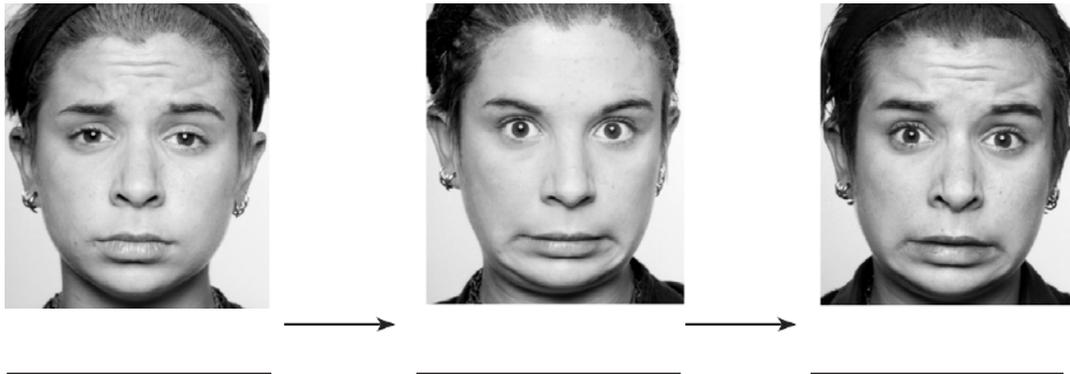
Reflexión/aplicación

La próxima vez que sientas una emoción fuerte, presta atención a cómo se siente tu cuerpo. Cuando te calmes, escribe las señales que indicaron cómo te sentías. ¿Qué efectos tuvo este enfoque en ti y cómo respondiste a la situación?

Familias de emociones



Estas tres fotos muestran un rango de la emoción de miedo. ¿Qué palabras de sentimientos usarías para describir cada una?



Selecciona palabras del vocabulario de sentimientos a continuación para crear un rango de sentimientos para cada una de las emociones básicas que quedan.

VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS				
Fascinado Enojado Molesto Asombrado	Despectivo Contento Encantado Desanimado	Disgusto Insatisfecho Extasiado Entusiasmado	Furioso Detestable Alegre Rechazo	Infeliz Asqueado Apreensivo

Enojo _____

Tristeza _____

Felicidad _____

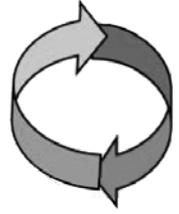
Asco _____

Desprecio _____

Sorpresa _____

Photos ©2004 Paul Ekman. Usado con permiso.

Reconocer el poder del pensamiento



Actividad

Escribe tu respuesta en una hoja de papel en blanco:

Es tu primer día en una nueva escuela y no conoces a nadie. Entrás a la cafetería para almorzar y miras a tu alrededor. ¿Qué estás pensando? ¿Qué estás sintiendo? ¿Qué haces ahora?

Escribe tu respuesta en una hoja en blanco, pero no la firmes; será anónima.

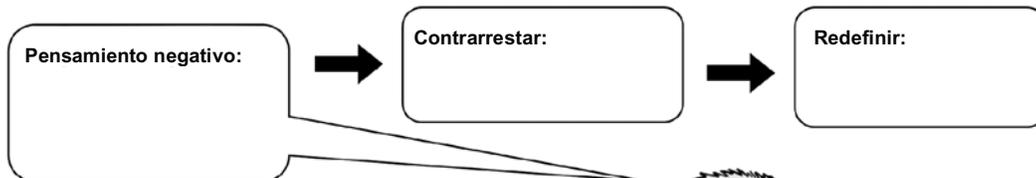


Pensar en parejas y compartir: Contrarrestar y redefinir los pensamientos negativos



1) **Maria** camina por el pasillo y ve a su amiga Keisha que camina delante de ella. Maria dice: "Keisha, espera", pero Keisha se ve triste y dice: "Me tengo que ir", y sigue caminando.

2) **Damon** se acaba de cortar el cabello, y lo primero que su hermana le dice es: "¿Y quién te cortó el cabello?!"



3) **Mei** debe dar un discurso en inglés hoy. Con frecuencia se siente cohibida cuando habla frente a otros estudiantes.

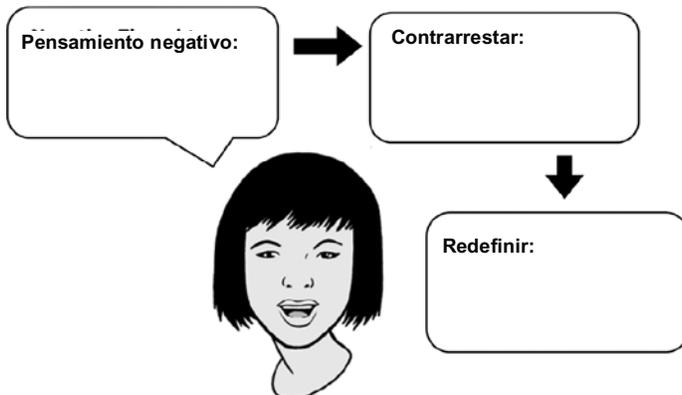
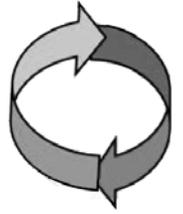


Gráfico: ©School-Connect



Encuesta de atribuciones

Para cada situación, marca dos círculos: 1) un pensamiento negativo que puedas tener, y 2) un pensamiento que redefina la situación de una mejor forma.

1. Tu profesor de inglés hace más comentarios de tus trabajos que de los trabajos de tus amigos.
 - a. A tu profesor le agradan más tus amigos que tú.
 - b. El profesor cree que eres un mal escritor.
 - c. El profesor cree que puedes mejorar tu escritura.

2. Un estudiante en la mesa de al lado te mira fijo durante todo el período de almuerzo.
 - a. El estudiante tiene un problema contigo.
 - b. Al estudiante no le agradas.
 - c. El estudiante quiere hablar contigo.

3. Un amigo es seleccionado para un equipo deportivo y ya no pasa tanto tiempo contigo.
 - a. Tu amigo ya no quiere hacer cosas contigo.
 - b. Tu amigo prefiere pasar tiempo con sus nuevos miembros del equipo.
 - c. Tu amigo está demasiado ocupado o cansado para socializar.

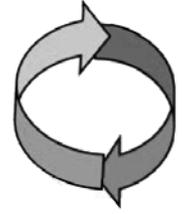
4. Una amiga te grita cuando tratas de consolarla debido al divorcio de sus padres.
 - a. Tu amiga es mala.
 - b. Tu amiga no quiere ayuda.
 - c. Tu amiga está molesta por lo de sus padres.

5. Tu amigo trata de obtener la atención de un grupo popular en la escuela.
 - a. Tu amigo quiere estar con ellos y no contigo.
 - b. Tu amigo está cansado de ti.
 - c. Tu amigo quiere un círculo más grande de amigos.

6. Te llaman a la oficina del director después de observar una pelea en el pasillo.
 - a. El director cree que estuviste involucrado en la pelea.
 - b. El director cree que eres culpable solo por mirar.
 - c. El director quiere escuchar lo que tú tienes que decir.

Cuadernillo 2.3.3

Registro del poder del pensamiento



Dos veces por día, escribe qué estás haciendo, tu pensamiento automático, sentimiento y comportamiento. Si es necesario, redefine la situación y anota el sentimiento y el comportamiento resultante.

	Hora y actividad	Pensamiento automático	Sentimiento inicial y comportamiento	Si el pensamiento automático es negativo, redefine la situación	Sentimiento alternativo y comportamiento
Día 1					
	<i>10 a.m. – Voy a clase para rendir un examen de matemática</i>	<i>“Espero no arruinarlo. No soy bueno para matemática”.</i>	<i>Nervioso, me cuesta el examen</i>	<i>“Estudí lo suficiente. Necesito tomarme mi tiempo y pensar los problemas”.</i>	<i>Menos nervioso, me va mejor</i>
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					



Manejar las emociones

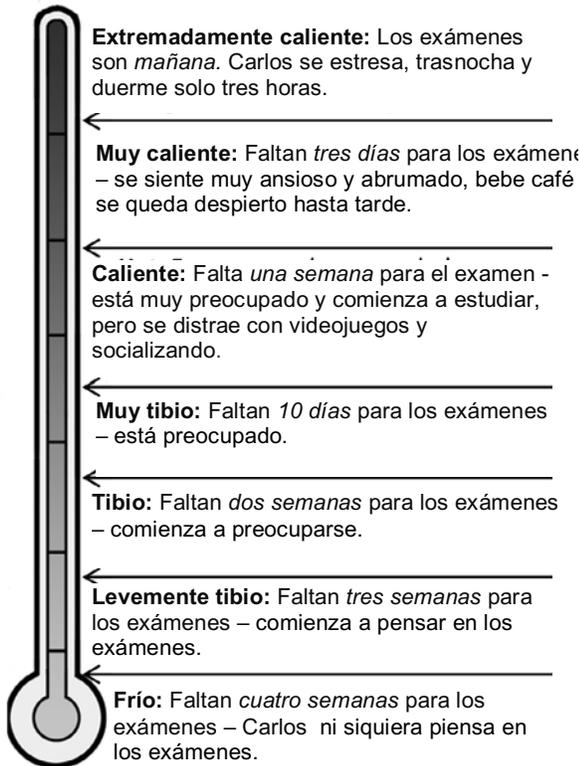


Actividad

Piensa en un momento en que te sentiste realmente emocional y dijiste o hiciste algo y luego te arrepentiste. La emoción puede ser positiva (entusiasmo, alegría) o negativa (enojo, miedo). ¿Cuál fue la situación? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo reaccionaste en ese momento? ¿Qué hiciste después de calmar la emoción?

Manejar la ansiedad – Ejemplo

Carlos pronto tiene que rendir exámenes. Cada día que se acerca más al examen, siente más ansiedad y su temperatura emocional sube.



¿Qué provocó la ansiedad de Carlos?

¿Qué puede hacer Carlos para calmar su ansiedad sobre la marcha?



Reflexión/aplicación

Escribe sobre un momento en que sentiste una fuerte emoción y pudiste calmarla. ¿Cómo cambió la situación y el resultado?

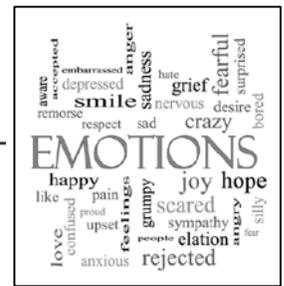
En el futuro, cuando comiences a sentir una emoción fuerte, usa las estrategias para calmarte para reducir la intensidad de la emoción, luego escribe sobre esto.

Gráficos: ©Shutterstock, Keith Bell

Gráficos: ©School-Connect

Reducir la intensidad de las emociones

¿Qué estrategias usarías si te sintieras: a) con ganas de reírte fuerte en un lugar silencioso de la comunidad, b) terriblemente nervioso antes de dar un discurso, c) avergonzado después de una fuerte caída en el pasillo, d) furioso con un amigo o familiar, e) tan excitado que estás hiperventilando, f) cansado y sin motivación?



ESTRATEGIA	EJEMPLO	RAZÓN
Respiración abdominal: Respira profunda y lentamente (inhala por la nariz y exhala por la boca) mientras empujas la barriga.	Sientes que te sube la temperatura y te sientes tenso y tu voz es cada vez más fuerte. Inhala profundo tres veces.	Te calma; envía oxígeno a tu cerebro para que puedas pensar más claramente; le da la oportunidad al lóbulo frontal (Centro Racional) para que se active
Habla contigo mismo de manera positiva.	"Cálmate; yo puedo manejar esto".	Genera poder personal a través del autocontrol; reduce la posibilidad de ser manipulado para comenzar una pelea
Disputa los pensamientos negativos y atribuciones. (Redefine la situación — "Invertir los papeles")	"¡Me está ignorando! . . . No, tal vez solo está preocupada con todo lo que está sucediendo".	Activa tu lóbulo frontal (Centro Racional) y anula el sistema límbico (Centro Emocional)
Aléjate de la situación (tiempo fuera).	Si te sientes fuera de control, ve a un lugar donde puedas estar solo, cálmate y piensa.	Brinda la oportunidad de calmarse alejado de la presión de una situación
Camina o corre.	Si sientes una fuerte emoción, caminar o correr te ayudará a relajarte.	Libera químicos naturales en tu cuerpo que hacen que sueltes tensiones y te sientas mejor
Imagina un lugar tranquilo (o un "lugar feliz").	Piensa en un lugar tranquilo con el que estés familiarizado, por ej., un parque, la orilla del mar, una fuente, un lago de montaña o un campo.	Disminuye tu pulso; deriva en emociones positivas; te permite pensar más claramente
Habla sobre tus sentimientos con un amigo o adulto comprensivo.	Un amigo, padre, hermano, mentor, profesor, asesor	Te ayuda a entender la fuente de tus emociones y "desahogarte"
Reflexiona y escribe sobre las emociones.	Llevar un diario	Te ayuda a reflexionar y analizar tu progreso



Calmar el enojo



Actividad

¿Qué tipo de situaciones te hacen sentir enojado? Escribe al menos tres situaciones en la hoja en blanco provista, luego forma una "bola de nieve" con ella.

Cómo alimentamos el enojo — La historia de Megan

Sigue la historia de Megan a medida que se lee en voz alta en la clase, comenzando desde "frío" al final hacia arriba hasta "extremadamente caliente". Escribe en la última columna qué podría haber dicho o hecho Megan para mantenerse en el rango "frío".



Extremadamente caliente: Megan obstruye el camino de Donna y le dice que se ve horrible. Donna se sorprende.

Muy caliente: Megan golpea su casillero, sale corriendo por el pasillo, y se lleva por delante a las personas.

Caliente: Megan piensa: *¡Ella piensa que es mejor que yo, solo porque yo no puedo comprarme ropa como la de ella!*

Muy tibio: Megan piensa: *Si no hago algo al respecto, todos pensarán que soy tonta.*

Poco tibio: Donna le dice a Meghan que se ve "retro" hoy; Meghan se sorprende

Poco tibio: Donna le dice a Meghan que se ve "retro" hoy; Meghan se sorprende

Frío: Megan está usando la ropa de su hermana mayor

¿Cómo podría Megan haberse quedado en el rango frío?



Notas

¿Cuál es la diferencia entre ser *proactivo* y *reactivo*?



Reflexión/aplicación

Escribe sobre alguna vez que te hayas sentido realmente enojado. ¿Qué podrías haber hecho para reducir la intensidad de tu enojo?

¿Cómo podría haber afectado la situación o el resultado? ¿Cómo podrías aplicar estas técnicas en el futuro?

Gráfico: ©iStock.com/badmanproduction

Gráficos: ©School-Connect

¿Qué está sucediendo?



Lee las siguientes situaciones, responde las preguntas y comparte en pareja con un compañero.

Selma recién aprendió una nueva rutina de baile, y su equipo la presentará esta noche en el partido de fútbol americano. Es la menor del equipo, y le lleva más tiempo aprender las rutinas que a las otras niñas. Se ha comido las uñas toda la semana. Cuando Selma le pregunta a la capitana del equipo en la práctica que le muestre uno de los pasos otra vez, la niña dice bruscamente: “¿Qué? ¿Aún no lo sabes? Deberías saberlo ya”. Selma se va corriendo al vestuario, golpeando casilleros en el camino. Piensa: “Estas estudiantes de último año piensan que son tan importantes. ¿Por qué están en mi contra?” Cuando su madre llega cinco minutos más tarde para buscarla de la práctica, Selma dice bruscamente: “¿Por qué llegas siempre tan tarde?”

¿Qué desencadenó el enojo de Selma?

Además del enojo, ¿qué emociones *subyacentes* podría estar sintiendo Selma?

¿Cómo alimentó su enojo?

¿Cómo respondió a la situación?

¿Fue una respuesta eficaz? ¿Por qué? ¿Por qué no?

¿Qué es el enojo residual?

¿Cómo podría redefinir la situación?

En la clase de historia, Joshua es asignado a un grupo para trabajar en un proyecto grande. Su profesor permite que otros estudiantes se cambien de grupos, pero le dice a Joshua que él debe quedarse en su grupo. Ninguno de los amigos de Joshua está en su grupo. Cuando se queja, su profesor le dice que se ponga a trabajar en el proyecto. Joshua murmura: “Eso es tan injusto”, y se sienta alejado del grupo. Su profesor le da una tarjeta de detención por su actitud. Algunos de los demás estudiantes tratan de ocultar su risa. Joshua sale de la clase y da un portazo.

¿Qué desencadenó el enojo de Joshua?

¿Qué emociones probablemente siente Joshua?

¿Cómo alimentó su enojo?

¿Cómo respondió a la situación?

¿Fue una respuesta eficaz? ¿Por qué? ¿Por qué no?

¿Cómo podría redefinir la situación?

Gráfico: ©iStock.com/badmanproduction

Gráficos: ©School-Connect

Lidiar con el estrés



Actividad

¿Qué agrega estrés a tu vida? Menciona al menos cinco cosas que te estresan o te preocupan.

1) _____	5) _____
2) _____	6) _____
3) _____	7) _____
4) _____	8) _____



Notas

Describe la respuesta de nuestro cuerpo ante el estrés:

¿Qué es un nivel "bueno" de estrés?

¿Qué es un nivel "malo" de estrés?

¿Cuáles son los síntomas de sobrecarga de estrés?

¿Cuáles son las estrategias para lidiar con el estrés?

Técnicas de relajación

(Adaptado de "Quiting Reflex" de Charles Stroebe)

1. Sonríe (con la boca y los ojos).
2. Relaja el cuello, la mandíbula y los hombros.
3. Inhala profundamente con una respiración abdominal y sostén.
4. Exhala y siente una ola de calor y pesadez que fluye por tu cuerpo.
5. Piensa/di: "Estoy tranquilo".



Reflexión/aplicación

¿Cómo puedes cambiar tu situación o cambiar tu estado?

Aplica al menos tres estrategias para lidiar con el estrés y duerme al menos ocho horas por la noche. Escribe sobre tu nivel d estrés antes y después de usar estas estrategias para lidiar con el estrés.

Gráfico: ©PresenterMedia

Cuadernillo 2.6.2

Estrés — Causa y efectos



¿Qué es el estrés?

Todos hemos experimentado estrés. Sabemos qué puede hacerle a nuestro estado de ánimo y cómo se siente en nuestro cuerpo.

¿Pero qué es el estrés exactamente? Entender qué es el estrés — y cómo afecta nuestra mente y nuestra fisiología — es el primer paso para aprender cómo manejarlo, dirigirlo y reducirlo.

En el sentido más general, el estrés es un sentimiento de tensión, presión o ansiedad que ocurre como resultado de determinadas experiencias. Estas experiencias se denominan **factores estresantes** y pueden ser externos (un gran partido de básquetbol, un examen importante) o internos (percepciones negativas de uno mismo o una interacción).

Cuando experimentas un factor estresante, tu cuerpo desencadena una serie de reacciones llamadas **respuesta al estrés**. Primero, el **hipotálamo** (una parte del cerebro) ordena a las **glándulas adrenales** que aumenten la producción de hormonas y liberen adrenalina y cortisol en el torrente sanguíneo. La adrenalina y el cortisol aumentan tu frecuencia cardíaca, tu frecuencia respiratoria, tu presión arterial y el metabolismo. Los vasos sanguíneos se dilatan — o se ensanchan — para enviar más sangre a los músculos, y las pupilas se dilatan para agudizar la visión. El hígado libera glucosa, que produce una dosis de energía, y sudas para refrescarte. Todos estos cambios te ayudan a prepararte para enfrentar el factor estresante con enfoque, fuerza, resistencia, velocidad y estado de alerta.

¿El estrés es bueno, malo o ambos?

Cuando hablamos o pensamos en el estrés, a menudo lo definimos como negativo. Pero el estrés puede ser bueno o malo. En pequeñas dosis, nos permite enfrentar los desafíos con velocidad y destreza. En grandes dosis, puede tener el efecto contrario, y el estrés crónico y constante puede causar importantes problemas de salud. La clave es identificar cuándo el estrés nos ayuda y cuándo nos hace daño.

En emergencias, como por ejemplo cuando necesitas virar de repente para evitar algo o defenderte, la respuesta al estrés te ayudará a reaccionar rápido y eficazmente. Por eso, la respuesta también se llama "**lucha o huida**". Por ejemplo, una leona madre posiblemente necesite la respuesta de *lucha* para defender a sus cachorros o la respuesta de *huida* para ayudarlos a correr para su seguridad.

La respuesta al estrés también es útil en situaciones menos graves que requieren audacia y estado de alerta, como dar un importante discurso o hacer el tiro de falta para ganar el partido. Estas dosis pequeñas de estrés son saludables y te ayudarán a superar los desafíos. Y, fundamentalmente, tu sistema nervioso se recuperará rápidamente, y regresará a su estado de reposo normal.

¿Qué es la sobrecarga de estrés?

Sabemos que un poco de estrés es beneficioso. ¿Pero qué sucede cuando el estrés nunca desaparece por completo? ¿Cuándo no recibes el apoyo adecuado? ¿Cuándo experimentas factores estresantes repetidos o intensos?

Los problemas surgen cuando un factor estresante no desaparece, y tu cuerpo sigue liberando hormonas de estrés. La angustia, el conflicto con amigos o familiares, el hostigamiento o la exposición a la violencia, un horario extremadamente ocupado o problemas constantes en la escuela pueden causar una respuesta al estrés persistente que mantiene a tu cuerpo en alerta. Estas hormonas de estrés extra agotan a tu cuerpo, y te harán sentir cansado, abrumado e incluso deprimido. También debilitan el sistema inmunológico, lo que puede derivar en enfermedades más frecuentes y otros problemas de salud.

Demasiado estrés o la "**sobrecarga de estrés**", en realidad, puede tener el efecto opuesto con respecto a la cantidad correcta de estrés. Piénsalo como la sal: un poco de sal puede mejorar tu plato, pero demasiada sal lo arruina. O, como ejemplo más aplicable: un poco de estrés puede ayudarte a enfocarte para estudiar y pasar un examen, mientras que demasiado estrés puede abrumarte, y llevar a distraerte para estudiar y un mal rendimiento el día del examen.

Gráfico: ©PresenterMedia



Inducir emociones positivas

Actividad

Marca con un círculo tus tres citas preferidas de "gratitud" de la lista a continuación.

- "La gratitud no es solo la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás". — Cicerón
- "Gratitud es cuando los recuerdos se guardan en el corazón y no en la mente". — Lionel Hampton
- "A menudo damos por hecho las cosas que más merecen nuestra gratitud". — Cynthia Ozick
- "Sentir gratitud y no expresarla es como envolver un regalo y no darlo". — William Arthur Ward
- "La gratitud es una vacuna, antitoxina y un antiséptico". — John Henry Jowett
- "A las únicas personas a las que deberías responderles con la misma moneda son a quienes te han ayudado". — John E. Southard
- "Si cuentas todos tus activos tu balance siempre mostrará ganancia". — Robert Quillen
- "Hay tanta grandeza de la mente en reconocer un buen giro, como en hacerlo". — Séneca
- "La aritmética más difícil de dominar es la que nos permite contar nuestras bendiciones". — Eric Hoffer
- "Un hombre sabio es aquel que no se aflige por lo que no tiene, sino que se regocija por lo que tiene". — Epicteto
- "No es lo que decimos sobre nuestras bendiciones, sino cómo los usamos, la verdadera medida de nuestra acción de gracias". W.T. Purkiser
- "Solo podemos decir que estamos vivos en esos momentos en que nuestros corazones son conscientes de nuestros tesoros". Thornton Wilder
- "Dobla tus bendiciones con agradecimiento para que no se desmoronen" — Autor desconocido
- "Gran + Actitud = Gratitud" — R. Keith Matheny

Crear una "lista de gratitud"

Escribe 10 cosas por las cuales estás más agradecido (ejemplos: personas, eventos, oportunidades)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Gráfico de George Hodan (dominio público)



Inducir emociones positivas



Notas

Cuando tenemos pensamientos positivos, nuestro cuerpo libera "hormonas de felicidad" que incluyen: d _____, s _____ y o _____. Nombra al menos tres efectos beneficiosos de inducir emociones positivas.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

¿Cuál es el significado del *cucharón* y el *balde*?

Nombra al menos tres formas saludables para inducir emociones positivas en tu vida.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Preguntas para la actividad de visualización

¿En quién pensaste para la actividad de visualización?

Menciona al menos tres cosas que le agradezcas a esa persona.

Escribe sobre tres recuerdos que tengas con esa persona.



Escribe una carta de agradecimiento

En una hoja aparte (papel carta, si tienes), escribe una carta para la personas que imaginaste en la actividad de visualización. Dile por qué estás agradecido y comparte los recuerdos especiales que tienes del tiempo que compartieron juntos. Usa tus respuestas en el cuadernillo como guía.



Reflexión/aplicación

Comparte tu carta de agradecimiento con esa persona leyéndola en voz alta en persona o por teléfono (si no puedes encontrarte en persona). Si esa persona ya no está viva, comparte tu carta con alguien que sepas que también siente agradecimiento por esa persona. ¿Cómo se sintió compartir tu carta de agradecimiento con la persona?



Reconocer las fortalezas de personalidad



Actividad

Escribe sobre alguien a quien admiras. ¿Qué características admiras de esa persona?



Notas

1. Define características de personalidad y brinda ejemplos.
2. ¿Cómo desarrollamos características positivas de personalidad?

Reconocer las fortalezas de personalidad en ti mismo y en los demás

Usa la lista de las fortalezas de personalidad en el Cuadernillo 2.8.2 para identificar las fortalezas más importantes de ti mismo y tu compañero.

Escribe *tus* "cinco más importantes" características positivas de personalidad:

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

Escribe las "cinco más importantes" características positivas de personalidad de *tu* compañero:

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



Reflexión/aplicación

Comparte la lista de características positivas de personalidad en el Cuadernillo 2.8.2 con un padre o tutor. Pídele que elija tus cinco características más importantes y que brinde ejemplos de por qué eligió esas características tuyas. *No compartas lo que escribiste sobre tus cinco más importantes características hasta después de que tu padre/tutor haya compartido su lista.* También puedes pedirle a un amigo, hermano o a otras personas que identifiquen tus cinco más importantes características, y comparar las listas.

Escribe la opinión de tu padre/tutor sobre tus "cinco más importantes" características positivas de personalidad:

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

Gráfico: ©iStock.com/plusphoto

Características positivas de personalidad

Las fortalezas de personalidad son características positivas de personalidad que se pueden observar en nuestras acciones y actitudes y nuestras interacciones con los demás. Lee la lista de características positivas de personalidad a continuación, pero no marques nada en este cuadernillo. Usarás la lista para completar el Cuadernillo 2.8.1.

Alegre: Ser feliz de manera demostrativa. Disfrutar de la vida y gozar de las personas y los eventos de la vida diaria.

Amistoso: Ser inclusivo y aceptar a los demás. Tener un estilo de comunicación cálido y abierto.

Apreciativo/agradecido: Valorar los esfuerzos de los demás en nombre de uno. Estar agradecido por lo que uno tiene.

Atento: Tratar a los demás con amabilidad, compasión y generosidad. Demostrar preocupación por el sufrimiento de los demás.

Buen sentido del humor: Ser divertido sin ser malo. Hacer reír a las personas. Apreciar el lado más ligero de la vida.

Calma: Manejar bien las emociones e impulsos de uno. Permanecer tranquilo bajo presión. No entusiasmarse demasiado.

Confiable: Cumplir con las palabras. Guardar los secretos. Defender a amigos y familiares.

Creativo: Imaginativo e inventivo. Tener una forma única de pensar o crear cosas.

Curioso: Tener un sentido de asombro con respecto al mundo. Querer saber cosas. Seguir muchos intereses diferentes. Encontrar placer por aprender.

Dedicado/comprometido: Dedicarse por completo a una tarea o una relación y perseverar a pesar de los obstáculos y contratiempos.

Divertido: Divertirse con los demás. Disfrutar de la emoción de la aventura. Vivir la vida a pleno.

Empático: Entender y preocuparse por lo que los demás piensan y sienten. Sentir su dolor y su felicidad.

Generoso: Dedicar el tiempo, la energía y los talentos de uno. Compartir las posesiones. Darles a los demás el beneficio de la duda (esto se conoce como generosidad).

Honesto: Decir la verdad. Admitir los errores y equivocaciones. Ser honesto y auténtico sobre uno mismo como persona.

Humilde: Ser modesto sobre los logros de uno. No considerarse superior a los demás.

Justo: Tratar a los demás de manera justa y equitativa. No tener prejuicios y ser imparcial en las palabras y acciones de uno. Reparar los errores.

Optimista: Tener esperanza sobre el futuro. Enfocarse en el "lado positivo" de las cosas. Ver el vaso medio lleno en lugar del vaso medio vacío.

Organizado: Planificar con anticipación y estar preparado para los posibles obstáculos. Manejar el tiempo con eficacia.

Reflexivo: Pensar las cosas antes de actuar. Considerar las consecuencias de las acciones de uno. Escuchar a los demás y tener en cuenta sus perspectivas.

Respetuoso: Demostrar respeto por uno mismo y los demás. Creer que todas las personas tienen un valor como seres humanos.

Responsable: Rendir cuentas en términos de palabras y acciones. Ser confiable para desempeñar las tareas y cumplir con los compromisos.

Trabajador: Ser diligente con el trabajo de uno. Dedicar tiempo y energía para alcanzar una meta. No rendirse con facilidad.

Valiente: Hacer lo correcto en momentos de dificultad. Defender a los demás. Vivir de acuerdo con los valores y creencias propias en lugar de seguir a la multitud.

Desarrollar verdadera felicidad



Actividad

Responde la siguiente pregunta: ¿El dinero puede comprar la felicidad? ¿Por qué? ¿Por qué no? Respaldar tu respuesta.

Feliz vs. profundamente satisfecho

Menciona al menos cinco experiencias que estén dentro de cada categoría.

Menciona momentos en los que te sentiste “feliz”.	Menciona momentos en los que te sentiste “profundamente satisfecho”.



Notas

¿Qué es una caminadora hedonista?

¿Cuáles son algunos ejemplos?



Las cuatro C (por las palabras en inglés) que llevan a la felicidad son: E_____

C_____, C_____ y

C_____.



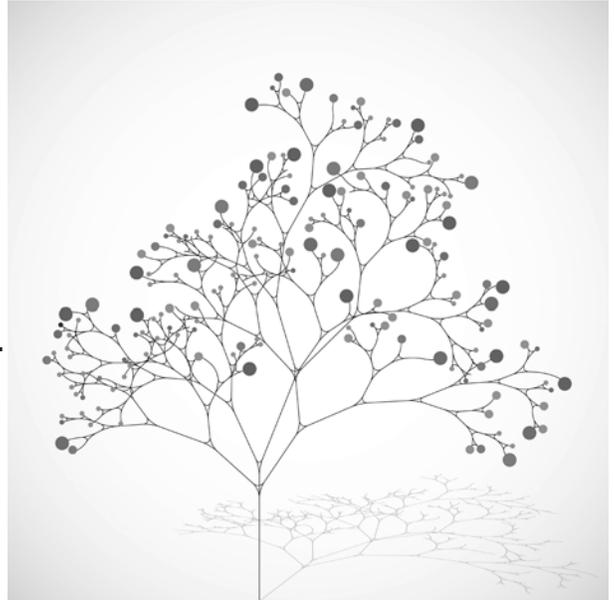
Reflexión/aplicación:

Entrevista a alguien que conozcas que es verdaderamente feliz. Pregúntale al menos tres razones de por qué es feliz con la vida y qué consejo tiene para ser feliz. Usa habilidades para escuchar activamente. Luego, escribe sobre esto.

El proyecto de felicidad

Hasta los pequeños esfuerzos pueden impulsar felicidad. Elige (con una tilde) una o más actividades que te gustaría probar cada día durante una semana. Coloca un asterisco en los elementos que tratan una de las cuatro C (por las palabras en inglés). ¡Hasta el acto de *choosing* [elegir] una actividad puede impulsar tu felicidad!

- 1) Pasa tiempo de calidad con alguien que aprecias.
- 2) Tómate tiempo para practicar algo que disfrutas hacer.
- 3) Haz algo por alguien que necesita una mano.
- 4) Duerme 8-10 horas cada noche.
- 5) Cuando te levantas, pasa cinco minutos pensando en algo o alguien por quien estés agradecido.
- 6) Camina en un parque o área natural.
- 7) Sonríe y saluda a los demás y dí algo amable.
- 8) Haz ejercicio al menos 20 minutos por día.
- 9) Comparte un evento positivo con alguien, y luego pídele que comparta uno contigo.
- 10) Elige una actividad diferente de la lista anterior para cada día de la semana.



Escribe sobre tu experiencia. ¿Te sentiste más feliz al final de la semana?

Cuestionario sobre los medios de comunicación en Estados Unidos



Actividad

Elige la respuesta correcta para cada pregunta. "Persona joven" es una persona en Estados Unidos menor de 18 años.

- Por cada hora de mayor audiencia en la televisión, en general, ¿cuántos minutos están dedicados a propagandas?
 - 7 - 9
 - 10 - 12
 - 16 - 18
 - 20 - 22
- ¿A cuántos comerciales de televisión crees que la persona joven promedio está expuesta cada año?
 - 10,000
 - 25,000
 - 40,000
 - 55,000
- ¿Aproximadamente cuánto dinero crees que se gasta cada año en publicidad y marketing en televisión, radio, internet, revistas y diarios combinados?
 - \$200 millones
 - \$800 millones
 - \$150 mil millones
 - \$500 mil millones
- ¿Aproximadamente cuánto dinero crees que las personas jóvenes gastan en sí mismas (o piden a sus padres que gasten en ellos) por año?
 - \$500 millones
 - \$50 mil millones
 - \$100 mil millones
 - más de \$200 mil millones
- En una encuesta nacional, ¿qué porcentaje de niñas dicen que miran los avisos para enterarse de las últimas tendencias?
 - 0
 - 28%
 - 48%
 - 68%
- En una encuesta nacional, ¿qué porcentaje de adolescentes dicen que en la actualidad están ahorrando dinero?
 - 0
 - 20%
 - 40%
 - 60%

7. En un día típico escolar, ¿cuántas horas o minutos pasas:

<i>Tiempo de tecnología...</i>	Horas - Minutos
a. Hablando o enviando mensajes por teléfono?	
b. En las redes sociales (por ej., Facebook)?	
c. Navegando internet?	
d. Mirando televisión?	
e. Jugando videojuegos?	
<i>Sin tecnología...</i>	
f. Haciendo ejercicio?	
j. Haciendo la tarea?	
k. Leyendo un libro o una revista (no tarea)?	
l. Hablando con la familia?	
m. Durmiendo?	
n. Otro (hobbies, actividades, intereses)?	

Estrategias de marketing comunes

En general, las campañas de marketing están diseñadas para atraer (en el nivel consciente e inconsciente) el deseo de la gente de felicidad, plenitud y conexión con los demás. Las campañas de publicidad pueden usar cualquiera de las siguientes técnicas para influir la opinión pública e inspirar a los consumidores a comprar productos.



- Exageración:** *"Nuestro rímel con más volumen que nunca: Tenga pestañas 5 veces más gruesas, 5 veces más fuertes ...rápido."* (Rímel Maybelline)
- Símbolos:** Las escenas en la playa simbolizan descanso y relajación. Las escenas de amigos riéndose juntos simbolizan aceptación social y felicidad.
- Miedo:** *"El único jugo de naranja que está probado que ayuda a reducir el colesterol. Para tu único corazón"*. (Jugo de naranja Minute Maid)
- Testimonios:** *"Mi nombre es Tiger Woods. Mi tarjeta es American Express"*. (Tarjeta de crédito American Express)
- Repetición:** La palabra "Marlboro" apareció 5,933 veces durante una carrera de autos de 90 minutos (Kilbourne, 1999).
- Cumplidos:** *"Porque tú lo vales"*. (Maquillaje L'Oreal)
- Soborno:** Un regalo en cualquier momento. Es tuyo con cualquier compra de \$50". (Eternity Cologne de Calvin Klein)
- Colocación del producto:** Usar productos en programas de televisión/películas o en campus de la escuela. (Máquinas expendedoras de coca cola)
- Mentalidad de tendencia popular:** *"La diversión generalmente lo sigue.... Siéntelo"*. (Automóvil Toyota)
- Personas hermosas:** En general, las publicidades tienen personas atractivas en un entorno glamoroso.
- Técnicas de filmación:** Se utilizan ángulos de la cámara, contraplanos, cortes rápidos, trucos de luz, música y efectos de sonido para reforzar el mensaje, desencadenar emociones y atraer al subconsciente.
- Imágenes sexualizadas:** Las publicidades implican romance y se enfocan en partes del cuerpo como las piernas, hombros o la sección media, en lugar de toda la persona.
- Un estilo de vida emocionante:** *"No tienes que dejar la civilización para encontrar aventura. Solo entra al Nissan Murano con tracción en las cuatro ruedas"*. (Automóvil Nissan)
- Reclamos de tecnología:** *"La nueva tecnología de pigmentos con microrecubrimiento rejuvenece ópticamente la piel"*.(Maquillaje Clinique)
- Antojos:** Las publicidades en general muestran bebidas y comida deliciosa y sabrosa para tentarnos a comprar y comer.

Gráfico: ©iStock.com/velusar

C.L.E.A.R. [CLARO, en inglés] Pasos para el pensamiento crítico



Usa los pasos CLEAR para el pensamiento crítico para analizar un anuncio de revista o diario o un comercial de televisión.

Para el anuncio 1: _____

PASO 1: Conclusions [Conclusiones]. ¿A qué conclusiones quieren llegar las personas de marketing? ¿Cuál es tu primera impresión?

PASO 2: Look closer [Mira con más atención]. ¿Qué palabras, imágenes o sonidos te llevaron a esa conclusión? ¿Qué estrategias de marketing se están utilizando?

PASO 3: Evidence [Evidencia]. ¿Qué evidencia o información objetiva respalda o refuta tu conclusión inicial?

PASO 4: Assumptions [Suposiciones]. ¿Cuáles son las suposiciones subyacentes detrás del anuncio? ¿Cuáles son los mensajes ocultos?

PASO 5: Re-evaluate [Revaluar]. Después de considerar los reclamos y la evidencia, ¿cuál es tu conclusión?



Para el anuncio 2: _____

PASO 1: Conclusions [Conclusiones]. ¿A qué conclusiones quieren llegar las personas de marketing? ¿Cuál es tu primera impresión?

PASO 2: Look closer [Mira con más atención]. ¿Qué palabras, imágenes o sonidos te llevaron a esa conclusión? ¿Qué estrategias de marketing se están utilizando?

PASO 3: Evidence [Evidencia]. ¿Qué evidencia o información objetiva respalda o refuta tu conclusión inicial?

PASO 4: Assumptions [Suposiciones]. ¿Cuáles son las suposiciones subyacentes detrás del anuncio? ¿Cuáles son los mensajes ocultos?

PASO 5: Re-evaluate [Reevaluar]. Después de considerar los reclamos y la evidencia, ¿cuál es tu conclusión?

Cuadernillo 2.10.4

C.L.E.A.R. [CLARO, en inglés] Aplicación de los pasos pensamiento crítico



Reflexión/aplicación

Identifica un anuncio de revista/internet, cartelera o comercial de televisión de tu elección:
_____ . Analízalo utilizando los pasos C.L.E.A.R. para el pensamiento crítico

PASO 1: Conclusions [Conclusiones]. ¿A qué conclusiones quieren llegar las personas de marketing? ¿Cuál es tu primera impresión?

PASO 2: Look closer [Mira con más atención]. ¿Qué palabras, imágenes o sonidos te llevaron a esa conclusión? ¿Qué estrategias de marketing se están utilizando?

PASO 3: Evidence [Evidencia]. ¿Qué evidencia o información objetiva respalda o refuta tu conclusión inicial?

PASO 4: Assumptions [Suposiciones]. ¿Cuáles son las suposiciones subyacentes detrás del anuncio? ¿Cuáles son los mensajes ocultos?

PASO 5: Re-evaluate [Revaluar]. Después de considerar los reclamos y la evidencia, ¿cuál es tu conclusión?



Forjar tu identidad



Actividad

Dentro de tu cabeza (uno mismo privado), escribe las palabras que usarías para describirte. Fuera de tu cabeza (uno mismo público), escribe las palabras que otros usarían para describirte. Considera incluir la apariencia física, estilo, personalidad, habilidades, intereses, fortalezas y debilidades en tu descripción.

Uno mismo público
(cómo otros pueden describirte)

Uno mismo privado
(cómo tú te describes a ti mismo)



Notas

¿Cómo influyen la corteza prefrontal y el sistema límbico en el desarrollo de la identidad?

¿Quién es Erik Erikson?

¿Qué es "desarrollo psicosocial"?

¿Qué aprendiste sobre el desarrollo de la identidad durante la adolescencia?



Reflexión/aplicación

Vuelve a leer "How It Feels to Be Colored Me" ["Cómo se siente ser yo de colores"] de Zora Neale Hurston. Subraya una o varias oraciones que fueron especialmente significativas para ti. Explica qué significan para tu esas oraciones, y por qué.

“How It Feels to Be Colored Me” [“Cómo se siente ser yo de colores”] de Zora Neale Hurston.

Zora Neale Hurston (1891–1960) fue una de las primeras escritoras negras en publicar su obra. Si bien murió pobre y prácticamente desconocida, en el presente, su obra se reconoce como pionera para las escritoras afroamericanas.

En ciertos momentos, yo no tengo raza, soy yo. Cuando coloco mi sombrero en cierto ángulo, camino por Seventh Avenue, Harlem City, sintiéndome tan escandalosa como los leones frente a la Biblioteca de Forty-Second Street, por ejemplo. En lo que se refiere a mis sentimientos, Peggy Hopkins Joyce de Boule Mich, con su precioso atuendo, su porte majestuoso, sus rodillas tocándose juntas de la manera más aristocrática, no tiene nada conmigo. La Zora cósmica emerge. No pertenezco a ninguna raza ni tiempo. Soy la eterna femenina con su collar de cuentas.

No tengo un sentimiento aparte sobre ser ciudadana estadounidense y de color. Simplemente me sorprende. ¡Cómo alguien puede negarse el placer de mi compañía! No lo entiendo.

Pero en general, me siento como una bolsa marrón de artículos surtidos apoyada contra una pared. En contra de una pared en compañía de otras bolsas, blancas, rojas y amarillas. Saca los contenidos, y descubrirás un montón de pequeñas cosas invaluable y sin valor. Un diamante de primera calidad, un carrito vacío, pedazos de vidrio roto, trozos de cuerda, la llave de una puerta que hace tiempo se derrumbó, un cuchillo oxidado, zapatos viejos guardados para un camino que nunca fue y nunca será, un clavo doblado bajo el peso de cosas demasiado pesadas para cualquier clavo, una flor o dos marchitas, con aún un poco de aroma. En tu mano tienes la bolsa marrón. En el piso frente a ti está el montón de cosas que contenía, como el montón de cosas en las bolsas, que podrían vaciarse, que todo podría ser arrojado en una sola pila y las bolsas se podrían rellenar sin alterar demasiado el contenido. Un poco más o menos de vidrio de color no importaría. Tal vez así es como el Gran Rellenador de Bolsas las llenó en primer lugar, ¿quién sabe?

Crear una BOLSA ZORA

Usa una bolsa de papel marrón para crear una Bolsa Zora que mejor te represente.

DENTRO de la BOLSA:

Usa cuatro pequeños trozos de papel o fichas para responder estas preguntas:

- 1) ¿Cuál es una de las cosas favoritas que te gusta hacer?
- 2) ¿Cuáles son dos habilidades o talentos que tienes?
- 3) ¿Qué personas en tu vida son las más importantes para ti?
- 4) ¿Qué quieres hacer, o ser, cuando seas grande?

Si es posible, trae fotos u objetos especiales de tu casa para ilustrar tus respuestas a estas preguntas.

FUERA de la BOLSA:

Haz un dibujo(s) de cómo crees que los demás te ven. Puede ser tu rostro con una expresión facial común, tu cuerpo entero u otros dibujos o símbolos que te representan. También pueden usar fotos si tienes.



Autoevaluación



Actividad

¿Qué significa para ti esta cita?

Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida.

— Confucio, antiguo filósofo chino

¿Qué tipo de trabajo crees que te gustaría?

Autoevaluación

Factores de personalidad:

1. ¿Prefieres estar rodeado de personas o estar solo?

1	2	3	4	5
Definitivamente una persona con don de gente		Mitad y mitad		Prefiero la paz y tranquilidad

2. ¿Te gusta ser ordenado o no te importa la desorganización?

1	2	3	4	5
¡Mi dormitorio es un desastre!		Mitad y mitad		No me puedo concentrar a menos que organice primero

3. ¿Prefieres las aventuras nuevas o te quedas con lo que conoces?

1	2	3	4	5
Adoro crear o probar cosas nuevas		Mitad y mitad		Soy prudente con respecto a cosas nuevas

4. ¿Te interesa ayudar a las personas o crees que los demás se deberían cuidar ellos mismos?

1	2	3	4	5
Paso mucho tiempo pensando y cuidando de otros		Mitad y mitad		No paso mucho tiempo pensando o cuidando de otros

5. ¿Prefieres trabajar en interiores o en exteriores?

1	2	3	4	5
Prefiero trabajar en interiores (por ej., edificio de oficinas)		Mitad y mitad		Prefiero trabajar en exteriores (por ej., en la naturaleza)

Gráfico: ©iStock.com/ponsuwa

Cuadernillo 2.12.1

Autoevaluación (continuación)



Fortalezas personales:

6. ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas y habilidades más importantes?
- Fortalezas de personalidad (consulta la Lección 2.8):
 - Habilidades mentales (por ej., atención a los detalles, creatividad, materia académica favorita):
 - Habilidades físicas (por ej., habilidades motrices finas (escribir, dibujar, deportes, resistencia):
 - Otros talentos (por ej., música, arte, habilidades sociales, introspección propia, interés en la naturaleza):

Metas financieras:

7. ¿Con qué tipo de ingresos estarías satisfecho en el futuro?

1	2	3	4	5
Estilo de vida menos costoso		Estilo de vida de clase media		Súper rico

8. ¿Cuán importantes serían para ti los ingresos en el futuro?

1	2	3	4	5
Es más importante que me guste el trabajo que ganar mucho dinero		Mitad y mitad		Es más importante ganar mucho dinero que me guste mi trabajo

Intereses y pasiones:

9. ¿Qué es lo que realmente te interesa y te apasiona? (Trata de pensar en intereses que se puedan relacionar con una carrera.)



Reflexión/aplicación

Escribe tus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿De qué maneras tu carrera de interés (Cuadernillo 2.12.3) se relaciona o no se relaciona con tus intereses en la autoevaluación (Cuadernillo 2.12.1)?
- Escribe sobre cómo crees que esta carrera (o campo profesional) puede o no puede ser compatible con tus intereses, fortalezas, personalidad y metas financieras.

Gráfico: ©iStock.com/ponsuwan

¿Qué carrera te interesa?

Lee las carreras y categorías profesionales a continuación. Piensa qué carreras se adaptan mejor a ti.



Agricultura, alimentos y recursos naturales

- Trabajador agrícola, granjero, ranchero
- Ambientalista
- Paisajista, arquitecto paisajista
- Minero, ingeniero petrolero

Arte, tecnología audiovisual y comunicaciones

- Actor, productor, director
- Diseñador de moda
- Diseñador gráfico, fotógrafo
- Músico, bailarín, coreógrafo
- Productor de televisión/películas
- Locutor/periodista de televisión
- Escritor y editor

Ciencias, tecnología, ingeniería y matemática

- Arqueólogo
- Astrónomo
- Botánico, biólogo, químico
- Ingeniero
- Matemático, estadístico
- Biólogo marino, zoólogo

Educación y capacitación

- Educador de adultos/profesor universitario
- Especialista en cuidado infantil
- Bibliotecario
- Maestro de educación especial
- Capacitación/entrenador de deporte
- Maestro (jardín de infantes-grado 12)

Arquitectura y construcción

- Arquitecto
- Carpintero
- Trabajador en la construcción
- Gerente de construcción

Ciencias de la salud

- Investigador de biotecnología
- Dentista
- Médico/enfermero
- Terapeuta de rehabilitación
- Veterinario

Derecho, seguridad pública, penitenciario y seguridad

- Bombero
- Abogado
- Miembro del servicio militar (la Armada, Naval, Fuerzas Aéreas, la Marina, la Guardia Nacional)
- Oficial de la policía

Fabricación

- Especialista en mantenimiento/instalación
- Maquinista
- Supervisor de operaciones de fabricación
- Empleado de reparación de vehículos/máquinas

Gráfico: ©Shutterstock.com/ayzek

¿Qué carrera te interesa? (continuación)



Finanzas

- Contador
- Banquero, empleado de préstamos bancarios
- Planificador financiero y de inversión
- Analista financiero
- Agente de seguros, liquidador de seguros
- Asesor financiero personal

Hotelería y turismo

- Chef/cocinero
- Gerente de hotel, motel y resort
- Planificador de reuniones y convenciones
- Mozo
- Agente de viajes

Negocio, Gestión y Administración

- Director ejecutivo comercial/financiero
- Director de finanzas
- Emprendedor
- Funcionario de recursos humanos
- Banquero de inversiones, consultor de gestión
- Gerente de tienda minorista
- Administrador de oficina/secretario

Tecnología de la información

- Programador informático
- Especialista en tecnología de información
- Administrador de sistemas de red
- Desarrollador de programación y software
- Diseñador web

Gobierno y administración pública

- Administrador/Planificador de la ciudad
- Asesor de seguridad nacional (CIA, FBI)
- Político
- Analista de política pública
- Inspector de impuestos (IRS)

Marketing, ventas y servicios

- Especialista en publicidad y marketing
- Especialista en compras y comercialización
- Experto en e-marketing
- Agente de bienes raíces
- Empleado de ventas minoristas

Servicios humanos

- Coordinador de servicios de la comunidad
- Asesor de orientación
- Pastor, ministro, cura
- Psicólogo
- Trabajador social

Transporte, distribución y logística

- Piloto de aerolínea, auxiliar de vuelo, controlador de tránsito aéreo
- Ingeniero civil
- Conductor/ingeniero de ferrocarril
- Capitán de barco, guardiamarina
- Camionero, astillero



Los iconos de Grupo de Carreras se utilizan con el permiso de la Iniciativa de Grupo de Carreras de los Estados (2008): www.careerclusters.org.

Gráfico: ©Shutterstock.com/ayzek



Explorar una carrera

Elige la carrera que más te interesa para obtener más información. Usa internet y otros recursos disponibles en tu escuela para responder las preguntas. Si es posible, entrevista a alguien en persona o por teléfono que tenga un trabajo similar y hazle las mismas preguntas.

1. ¿Qué carrera explorarás?

SITIO WEB RECOMENDADO:

Oficina de Estadísticas Laborales – Recursos para estudiantes:
www.bls.gov/k12/content/students/careers/career-exploration.htm

2. ¿Cuáles son las tres tareas típicas de las personas que han seguido tu carrera?

1)

2)

3)

3. ¿Cuáles son las calificaciones necesarias de educación superior (por ej., graduarse de la escuela secundaria, título de 2 años, título de 4 años, título avanzado, especialización)?

4. ¿Qué otra capacitación se requiere o se recomienda para la carrera que elegiste?

5. ¿Cuál es el ingreso anual medio o promedio de la carrera que elegiste?

6. Describe un día típico en la vida de alguien con la carrera que elegiste.

a. ¿Cuántos días y horas por semana trabajarías?

Cuadernillo 2.12.3

Explorar una carrera (continuación)



b. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de este trabajo?

c. ¿Cuáles son algunos de los desafíos y factores de estrés de este trabajo?

7. Menciona tres cosas que has aprendido sobre este trabajo que no sabías antes:

1)

2)

3)

8. Vuelve al Cuadernillo 2.12.2: Autoevaluación. Marca con un asterisco (*) las respuestas que se relacionan con la carrera, una "X" en las respuestas que no se relacionan con la carrera y un signo de interrogación (?) en las respuestas que no estás seguro.

Gráfico: ©Shutterstock.com/ayzek

Criterios para la solicitud de ingreso a la universidad



Actividad

¿Qué crees que necesitas para ingresar a la universidad?



Notas

Escribe 10 criterios que las universidades en general requieren o solicitan en una solicitud de ingreso a la universidad

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Cuadernillo 2.13.2

Oficial de Admisiones de la Universidad — Actividad

Si tú fueras un oficial de admisiones de la universidad y solo puedes elegir una cantidad limitada de solicitantes, ¿a quién elegirías y por qué? Trabaja en grupo para decidir qué solicitante elegirías para obtener becas.

Universidad A:	Solo puedes aceptar dos estudiantes, y a uno le puedes dar una beca completa.
Universidad B:	Puedes aceptar tres estudiantes, y a uno le puedes dar una beca completa.
Universidad C:	Puedes aceptar cuatro estudiantes, y a uno le puedes dar una beca completa y a otro le puedes dar una media beca.
Universidad D:	Puedes aceptar seis estudiantes, y a dos les puedes dar una beca completa y a otros dos les puedes dar una media beca.

#1 Jordan Wallace Minoría Solicitud temprana / Completó la solicitud en su totalidad
Puesto en su clase: 12/300 Entre los mejores 5% **GPA:** 4.25 **SAT:** 1320/1600
Dificultad de la clase: 8 clases de nivel avanzado / aprobó 5 exámenes de nivel avanzado **Ensayo:** Buen ensayo
Cartas de recomendación: Sólidas pero no sobresalientes / excelente estudiante / sin mucho estilo

Información personal: Jordan es un estudiante minoritario que proviene de un barrio pobre. Es uno de seis niños en la familia. Es el hijo más grande y ayuda a supervisar a sus hermanas y hermanos más pequeños. No está seguro en qué desea especializarse y tiene la intención de probar artes liberales. La escuela es muy importante para su familia y quiere asistir a una universidad altamente competitiva. No participa de ninguna actividad extracurricular.

#2 Maria Vega Minoría Solicitud tardía/Completó después de 3 seguimientos
Puesto en su clase: 60/125 Entre los mejores 50% **GPA:** 3.22 **SAT:** 1080/1600
Dificultad de la clase: 3 clases de nivel avanzado / Un curso de doble inscripción **Ensayo:** Hermoso ensayo, "emotivo"
Cartas de recomendación: Excelente/muchos profesores diferentes y otros mentores/gran personalidad

Información personal: Maria también es una estudiante minoritaria que proviene de un barrio pobre. Está muy involucrada en la escuela. Es vicepresidenta del organismo estudiantil. También es una actriz que ha ganado múltiples premios en el programa de teatro muy competitivo de la escuela. Ella equilibra todos estos elementos y corre en pista en los semestres de primavera. Sería la primera en su familia en ir a la universidad. Es muy popular y muy motivada en sus sólidos intereses.

#3 Steve Windfell Legado Solicitud a mediano plazo /Completó después de 2 seguimientos
Puesto en su clase: 55/800 Entre los mejores 10% **GPA:** 4.34 **SAT:** 1120/1600
Dificultad de la clase: 5 clases de nivel avanzado / aprobó 4 exámenes de nivel avanzado **Ensayo:** Ensayo sólido
Cartas de recomendación: Buenas/la mejor carta es del entrenador de debate - identifica a Steve como "responsable y estudiante excelente"

Información personal: Steve es un excelente estudiante en una escuela muy grande. Está involucrado en un club de debate y ha ganado algunos premios. Estuvo en el equipo de natación de primer año, en el equipo de lacrosse en segundo año, y en el equipo de tenis en tercer año, pero no se quedó en ninguno de estos equipos. Se enfocó más en lo académico y debate. Tiene dos hermanos más grandes en la universidad y quiere estudiar negocios.

#4 Susan Gill Minoría Solicitud a mediano plazo / Completo

Puesto en su clase: 23/107 Entre los mejores 25% **GPA:** 3.83 **SAT:** 1130/1600

Dificultad de la clase: Dos clases de nivel avanzado / aprobó el examen de inglés de nivel avanzado

Ensayo: Poderoso

Cartas de recomendación: Promedio

Información personal: Susan quiere ser la primera gobernadora afroamericana de Texas. Está involucrada en el gobierno estudiantil, discurso y debate. Ha trabajado en múltiples campañas y está muy interesada en la carrera pre-derecho como especialización.

#5 Bill Levens Solicitud temprana/Completó la solicitud

Puesto en su clase: 187/302 3er cuartil **GPA:** 2.68 **SAT:** 1390/1600

Dificultad de la clase: No tomó clases de nivel avanzado/3 clases de arte multimedial (todas calificaciones A)

Ensayo: Animado **Cartas de recomendación:** Sobresalientes y de excelentes contactos (un ejecutivo de CBS)

Información personal: Bill es un estudiante muy inteligente. Le va muy bien en los exámenes y las clases no suelen ser un desafío para él. Tiene una gran cantidad de amigos y está muy involucrado en arte multimedial. Es el presentador del programa de noticias de la escuela. Tiene su propio sitio web donde publica entrevistas graciosas del campus y de la ciudad. También tiene su propio blog donde clasifica los medios de noticias de televisión. Lo llama "Verificación desde el cuello para arriba". En este blog, publica citas y comentarios de una gran cantidad de reporteros de televisión de todo el país. Tiene que hacer una cantidad importante de investigación para mantener la información actualizada. Su blog es uno de los sitios más visitados de internet dedicados a clasificaciones de los medios de noticias. Tiene la intención de estudiar radiodifusión y tiene muchos contactos y cartas de recomendación.

#6 Braxton Lee Solicitud tardía /Solicitud completa

Puesto en su clase: 3/172 Entre los mejores 5% **GPA:** 3.72 **SAT:** 1180/1600

Dificultad de la clase: Cuatro clases de nivel avanzado / aprobó 2 exámenes de nivel avanzado **Ensayo:** Sólido

Cartas de recomendación: Sólidas, una excepcional de su entrenador de fútbol americano HS "excelente compañero de equipo y líder".

Información personal: Braxton es un jugador de fútbol americano de todo el estado, que se ha destacado en la cancha y en el aula. Sufrió una lesión en el último año y ya no puede competir en fútbol americano, pero está saludable en general. Quiere especializarse en negocios y ha trabajado como pasante en la firma consultora de su tío cada uno de los últimos tres veranos, y también completó sus requisitos fuera de temporada.

#7 Gabriella Hogeda Minoría Solicitud tardía / Completó con 2 seguimientos

Puesto en su clase: 74/423 Entre los mejores 25% **GPA:** 3.42 **SAT:** 1220/1600

Dificultad de la clase: Tres clases de nivel avanzado / aprobó 1 examen de nivel avanzado **Ensayo:** Promedio

Cartas de recomendación: Muy buenas

Información personal: Gabriella ha superado muchos desafíos en su vida y quiere ser la primera en su familia en graduarse de la universidad. Participa en su iglesia y ayuda en casa. Quiere ser médica y está investigando programas de premedicina.

#8 Alanah Samson Minoría Solicitud a mediano plazo / Completa

Puesto en su clase: 43/207 Entre los mejores 25% **GPA:** 3.23 **SAT:** 1000/1600

Dificultad de la clase: Tres clases de nivel avanzado / aprobó el examen de inglés de nivel avanzado

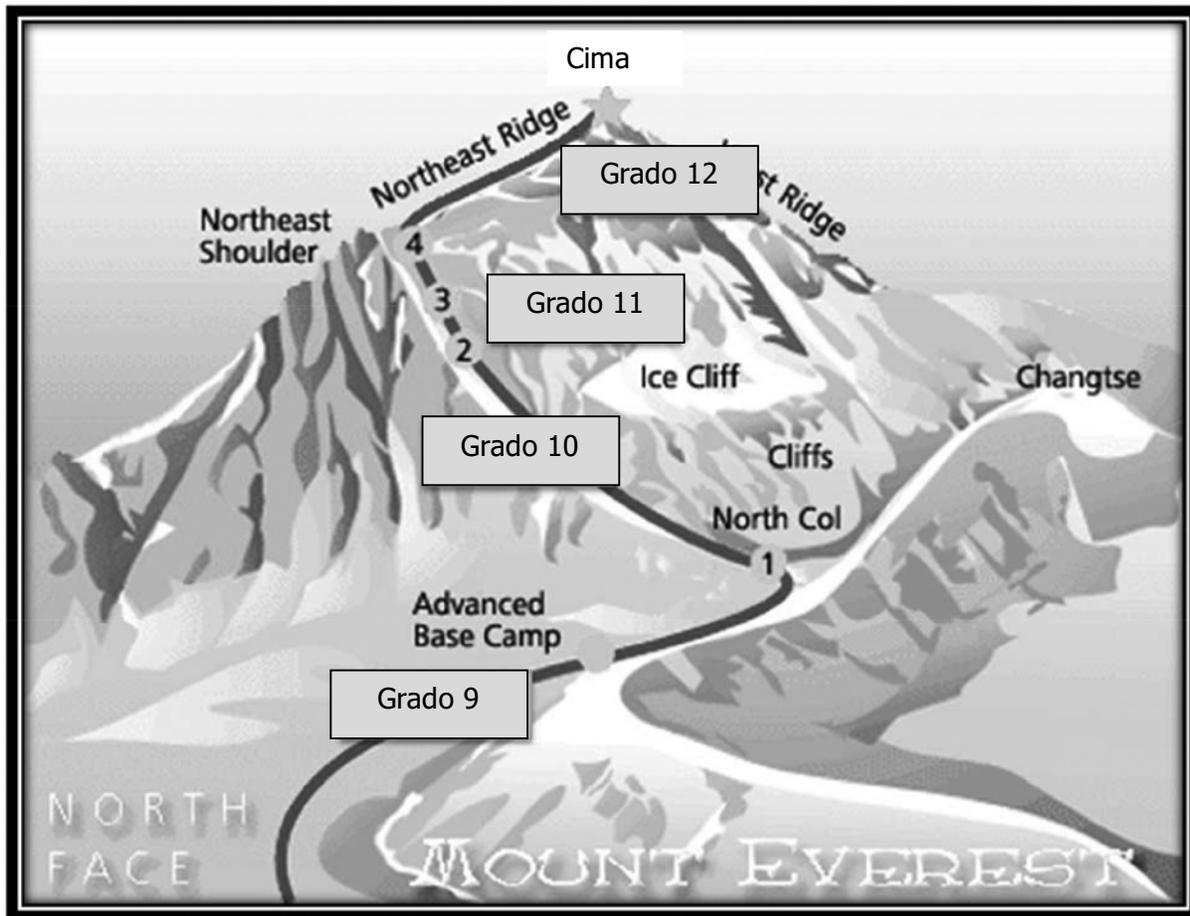
Ensayo: Muy poderoso

Cartas de recomendación: Promedio

Información personal: Alanah está involucrada en el gobierno estudiantil, practica básquetbol y participa de clubes de voluntarios. Su meta es abrir un centro comunitario de alimento sustentable que cultive sus propios vegetales y dé de comer.

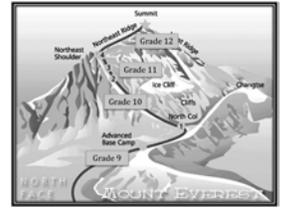
Fórmula de preparación para la universidad – Grados 9 - 12

La preparación para la solicitud a la universidad comienza en el grado 9. Al igual que escalar una montaña, puede ser más pronunciado con cada nivel de grado y requiere un ritmo estable y constante.



GRADO 9:

- Ten un buen comienzo con las mejores calificaciones posibles, especialmente en tus clases principales.
- Investiga universidades y carreras de interés. (Usa el Cuadernillo 2.13.2 y el Cuadernillo 2.14.4.)
- Planifica cuatro años de cursos de la escuela secundaria; identifica opciones y los requisitos previos para clases de nivel avanzado (AP), bachiller internacional (IB) y clases de distinción.
- Reúnete con el asesor para hablar sobre las metas y preguntar sobre los recursos disponibles.
- Busca actividades extracurriculares que te gustan (deportes, servicio comunitario, clubes sociales, música, arte).
- Desarrolla relaciones con tus profesores y asesor(es).
- Lee e investiga; para mejorar el vocabulario y la habilidad de comprensión de lectura y para prepararte para el SAT o ACT.
- Usa el verano para desarrollar experiencia laboral (paga o no paga) y enriquecimiento académico (busca campus universitarios para programas de verano).



GRADO 10:

- Tus GPA de los grados 10 y 11 son los más importantes para las solicitudes a la universidad.
- Toma algunos cursos desafiantes (de distinción, AP o IB).
- Trata de obtener buenas calificaciones, especialmente en las clases principales.
- Limita y enfócate en las actividades extracurriculares que te interesan.
- Compite en partidos, concursos y competencias.
- Comienza a prepararte para el Examen PSAT.
- Investiga universidades en línea, asiste a ferias de universidades, visita campus universitarios.
- Rinde exámenes de AP de clases de AP (se ofrecen en mayo para cada nivel de grado).
- Si estás preparado, rinde exámenes SAT por asignaturas de las clases finalizadas.
- Prepárate para los ensayos para las solicitudes; descarga las preguntas frecuentes con respecto a los ensayos para las solicitudes universitarias y lleva un diario de tus experiencias que demuestren tu personalidad y te ayuden a responder las preguntas.
- Verano: busca empleo (pago o no pago), busca oportunidades de enriquecimiento académico y estudia para el PSAT.

GRADO 11:

- Rinde el PSAT en octubre para ser elegible para Becas Nacionales por Mérito.
- Continúa tomando cursos desafiantes y aplicables.
- Prepárate para el SAT o ACT y rinde varias pruebas de práctica.
- Investiga opciones de asistencia financiera y becas.
- Continúa desarrollando relaciones con profesores y asesores.
- Enfócate en oportunidades de liderazgo en actividades extracurriculares.
- Rinde el examen de SAT o ACT (rinde el examen una vez en el grado 11 y nuevamente en el grado 12).
- Rinde exámenes AP y exámenes SAT por asignaturas.
- Busca oportunidades de cursos universitarios locales o en línea aprobados por la Universidad.
- Verano: Comienza tu proceso de solicitud y ensayos; trata de finalizar los ensayos antes de septiembre.
- Verano: Busca empleo y oportunidades de enriquecimiento académico.

GRADO 12:

- Continúa poniendo tu mejor esfuerzo en el trabajo del curso riguroso (no caigas en la "crisis de último año").
- Determina plazos de tiempo y requisitos para todas las solicitudes de ingreso a la universidad.
- Planifica entregar las solicitudes semanas/meses antes de la fecha límite. Esto indica "interés demostrado" y podría resultar en revisiones más favorables, es decir, los evaluadores posiblemente tengan menos solicitudes para revisar más temprano y pueden dedicar más tiempo a cada solicitud.
- Rinde el SAT o ACT nuevamente y rinde los exámenes SAT por asignaturas.
- Considera solicitar admisión temprana; conoce los requisitos/plazos de tiempo.
- Pídeles a profesores, asesores o mentores cartas de recomendación.
- Solicita certificados analíticos, calificaciones de exámenes y registros escolares; solicita temprano.
- Escribe ensayos de solicitud (deja tiempo extra para comentarios y revisiones).
- Programa entrevistas en universidades y practica (si corresponde).
- Asiste a ferias de universidades y visitas en universidades; habla con representantes universitarios.
- Completa los formularios de asistencia financiera y solicitudes de becas.
- Envía las solicitudes! Y envía cartas de "agradecimiento" a todos los que te ayudaron.

Cuadernillo 2.13.4

Explorar opciones de universidades



Usa internet u otros recursos en tu escuela para identificar una universidad — ya sea una escuela técnica o una universidad de cuatro años — que ofrezca capacitación en tu campo profesional de interés, y responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿De cuál universidad quieres más información?
- 2) ¿Qué especialidad(es) ofrece esta universidad que aplica a tu campo profesional de interés?
- 3) ¿Qué porcentaje de estudiantes que solicitan admisión en esta universidad son aceptados?
- 4) ¿Cuál es el rango de promedio de calificaciones (GPA) más común de los estudiantes que son aceptados en esta universidad?
- 5) ¿Cuál es el rango de calificaciones SAT o ACT más común de los estudiantes que son aceptados en esta universidad?
- 6) ¿Qué dice el sitio web sobre opciones de asistencia financiera y becas? (Visita el sitio web de la universidad para más información.)
- 7) ¿Qué dice el sitio web sobre la vida en el campus?
- 8) Menciona tres cosas que has aprendido sobre esta universidad que no sabías antes:
 - a.
 - b.
 - c.
- 9) En una escala del 1 al 10, ¿cuánto interés tienes en asistir a esta universidad?

SITIOS WEB

RECOMENDADOS:

www.collegeboard.org
nces.ed.gov/collegenavigator/

Si tu escuela tiene una inscripción: www.naviance.com
www.bridges.com

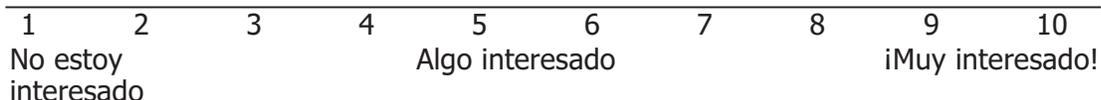


Gráfico: ©iStock.com/mikemcd

Imaginar tu futuro



Actividad

Imagina que eres un navegante en mares oscuros y tempestuosos, estás buscando tu "puerto de origen" y tratas de evitar chocar contra un arrecife o la orilla.

¿Qué importancia tendría que tu puerto de origen tenga un faro?



Notas

¿Cuáles son las cinco fases para lograr una meta?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



Pensar en parejas y compartir: ¿Qué me apasiona?

Piensa y responde las siguientes preguntas; luego, comparte con tu compañero.

¿Qué te apasiona? (¿O en qué área tienes mayor interés?)

¿Cómo sabes que te apasiona (o que tienen un fuerte interés)?

¿Por qué te apasiona (o te interesa)?



Deseo

Si un genio pudiera concederte un deseo con respecto a lo que te gustaría ser, o hacer, en la vida, ¿cuál sería? (Nota: Trata de obtener una estrella ★ en el diagrama de Venn.)



Reflexión/aplicación

Haz una búsqueda en internet de alguien que alcanzó el campo o el empleo ideal que identificaste para ti. Imprime la biografía de la persona y destaca los puntos clave en su carrera para el éxito.

Gráfico usado con permiso de www.naturespiritinc.com

Ejercicio de visualización

Escribe tu respuesta a la pregunta en cada casillero.



<p>1) ¿Qué estarás haciendo cuando tengas 20 años?</p> <p>¿Estarás en la universidad o escuela técnica, estarás trabajando o ambas cosas? ¿Cómo será tu vida social con amigos y la familia? ¿Dónde vivirás, en casa, con amigos, en tu propio lugar, en la universidad?</p>	<p>2) ¿Qué estarás haciendo cuando sea la reunión de los 10 años de la escuela secundaria?</p> <p>¿Dónde estarás en términos personales y profesionales? ¿Qué palabras usarán para describirte tu familia, tus amigos más cercanos y los compañeros de trabajo?</p>
<p>3) ¿Qué habrás logrado cuando tengas 65 años?</p> <p>¿Qué esperas haber logrado cuando te retires, tanto en términos personales como profesionales? Imagina que un colega te rinde homenaje en tu fiesta de retiro, ¿qué diría?</p>	<p>4) ¿Qué valores fundamentales guiarán tu vida?</p> <p>(Ejemplos: confianza, amor, cuidado, trabajo duro, honestidad, respeto por ti mismo y los demás, integridad, alegría, etc.)</p>

Gráfico usado con permiso de www.naturespiritinc.com

Establecer una meta FAB



Actividad

¿Cuáles crees que son los pasos entre una idea de una meta y alcanzar esa meta?
Trata de mencionar tres pasos.



Notas

¿Cuáles son las *primeras cuatro* fases para alcanzar una meta?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Cuando estableces una meta, ¿qué significan las siguientes palabras?

F =

A =

B =



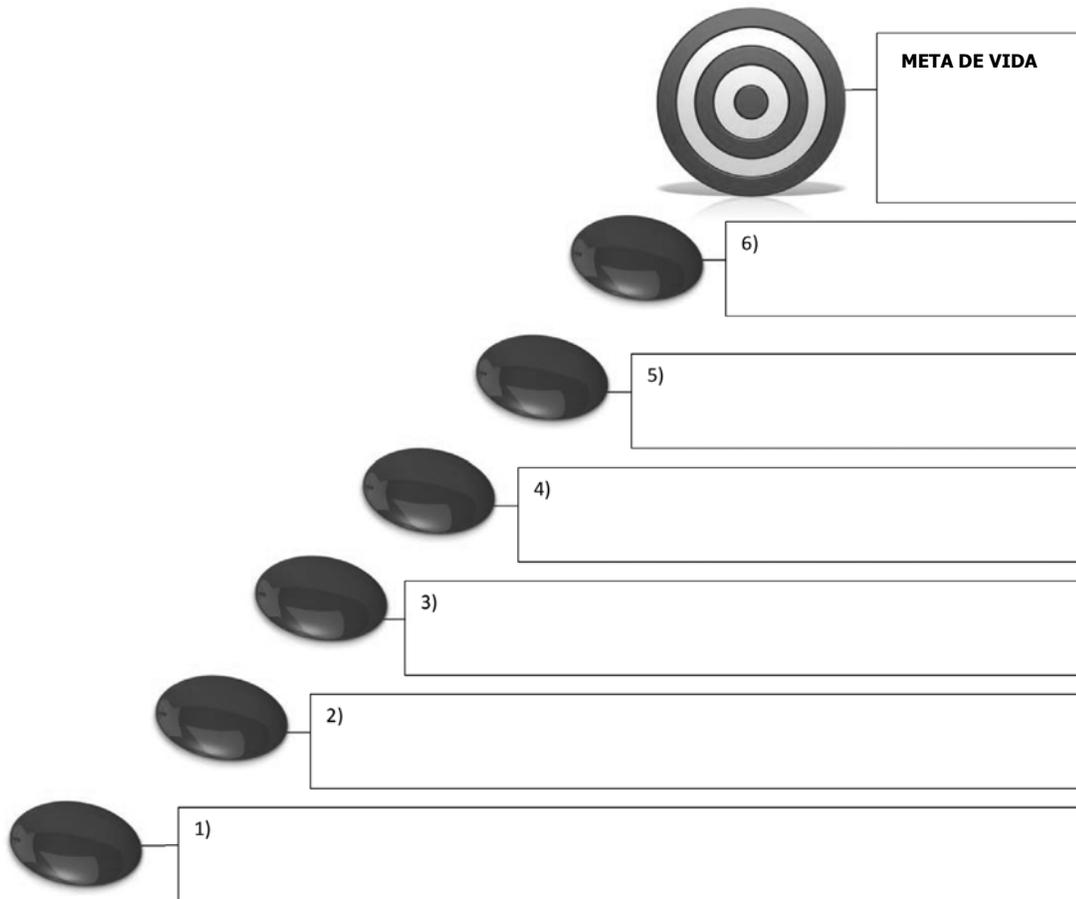
Pensar en parejas y compartir: Identificar una meta FAB

Identifica una meta de vida que eliges libremente y te apasiona. Apunta alto y sé específico. *Si no sientes pasión por algo en este momento, identifica algo que te gustaría mejorar, y di por qué.* Comparte con tu observador.



Elaborar un mapa de misión

Trabaja en equipos para ayudarse mutuamente a escribir una meta de vida y los pasos fundamentales para alcanzarla. Si no estás seguro de lo que quieres, no permitas que eso de impida hacer el ejercicio. Piensa en lo que mejor se ajusta a ti ahora. Progresar hacia una meta abrirá una puerta que abrirá más puertas.



Reflexión/aplicación

Crea un mapa ilustrado de misión:

- Dibuja un tiro al blanco; escribe tu meta de vida específica dentro del blanco.
- Dibuja un camino que lleve a la meta. Elige puntos en el camino como pasos para alcanzar tu meta y márcalos.
- Busca una a tres citas que te inspiren y te motiven a nivel personal. Escríbelos en el papel de manera artística.
- En cada una de las cuatro esquinas, escribe uno de los valores fundamentales que te ayudarán a guiarte hacia tu misión.
- Comparte tu mapa con una persona que te apoya.
- Escribe tu nombre en el reverso y tráelo a clase.



Alcanzar tu meta



Actividad

Cuelga tu mapa de misión en la pared de la clase.



Notas

Usa el pensamiento "por qué" cuando_____.

Usa el pensamiento "qué" cuando_____.

Cuando trabajas en tu misión:

1. Decide_____harás.

2. Decide_____y_____lo harás.

Ejercita tu músculo de autocontrol

Usa las siguientes estrategias para mantenerte enfocado en tu meta.

- **Identifica los obstáculos y tentaciones.** Identifica qué podría interponerse en tu camino para alcanzar tu meta y piensa cómo responderías. Practica qué podrías decir en estas situaciones.
- **Ten algo de control** Las metas y el poder de la voluntad son contagiosas. Pasa tiempo con personas que tienen metas y buen autocontrol.
- **Dale un descanso.** Evita las situaciones que consistentemente ponen a prueba tu poder de voluntad.
- **Detente antes de empezar.** Es mucho más fácil no comenzar una actividad que te saque de enfoque, que detener algo que ya comenzaste.
- **Rodéate de señales.** Las fotos y citas que representan tu meta sirven como recordatorios de motivación.
- **Consigue una persona que te apoye.** Comparte tu meta con alguien que pueda ofrecer apoyo emocional cuando lo necesites.



Reflexión/aplicación

Cuelga tu mapa de misión en la pared de tu dormitorio e integra tus pasos de acción en tu planificador. Practica usar el pensamiento "por qué" y "qué".



Trabaja tu misión

Divide tu primera meta intermedia en acciones específicas que tomarás. Para cada acción, usa un lenguaje claro y preciso y di cuándo y dónde lo harás. Luego, comparte con tu equipo de logros.

Meta intermedia #1:		
Acción (qué)	Cuándo	Dónde
Acción (qué)	Cuándo	Dónde
Acción (qué)	Cuándo	Dónde
Acción (qué)	Cuándo	Dónde
Acción (qué)	Cuándo	Dónde
Acción (qué)	Cuándo	Dónde
Acción (qué)	Cuándo	Dónde
Acción (qué)	Cuándo	Dónde



Lidiar con las distracciones y tentaciones

¿Cómo manejarías las siguientes distracciones y tentaciones para mantener el enfoque en tu meta? Pista: ¿Qué estrategias de lecciones anteriores (por ej., organización, manejo del tiempo, hablar contigo mismo) puedes aplicar?

Situación #1

Tienes que estudiar para una prueba importante, y un amigo cercano te llama para hablar sobre su reciente rompimiento de pareja. ¿Qué dices y qué haces:

Situación #2

Debes leer 50 páginas de una novela para mantenerte al día en inglés. Te parece aburrido, y tu revista favorita recién llegó por correo.

¿Qué te dices a ti mismo y qué haces:

Situación #3

Hoy tienes programado trabajar de voluntario en un centro para ancianos, que está cerca de tu casa. Está lloviendo, están pasando tu película favorita en televisión y tu hermana recién hizo chocolate caliente para todos.

¿Qué te dices a ti mismo y qué haces:

Prepararse para las pruebas



Actividad

Es lunes y tienes una prueba importante de historia el viernes. ¿Qué harías en general para prepararte para la prueba?

¿Sueles estar satisfecho con tus calificaciones en las pruebas en el aula? Sí No No pienso en eso



Notas

¿Cuáles son los métodos de preparación para las pruebas más eficaces?

¿Cuáles son los métodos de preparación para las pruebas menos eficaces? (Las letras a continuación representan la inicial de la palabra en inglés)

P _____

Q _____

R _____

S _____

T _____



Reflexión/aplicación

¿Qué cinco consejos has aprendido que crees que mejorarán tu forma de estudiar?

1) _____

2) _____

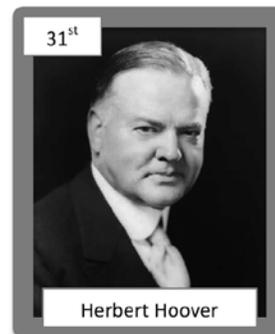
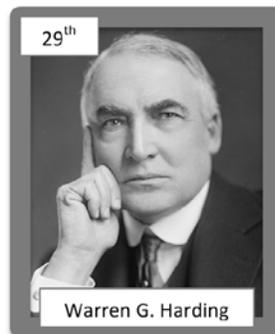
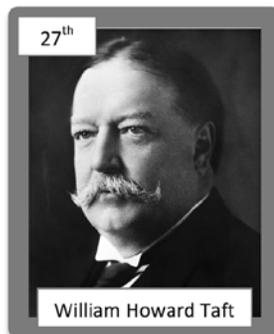
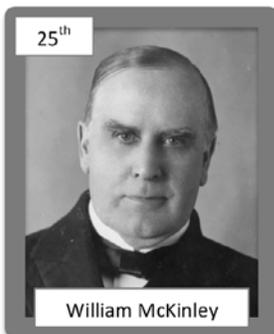
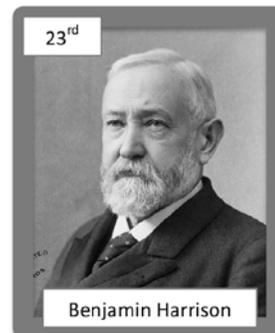
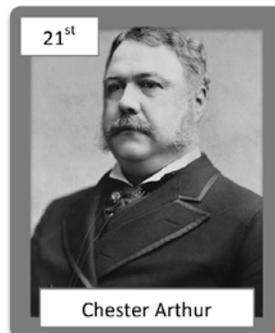
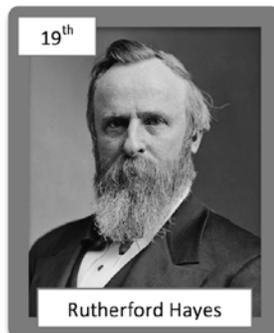
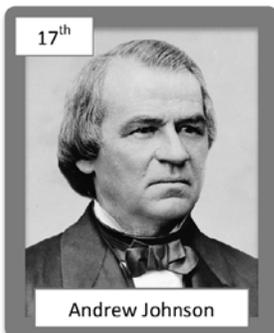
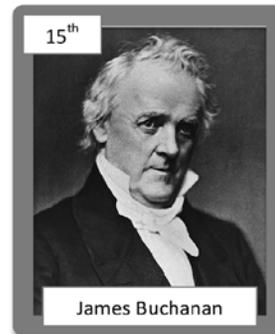
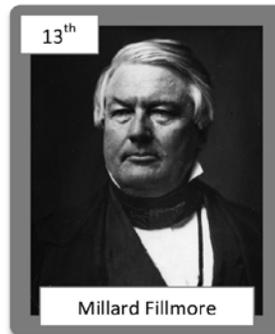
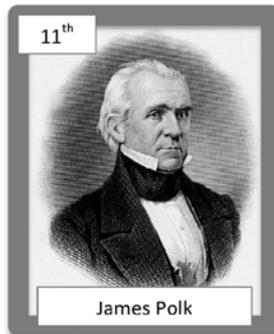
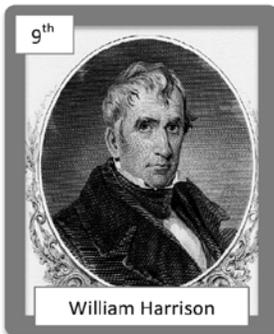
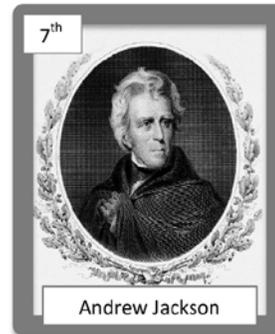
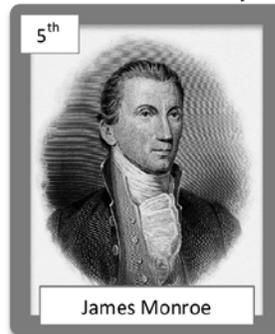
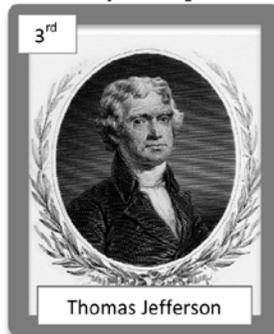
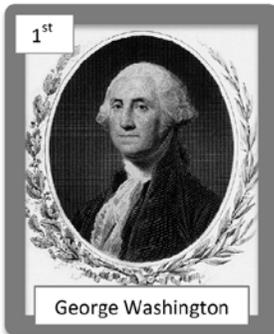
3) _____

4) _____

5) _____

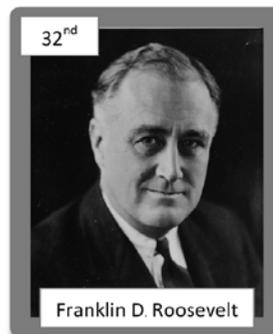
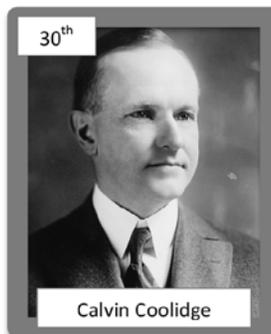
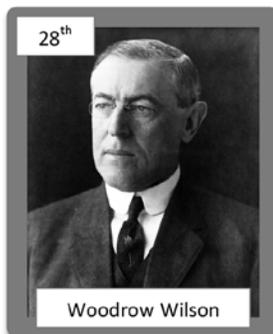
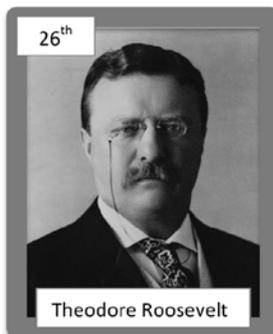
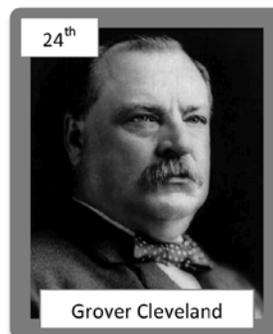
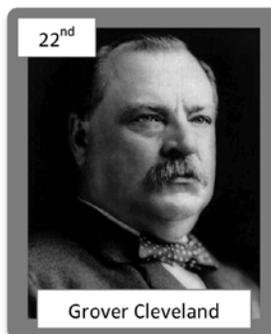
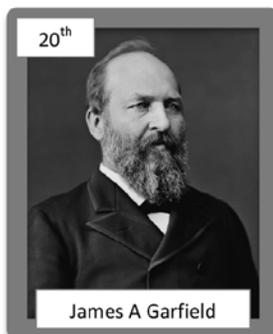
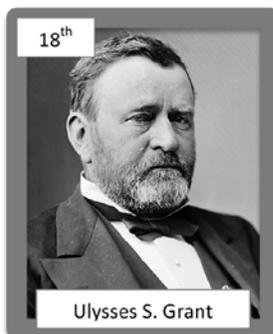
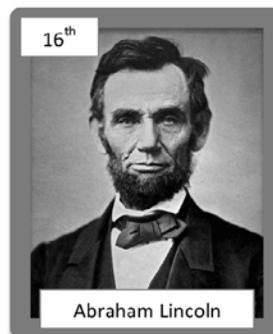
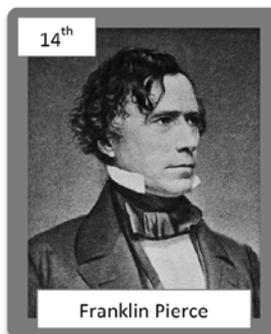
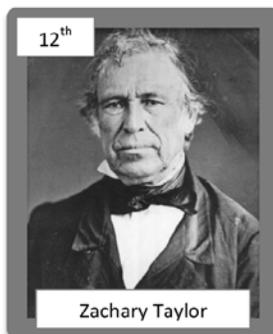
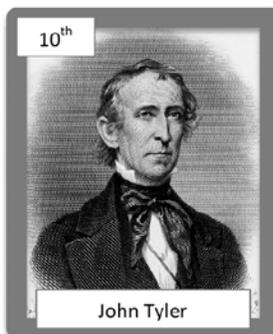
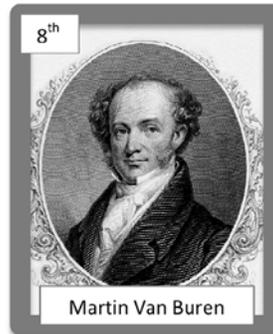
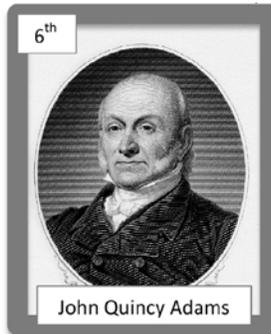
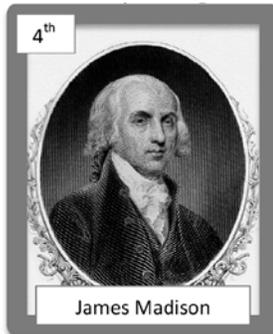
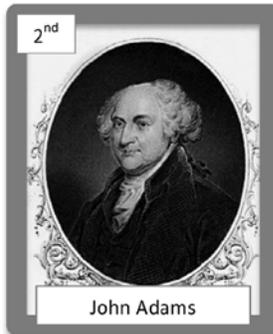
Prueba estos cinco consejos antes de tu próximo examen e informa cómo te fue.

¿Cuántos apellidos de Presidentes de EE. UU. puedes memorizar?



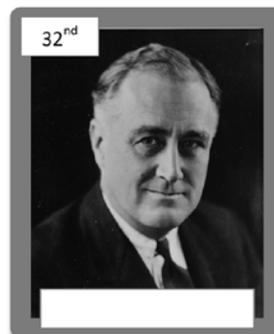
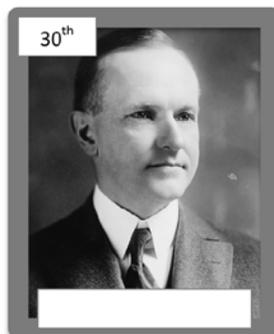
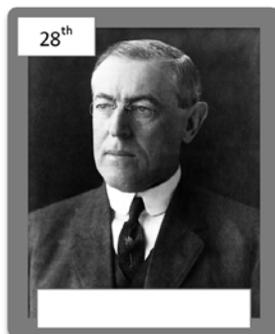
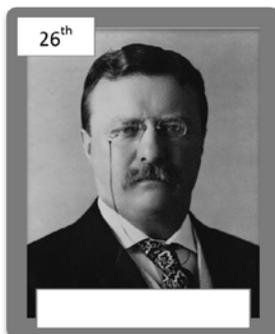
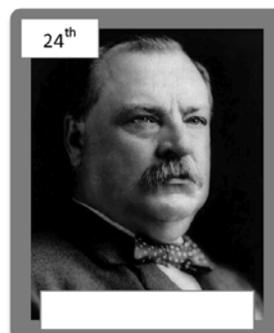
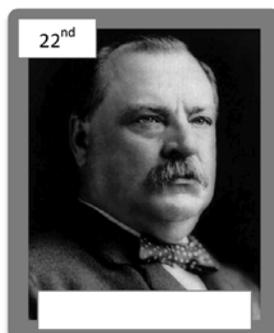
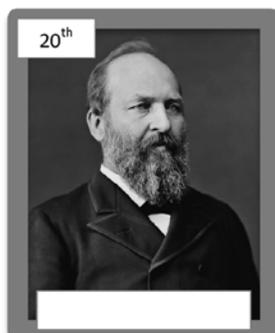
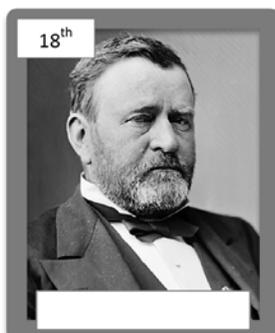
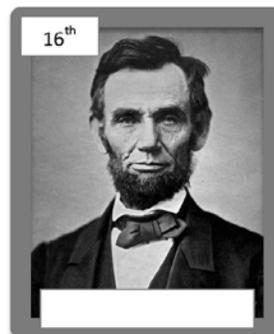
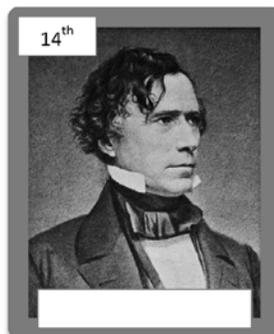
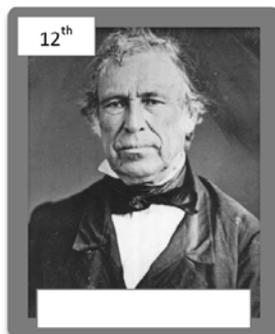
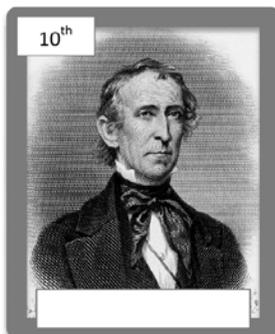
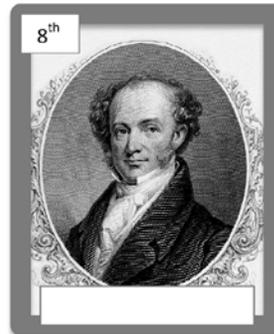
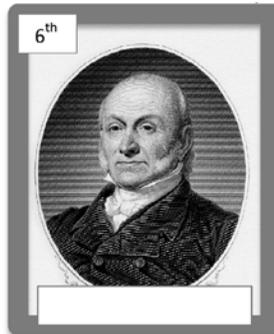
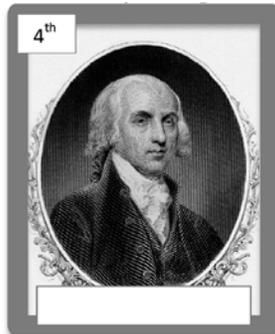
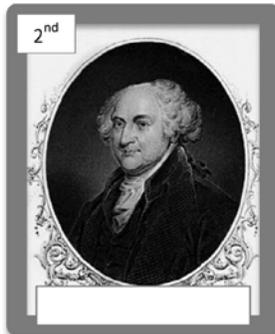
Parte 1 de 2

¿Cuántos apellidos de Presidentes de EE. UU. puedes memorizar?

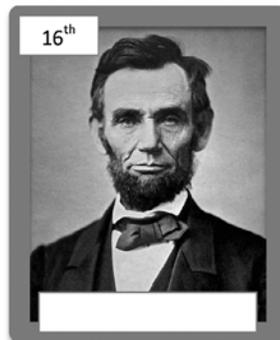
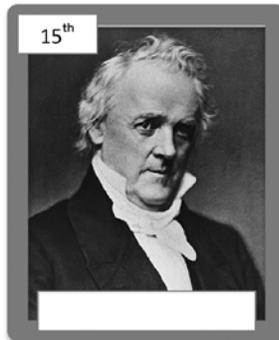
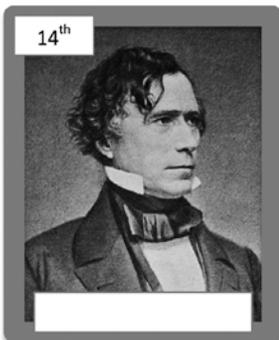
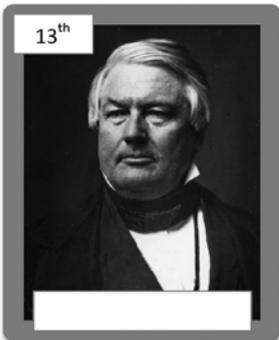
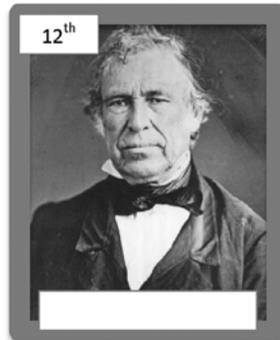
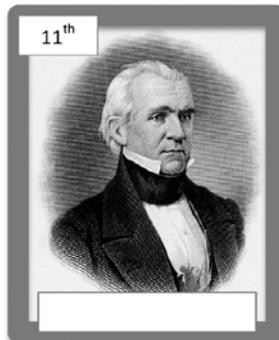
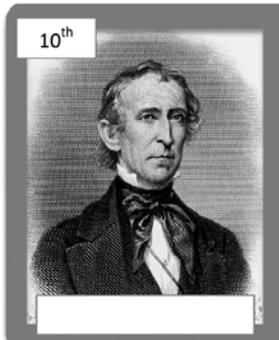
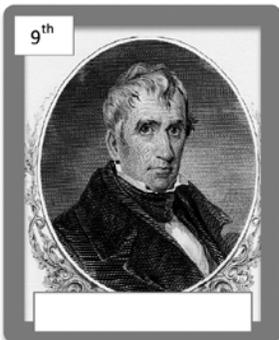
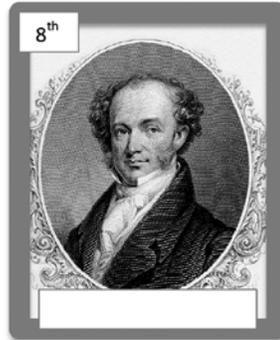
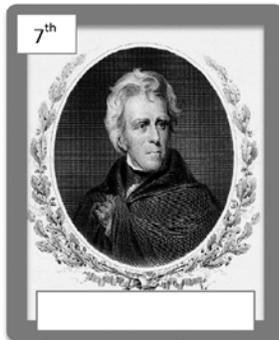
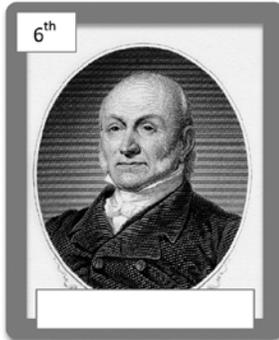
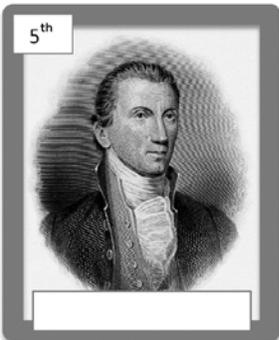
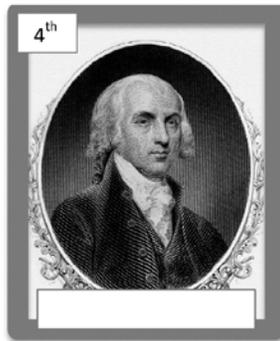
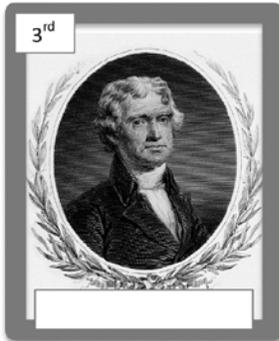
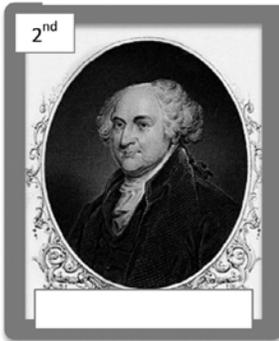
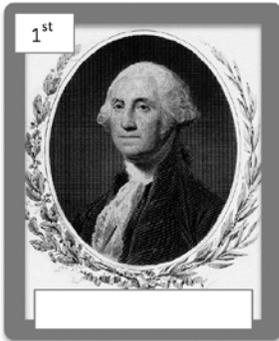


Cuadernillo 2.17.3

¿Cuántos apellidos de Presidentes de EE. UU. puedes memorizar?

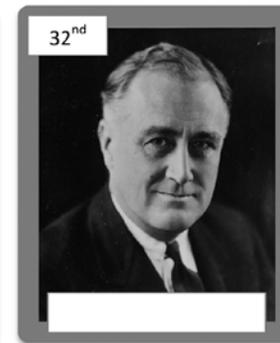
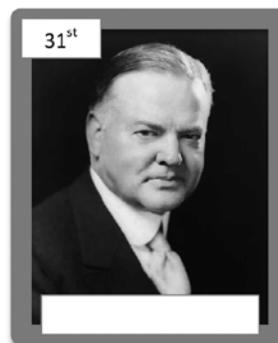
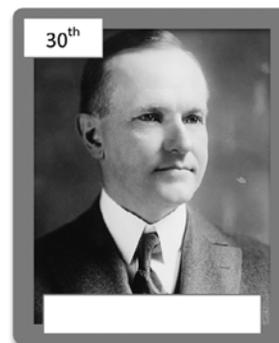
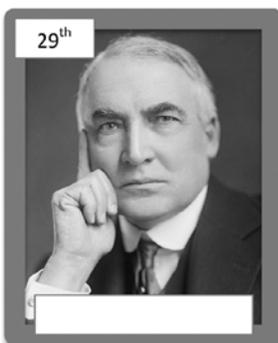
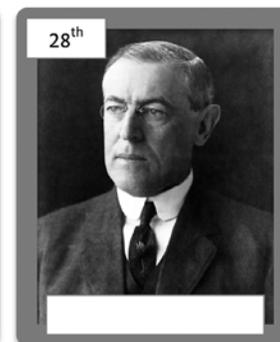
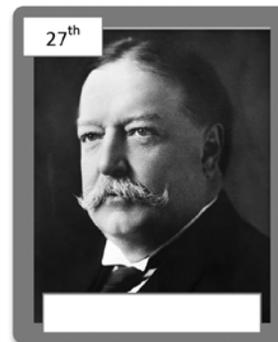
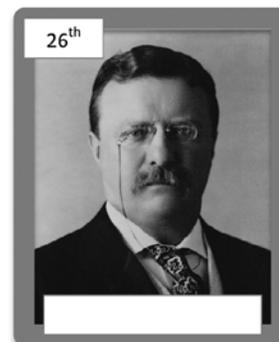
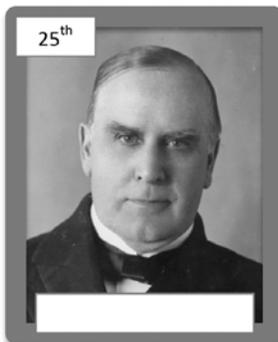
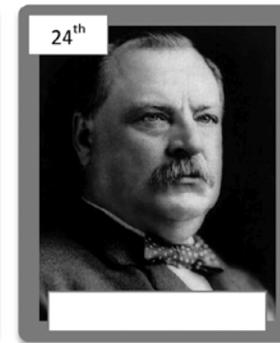
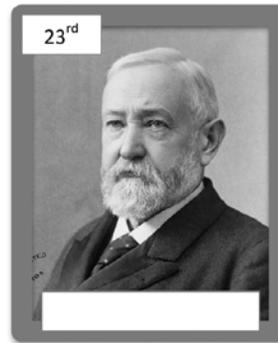
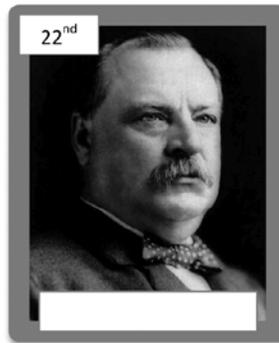
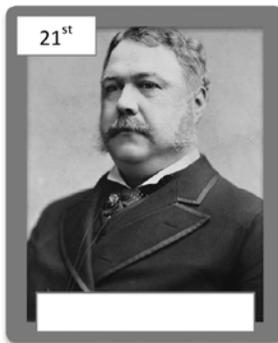
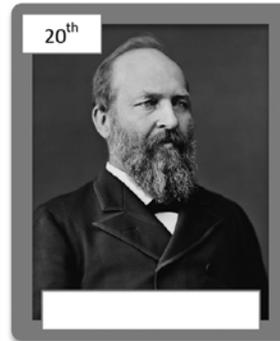
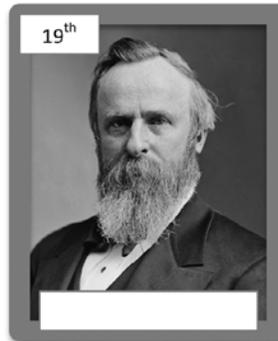
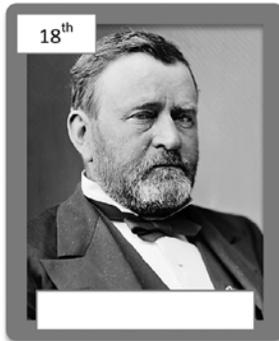
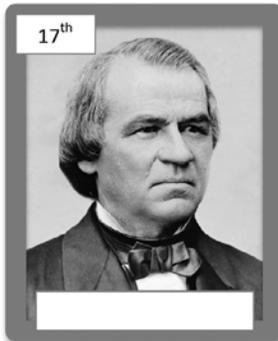


Cuestionario: ¿Cuántos apellidos de Presidentes de EE. UU. puedes recordar?



Cuadernillo 2.17.4

Cuestionario: ¿Cuántos apellidos de Presidentes de EE. UU. puedes recordar?



El método de estudio PQRST



El método PQRST. Este proceso de cinco pasos te ayuda a resumir materiales de lectura y prepararte para una prueba. Comienza este proceso varios días antes del examen.*

1. **Preview [Vista previa]:** Mira el programa del curso, tus notas escritas y los títulos y subtítulos de la lectura asignada. Esto brinda un panorama general del contenido y los conceptos que estudiarás.
2. **Question [Pregunta]:** Elabora una lista de preguntas
 - a partir de los títulos y subtítulos de la lectura
 - de la clase
 - que se brindan al final de los capítulos
 - que se dan en la guía de estudio (si corresponde)
 - en la columna a la izquierda de tus notas de clase
3. **Read [Lee]:** Lee la lectura asignada y tus notas escritas y busca las respuestas para las preguntas de estudio. Los títulos y subtítulos deberían ayudar a guiar tu búsqueda. Presta atención sobre otra información para agregar a tu lista de preguntas. Reflexiona sobre lo que has leído, y conecta el nuevo material con lo que ya sabes.
4. **State [Declara]:** En tus propias palabras, di en voz alta o escribe las respuestas a tus preguntas de estudio.
5. **Test [Evalúa]:** Responder tus preguntas de estudio sin mirar tus notas o la lectura, y luego verifica para comprobar si tus respuestas fueron correctas y completas. Tu cerebro necesita tiempo para absorber y aplicar información nueva, por lo tanto, debes evaluar y reevaluar varias sesiones de estudio.

Consejos para rendir exámenes

Lee la siguiente lista. Marca con una tilde los consejos que ya utilizan para rendir un examen. Marca con un círculo los consejos que probarás. Luego, comparte con un compañero.

- Lee las instrucciones del examen con cuidado. ¿Qué te piden que hagas?
- Para preguntas de múltiples opciones:
 1. Lee cada opción de respuesta antes de marcar tu respuesta.
 2. Si no estás seguro de la respuesta, lee las opciones nuevamente. Si aún no estás seguro, sigue con la siguiente pregunta.
 3. Después de responder las preguntas que no tienes dudas, vuelve a las preguntas que no respondiste.
 4. Elimina las respuestas que sabes que son incorrectas. Luego, elige tu respuesta de las opciones que quedan.
- Cuando debes completar espacios en blanco, reemplaza una de las opciones en el espacio en blanco a la vez, y lee las oraciones finales. ¿Cuál suena correcta?
- Para las preguntas de ensayo, primero anota los puntos principales que quieres expresar, y usa estos puntos como esquema para tu ensayo. Luego, léelo todo. ¿Tu respuesta tiene sentido?

Prepararse para las pruebas — Autoevaluación



Actividad

Responde las siguientes preguntas sobre tus típicos hábitos de estudio.

1) ¿Qué comes cuando estudias? (Marca todas las que aplican)

galletitas fruta papas fritas
 nueces dulces otro: _____

2) ¿Qué bebes cuando estudias? (Marca todas las que aplican)

refresco café té
 jugo agua bebida energética

3) Marca los elementos que puedan ser distracciones para ti cuando estudias. (Marca todas las que aplican)

mensajes de texto navegar por internet redes sociales
 hablar por teléfono videojuegos otro: _____

4) ¿Cuánto duran tus descansos de estudio?

10-15 minutos 15-30 minutos 30-45 minutos otro: _____

5) En promedio, ¿cuántas horas duermes la noche antes de un examen?

9-10 horas 7-8 horas 6 o menos

6) El día antes de un examen importante, ¿qué tan preparado probablemente estés?

1	2	3	4	5
Muy poco preparado	Poco preparado	Algo preparado	Preparado	Muy preparado

7) El día antes de un examen importante, ¿probablemente cómo te sentirías?

1	2	3	4	5
Muy poco preparado	Poco preparado	Algo preparado	Preparado	Muy preparado

8) ¿Qué pensamientos podrían venirte a la mente en el camino hacia la clase para rendir una prueba?

a)

b)

¿Son pensamientos positivos o negativos? _____

Si son negativos, ¿cuál podría ser un pensamiento alternativo y positivo?



Estrategias de estudio



Llenar tus tanques de cerebro —

Trabaja con un compañero para elaborar una lista de al menos tres maneras para agregar combustible en cada uno de estos tanques, luego circula por la sala y completa tu lista solicitando ideas a los demás.

		
CONOCIMIENTO	EQUILIBRIO FÍSICO	PREPARACIÓN EMOCIONAL
1)	1)	2)
2)	2)	3)
3)	3)	4)
4)	4)	5)
5)	5)	



Reflexión/aplicación

Escribe un plan para estudiar de manera eficaz:

- ¿Cuándo estudiarás?
- ¿Dónde estudiarás?
- ¿Qué comerás mientras estudias?
- ¿Con qué frecuencia te tomarás descansos de estudio?
- ¿Qué harás durante esos descansos?
- ¿Cómo limitarás las distracciones?
- ¿Qué pensamientos automáticos te ayudarán mientras estudias y durante un examen?
- ¿Qué pensamientos automáticos tendrían efectos negativos mientras estudias para un examen?
- Si sientes ansiedad/estrés, ¿cómo calmarás tus emociones?
- ¿Cómo dormirás más si lo necesitas?

Gráfico: ©PresenterMedia

¿Qué determina nuestro éxito?



Actividad

¿Qué crees que más determina nuestros resultados en la vida?:

- a) ¿Nuestras habilidades y el entorno
- o
- b) nuestras elecciones y nivel de esfuerzo?



La historia del césped

Había una vez un niño adolescente, J.J., que comenzó su propio servicio de corte de césped. Era una persona decidida y ambiciosa que se llevaba bien con los demás. Era muy bueno cortando el césped y pronto tuvo tres o cuatro clientes regulares. Había un médico en el barrio que tenía un patio grande y pagaba muy bien para que se lo cortaran. J.J. realmente quería este cliente y dejó una nota que pedía la oportunidad de cortarle el césped la primera vez sin costo alguno. El médico aceptó.

J.J. fue al día siguiente a las 11 a.m. y se esforzó mucho en su trabajo; no solo cortando, podando y juntando el césped en bolsas, sino que también pidió prestado un soplador para limpiar la hierba cortada de la acera, los pasillos y alrededor de la piscina. Cuando estaba por finalizar, el médico salió vestido de uniforme con el cabello desalineado y le gritó a J.J. por hacer tanto ruido mientras trataba de dormir. El médico le dijo que se fuera de inmediato y nunca regresara.

J.J. estaba furioso y no entendía: Cómo iba a saber que el médico dormiría después de las 11 a.m. Habló con un amigo y dijo: "Ya tuve suficiente con ese hombre. Olvídalo, ¡renuncio!" Sin embargo, unas pocas horas después, J.J. decidió que realmente quería que fuera su cliente. Decidió tragarse su orgullo e intentó algo. Le escribió una carta al médico y se disculpó:

Querido Dr. Jones:

Discúlpeme por haberlo despertado el martes. Fue mi culpa. Tendría que haber programado un día y horario con usted. Si me da otra oportunidad, lo haré mucho mejor.

Atentamente,

J.J. Ross

Puso la carta en el buzón del médico. Esa noche se sorprendió cuando el médico golpeó su puerta. El médico le dijo: "Siento haber sido tan descortés cuando me despertaste. Recién había finalizado un turno de 36 horas en la sala de emergencia esa mañana. Hiciste un excelente trabajo con el césped y, si programas con anticipación, seré tu cliente". También insistió en pagarle por el trabajo y ofreció una tarifa muy generosa por los cortes futuros.

Esto funcionó extremadamente bien para J.J. El médico habló del buen trabajo de J.J. con sus vecinos y sus amigos en el hospital. Pronto, J.J. tuvo muchos clientes con grandes patios. Pudo pagar la universidad y un clásico Mustang convertible con el dinero que hizo. Años más tarde, se dio cuenta de que la carta que le escribió al médico, en donde asumía toda la responsabilidad, fue la clave de su éxito.



Señalar con el dedo

Para cada ejemplo, brinda tres ejemplos de qué podrías decir o hacer para tomar control de la situación. Para el tercer ejemplo, crea una situación que has enfrentado últimamente.

 EJEMPLO #1:	Culpa: <i>"Me habría ido genial si el estúpido entrenador no me habría sacado del equipo".</i>
	Control:
	Control:
 EJEMPLO #2:	Culpa: <i>"Estoy reprobando esa clase porque el profesor lo hace muy difícil y asigna demasiadas tareas".</i>
	Control:
	Control:
 EJEMPLO #3: Crea tu propia situación.	Culpa:
	Control:
	Control:



Reflexión/aplicación

Piensa en un momento de tu vida que fue similar a la historia del césped J.J.: cuando tuviste que superar un obstáculo que se interponía en tu camino para alcanzar una meta.

- ¿Cómo respondiste al obstáculo?
- ¿Hay algo que desees haber hecho diferente? Si la respuesta es sí, ¿qué podrías hacer ahora para asumir la responsabilidad de la situación?

Gráfico: ©iStock.com/Sadeugra; JohnWoodcock

De Víctima a la Victoria



Actividad

¿Qué crees que significa "victimitis"?



Notas

1. ¿Qué aprendiste de la vida de Viktor Frankl?
2. ¿Qué aprendiste de la vida de Nelson Mandela?



Rompecabezas: "Invictus" de William Ernest Henley

Divídanse en cuatro grupos. Cada grupo recitará una de las cuatro estrofas. Trata de memorizar tu parte. Cuando todos estén listos, los grupos se turnarán para recitar su sección y compartir todo el poema.

- Estrofa 1: En la noche que me envuelve,
 Negra, como un pozo insondable,
 doy gracias al Dios que fuere
 por mi alma inconquistable.
- Estrofa 2: En las garras de las circunstancias
 no he gemido, ni llorado.
 Bajo los golpes del destino
 mi cabeza ensangrentada jamás se ha postrado.
- Estrofa 3: Más allá de este lugar de ira y llantos
 acecha la oscuridad con su horror.
 Y sin embargo la amenaza de los años me halla,
 y me hallará sin temor.
- Estrofa 4: Ya no importa cuán estrecho haya sido el camino
 ni cuantos castigos lleve a mi espalda:
 soy el amo de mi destino:
 soy el capitán de mi alma.

— William Earnest Henley (1888)



Reflexión/aplicación

¿Cómo puedes luchar contra el "victimitis" en tu vida y salir victorioso?

Reflexión sobre desarrollo de conciencia de uno mismo y autogestión



Actividad

Observa las lecciones del *Módulo 2: Desarrollar conciencia de uno mismo y autogestión* Reflexiona sobre lo que aprendiste de las lecciones completadas en clase. Escribe 10 cosas que aprendiste de esas lecciones.

Módulo 2: Desarrollo de conciencia de uno mismo y autogestión

Lección 2.1: Entender el cerebro del adolescente
Lección 2.2: Estar consciente de tus emociones
Lección 2.3: Reconocer el poder del pensamiento
Lección 2.4: Manejar las emociones
Lección 2.5: Calmar el enojo
Lección 2.6: Lidar con el estrés
Lección 2.7: Inducir emociones positivas
Lección 2.8: Reconocer las fortalezas de personalidad
Lección 2.9: Desarrollar verdadera felicidad
Lección 2.10: Ser más inteligente que la publicidad en los medios

Lección 2.11: Forjar tu identidad
Lección 2.12: Explorar opciones de carreras
Lección 2.13: Planificar para la universidad
Lección 2.14: Imaginar tu futuro
Lección 2.15: Establecer metas de vida
Lección 2.16: Comenzar una misión
Lección 2.17: Prepararse para las pruebas – Parte 1
Lección 2.18: Prepararse para las pruebas – Parte 2
Lección 2.19: Asumir toda la responsabilidad
Lección 2.20: Luchar contra la victimitis

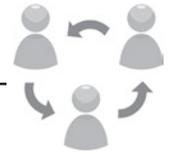
Diez cosas que aprendiste del Módulo 2:

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



Ronda rápida - Diez cosas que aprendieron tus compañeros del Módulo 2:

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



Opciones de formato para el proyecto:

Los Proyectos Finales se tratan de explorar aquello sobre lo que queremos aprender más y demostrar comprensión mediante un proyecto grupal (3-4 personas por grupo). Aquí tienen ideas de formato para el proyecto:

- Una composición original (canción, rap, poema hablado)
- Proyecto de investigación (recopilación de datos, encuestas, entrevistas) con presentación
- Película (máximo cinco minutos)
- Historia corta leída en voz alta (3-5 páginas, doble espaciado, con título original)
- Comercial televisivo o de radio, o anuncio de servicio público
- Presentación de PowerPoint (máximo 20 diapositivas; 5 minutos)
- Una representación teatral o *sketch* original (máximo 5 minutos)
- Campaña publicitaria (2-3 publicidades de cartelera, revista o póster) con presentación
- Folleto tríptico con presentación
- Una idea de proyecto diferente y única

Para aportar ideas:

Observa la lista de Actividades de los temas que aprendieron en este módulo.

1. Coloca un asterisco * al lado de al menos tres cosas que quieres estudiar en mayor detalle.
2. Para cada tema marcado, pregúntate lo siguiente: "*¿Cómo puedo educarme e inspirarme, y educar e inspirar a otros, sobre el tema?*"
3. Escribe al menos tres ideas para el proyecto final.

Idea #1:

Idea #2:

Idea #3:

Formación de grupos y planificación:

Busca otros compañeros con intereses similares (3-4 estudiantes por grupo).

1. Hablen y elijan entre todos un tema y un formato para el proyecto.
2. Decidan cómo recopilarán información y organizarán su proyecto. Su objetivo debe ser la profundidad: la información que presenten debería educarnos, no repetir lo que ya sabemos.
3. Deleguen responsabilidades. ¿De qué se hará cargo cada miembro del equipo? (Asignen nombres a cada tarea).
4. Vuelvan a leer la rúbrica del Proyecto Final del Módulo 2. Planifiquen cómo pueden obtener el máximo de puntos.
5. Hagan una línea de tiempo con lo que deben lograr antes de la fecha de entrega. Establezcan fechas límite para cada aspecto del proyecto. (Planifiquen tiempo adicional para prepararse, así no hacen todo a las corridas a último momento).

Rúbrica del Proyecto Final

Se los evaluará en tres áreas para el proyecto final: preparación, habilidades de presentación, y producto final. También pueden obtener hasta 10 puntos extra por demostrar esfuerzo, iniciativa, creatividad y trabajo en equipo excepcionales.

Estudiante _____ Equipo _____

Puntaje	Preparación (Calificación de 1-6 puntos para cada elemento)
	Llegaron a clase preparados y listos para trabajar
	Demostraron un uso eficaz de su tiempo
	Demostraron buena iniciativa y una actitud de "puedo hacerlo"
	Demostraron un uso eficaz de los recursos (libros, internet)
	Trabajaron bien como equipo*
	Habilidades de presentación (Calificación de 1-6 puntos para cada elemento)
	Demostraron evidencia de preparación y organización
	Demostraron comunicación efectiva (mirar a los ojos, tono de voz, claridad, etc.)
	Utilizaron ayudas audiovisuales para mejorar la presentación
	Presentaron un argumento convincente
	Apelaron a distintos estilos de aprendizaje
	Producto final (Calificación de 1-6 puntos para cada elemento)
	Demostraron una comprensión sofisticada del tema
	Demostraron suficiente cobertura del tema
	Mostraron creatividad y perspicacia
	Presentaron la información de manera clara y organizada
	Siguieron las instrucciones del proyecto de manera adecuada; evidencia de revisión y edición
	Puntos extra (Calificación de 1-10 puntos)
	Demostraron esfuerzo, iniciativa, creatividad y aplicación excepcionales
_____	Puntos totales (100 puntos posibles)

Notas: