



Skills for
Secondary
School
Success



Unit 1

Spanish Student Materials



Hazlo ahora: Hoja Resumen del Curso

A continuación, se enumeran los títulos de las diferentes unidades del curso Habilidades para el Éxito Escolar en Secundaria (4S por sus siglas en inglés). Lee los títulos de las unidades y marca con una cruz el nombre de la unidad que consideres más interesante o útil para ti.

_____ **Unidad 1: Aprendiendo con un sentido de propósito**

_____ **Unidad 2: Afrontando Retos y Teniendo Mentalidad de Crecimiento**

_____ **Unidad 3: Gestionando mi Aprendizaje**

_____ **Unidad 4: Interactuando con Otros mientras Aprendemos Juntos**

_____ **Unidad 5: Marcando la Diferencia en Mi Comunidad y el Mundo**

Hazlo Ahora:

Algunos Datos Breves Sobre Mí

1. Algo en lo que soy bueno es _____.
2. Entre las Actividades que me gusta hacer (aficiones incluidas) _____
_____.
3. Cuando pienso en el trabajo que podría hacer de adulto, creo que sería emocionante
_____.
4. Cuando pienso en el trabajo que podría hacer de adulto, creo que sería aburrido
_____.
5. Mi asignatura favorita en la escuela es _____.
6. La asignatura que me resulta más difícil es
_____.
7. Prefiero trabajar con gente que trabajar solo.

Sí No

“Trabajamos para descubrir quiénes somos y por qué somos.”

Kenneth B. Hoyt
“El Padre de la Educación Profesional”





El Principal Protagonista en la Historia de Tu Vida

Tú eres el principal protagonista de la historia de tu vida. ¿Cómo eres como personaje? ¿Qué te hace vibrar? Eres una persona única y compleja, llena de cualidades especiales.

Durante las próximas semanas realizarás actividades diseñadas para ayudarte a conocer tus deseos, intereses y aptitudes. Si te conoces a ti mismo, podrás tomar decisiones acertadas para ti y para tu futuro escolar y profesional. Una carrera que esté alineada con tus cualidades, habilidades y metas personales, es una carrera con *sentido*. Y una carrera con sentido es una carrera *satisfactoria*.

Para empezar, rellena las siguientes casillas.

Dos palabras que describen mi **personalidad**:

Las cosas que más **valoro** en la vida son

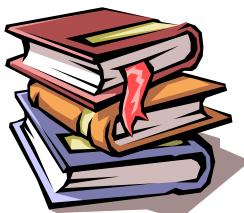
Algunos de mis **talentos** naturales incluyen

Las cosas que más me **interesan** son

Una **meta** que me gustaría alcanzar en mi vida es

Algunas de las **habilidades** que espero adquirir son

Tú eres el Autor de la Historia de Tu Vida...



Puede que no te hayas dado cuenta, pero eres un autor. *Tú* eres el autor de la historia de tu vida. Tu historia tiene un principio, nudo y desenlace. Tiene personajes y una trama. Está llena de acontecimientos y emociones. Tu historia es real y es totalmente única... no hay otra igual. Estás escribiendo tu historia ahora, y es una buena historia.

El tema de tu historia es la *vida*. *Tu vida*. Tu vida de ayer, de hoy, y de mañana. Es toda una historia—llena de aventuras y obstáculos, victorias y derrotas. Cuenta el drama de tu experiencia pasada y el misterio de tu futuro. Hay héroes y villanos, amigos y enemigos. Hay capítulos de celebración y capítulos de dolor.

Esta historia es tuya. Escríbela como quieras y cuéntanos la historia...

Para empezar... Una historia suele girar en torno al personaje principal, entonces tu primer trabajo como autor es crear al personaje principal. En *tu* historia, **tú** eres el personaje principal. ¡Y **tú** eres un personaje fascinante! Tienes personalidad, sentimientos, talentos, e ideas propias. Tienes estilo, aficiones, gustos y desagrados. Todos ellos forman parte de tu historia, igual que forman parte de ti.

Empecemos nuestra historia con una Descripción tuya. Para describir una persona, puedes usar términos como:

Personalidad
Valores
Intereses
Habilidades
Talentos
Metas

Estas palabras describen el *carácter* de una persona. Es la “materia” de la que está hecho alguien. Analicemos un poco más estas palabras antes de utilizarlas...

Aquí hay algunos ejemplos que nos ayudarán a entender exactamente qué significa cada palabra. Recuerda, estos son solo ejemplos—¡hay muchas más posibilidades en cada categoría!

Personalidad

Describen la forma en que una persona actúa o se comporta.

Ejemplo: "Jack tiene una personalidad extrovertida."

Algunas palabras para describir la personalidad son:

extrovertido	tímido
honesto	fiable
serio	tranquilo
confiado	sensible
trabajador	vivaz
divertido	ansioso

Valores

Los valores son los ideales o principios que una persona considera más valiosos.

Ejemplo: "Mi profesora de Inglés valora el aprendizaje; se asegura de que entendamos el material nuevo."

Las personas tienen Valores diferentes. Estos son algunos:

familia	trabajo duro
educación	riqueza
fe	vida moral
amistad	liderazgo
éxito	justicia

Intereses

Los intereses son las cosas o personas con las que más quieras estar, aprender, o centrarse.

Ejemplo: "A Ryan le interesan mucho las artes."

Algunos ejemplos de los intereses de las personas:

arte	libros
niños	viajes
historia	moda
naturaleza	fitness
deportes	tecnología

Habilidades

Las Habilidades son las destrezas que una persona ha aprendido y desarrollado

Ejemplo: "Las Habilidades matemáticas de Amber le ayudan mucho en su trabajo."

Las Habilidades y talentos son similares. Las habilidades de una persona pueden incluir:

- montar en bicicleta
- dar un discurso
- usar computadoras
- pintar una casa
- jugar básquetbol
- ser un cuidador
- relacionarse con la gente
- enseñar
- utilizar la ciencia
- vender un producto
- reparar cosas
- tomar fotografías

Talentos

Los talentos son las habilidades *naturales* especiales de una persona.

Ejemplo: "Actuar es uno de los muchos talentos de Dion."

Los talentos provienen de las Habilidades naturales. El talento de una persona puede ser casi cualquier cosa. Considera estos talentos y habilidades:

- talento atlético
- capacidad de persuación
- talento artístico
- capacidad para resolver problemas
- talento musical
- talento mecánico
- talento para la escritura
- capacidad para entender las cosas
- capacidad de liderazgo
- capacidad de organización
- talento para las matemáticas

Metas

Las metas son cosas que las personas esperan conseguir o lograr.

Ejemplo: "La meta de mi madre es ver a sus hijos graduarse en la universidad."

Las metas, como los valores, varían de persona a persona. Las personas trabajan para alcanzar las metas que eligen. Algunas metas posibles:

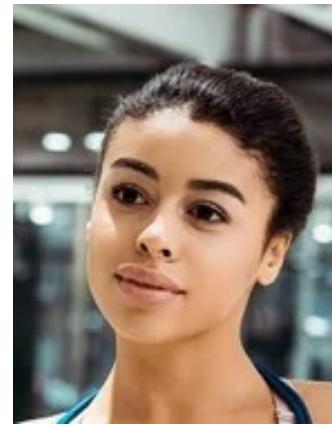
- encontrar la felicidad
- amar a los demás
- influir en la sociedad
- construir una familia fuerte
- conseguir un trabajo de alto nivel
- hacerse rico
- recibir reconocimiento
- adquirir conocimiento
- ser sabio
- ser una buena persona

Cuestionario “Todo sobre Mí”

¿Qué tipo de trabajo encajaría mejor con tu personalidad y tus habilidades? ¿Prefieres trabajar con números o con personas? ¿Trabajar con las manos o con ideas? Aprende más sobre tí mismo completando este cuestionario. **Marca con una cruz cada una de las afirmaciones que sean ciertas para ti.** (Si la afirmación no es cierta para tí, deja el espacio en blanco.) Luego, suma tu puntuación total para cada categoría.

Categoría # 1

Me gusta hacer deportes en equipos.	<input type="checkbox"/>
Me gusta manejar herramientas y maquinaria.	<input type="checkbox"/>
Me gusta trabajar al aire libre.	<input type="checkbox"/>
Me gusta trabajar con carros.	<input type="checkbox"/>
Me gusta trabajar con las manos.	<input type="checkbox"/>
Me gusta reparar las cosas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta que se hagan las cosas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta estar físicamente activo.	<input type="checkbox"/>
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 1	<input type="checkbox"/>



Categoría # 2

Me gusta utilizar la información científica para resolver problemas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta entender las cosas.	<input type="checkbox"/>
A menudo puedo sugerir una forma mejor de realizar una tarea.	<input type="checkbox"/>
Me gusta más trabajar solo que con grupos de personas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta hacer experimentos científicos.	<input type="checkbox"/>
Presto atención a los detalles.	<input type="checkbox"/>
Me gusta resolver problemas complejos.	<input type="checkbox"/>
Me gusta trabajar con ideas más que con personas o cosas.	<input type="checkbox"/>
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 2	<input type="checkbox"/>

Categoría # 3

Me gusta hacer regalos o manualidades para amigos y familiares.	<input type="checkbox"/>
Me gusta escribir historias o poemas.	<input type="checkbox"/>
Escribo en un diario o una agenda.	<input type="checkbox"/>
Me gusta tocar un instrumento musical o cantar.	<input type="checkbox"/>
Soy más un espíritu libre que una persona que quiera seguir reglas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta decorar.	<input type="checkbox"/>
Me gusta actuar en obras de teatro.	<input type="checkbox"/>
Me gusta tomar fotos que realmente capten la personalidad de las personas.	<input type="checkbox"/>
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 3	<input type="checkbox"/>

Categoría # 4

Me gusta hacer servicio voluntario.	
Me gusta más trabajar con personas que con cosas.	
Me gusta ayudar a la gente con sus problemas.	
Me gustaría trabajar con niños o adolescentes en un campamento de verano.	
Me gusta enseñar o explicar cosas a la gente.	
Me gustaría ayudar a los estudiantes a elegir sus cursos de bachillerato.	
Me gusta ayudar a la gente a tomar decisiones.	
Me gusta más trabajar en grupo que solo.	
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 4	



Foto adaptada de Allison Shelley, All4Ed

Categoría # 5

Me gusta liderar un equipo de personas.	
Me gusta persuadir a la gente para que haga cosas.	
Me gustaría vender cosas o promover ideas.	
Tiendo a ser seguro, no tímido.	
No tengo miedo de correr riesgos para conseguir algo.	
Hablo bien.	
Me gusta trabajar con personas y datos.	
Me gustaría supervisar a otras personas.	
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 5	

Categoría # 6

Me gusta ser organizado y preciso.	
Llevo la cuenta de mi dinero y de cómo lo gasto.	
Soy una persona práctica y realista.	
Me gusta hacer listas.	
Me gusta resolver problemas matemáticos y trabajar con números.	
Soy bueno con los detalles.	
Me gusta seguir las normas.	
Me gusta seguir procedimientos claros y definidos.	
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 6	

Mis Categorías de Holland son...

Categoría con la puntuación más alta: # _____

Categoría con la siguiente puntuación más alta # _____

Tu profesor te dirá el nombre de cada categoría de Holland.

Yo soy _____ y _____.



EMPIEZA A PENSAR EN TU FUTURO.

Te invitamos **Fiesta de Profesiones!** a una



¡Qué suerte tienes! Te han invitado a una fiesta en casa de un amigo este fin de semana.

Cuando llegas, ves a muchos de tus compañeros de clase. Parece que todos están hablando en grupos pequeños sobre diferentes temas. Mientras caminas por la sala, escucha a cada grupo para ver a cuál quierés unirte:

GRUPO 1

Tus amigos de este grupo hablan de todo, desde deportes hasta criar animales o arreglar carros. A todos los miembros del grupo les gusta estar al aire libre y trabajar con las manos, arreglando y jugueteando con las cosas.

GRUPO 2

A todos en este grupo les interesa observar, investigar, analizar o resolver problemas. Algunos dicen que les gusta la ciencia, otros los rompecabezas o los juegos de computadoras. Seguro que son buenos encontrando respuestas.

GRUPO 3

Este grupo de amigos es muy creativo. A algunos les gusta dibujar, pintar o escribir; otros disfrutan la danza, el teatro o crear cosas innovadoras e inusuales. A todos les gusta utilizar su imaginación y creatividad en situaciones no estructuradas.

GRUPO 4

Al principio piensas que este grupo es bullicioso, pero luego te das cuenta de que a todos les gusta hablar. Algunos dicen que quieren enseñar a otras personas, otros quieren estar en el escenario, mientras que otros quieren trabajar con la gente en el campo de la medicina o los servicios sociales

GRUPO 5

Tus amigos en este grupo son los que “toman las riendas” y les gusta persuadir a los demás. Sin duda son líderes: algunos conforman el consejo estudiantil, mientras que otros dicen que quieren tener su propio negocio o ganar mucho dinero algún día.

GRUPO 6

Aunque este grupo es más tranquilo que los demás, les gusta hablar de cómo mantener las cosas organizadas y funcionando sin problemas. A la mayoría de tus amigos de este grupo les gusta trabajar con números y datos, y son realmente buenos en esto.

¿Con qué grupo decides quedarte primero? Escribe el número de ese grupo en la casilla de la derecha. Despúes de 10 minutos, ese grupo va a la cocina por algo de picar. Entonces, ¿a cuál grupo vas despúes? Escribe el número de ese grupo en la casilla derecha

GRUPO #

GRUPO #

GRUPO #

Luego de 10 minutos más, decides conversar con otro grupo. ¿Con cuál? Escribe el número de ese grupo en la casilla de la derecha.

Usando la CLAVE que aparece abajo, escribe aquí la primera letra de cada uno de los grupos en el orden que has elegido.

Estas tres letras, en este orden, forman tu Código profesional único.

Puedes visitar onetonline.org/explore/interests y seleccionar las categorías que coinciden con tu código para conocer las profesiones que podrían interesarte.

GRUPO 1 = Realista

GRUPO 2 = Investigativo

GRUPO 3 = Artístico

GRUPO 4 = Social

GRUPO 5 = Emprendedor

GRUPO 6 = Convencional

Adaptado de *¿De Qué Color Es Tu Paracaídas?* Richard Bolles, Prensa Diez Velocidades, y la teoría de la carrera profesional del código Holland.

Planificador de Investigación de Mi Profesión

Mis principales Códigos Holland de profesiones son _____

Quiero Aprender más sobre las siguientes profesiones (por favor enliste **al menos tres**):

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

¿Qué Trabajos Son Adecuados para Mí?

Lista de Recursos

¿Cuáles son las Profesiones de Holland que mejor se adaptan a tu personalidad? A continuación, se enumeran algunas profesiones de cada categoría, con enlaces a un artículo de Wikipedia que ofrece más información. Busca los nombres de las profesiones que te parezcan interesantes y explora para conocer más. Si eres fuerte en más de una categoría de Holland, busca los puestos de trabajo enlistados debajo de ambas categorías. Y recuerda, iesto sólo es un punto de partida! Si abres el enlace de una profesión, normalmente encontrarás muchas otras oportunidades relacionadas.

REALISTA ¿Disfrutas trabajando con las manos o con el cuerpo, con herramientas, máquinas y cosas?, ¿Tiendes a ser práctico y te gusta trabajar con objetos concretos? Si es así, puede que pertenezcas a la categoría REALISTA.

- [Actor](#)
- [Animador](#)
- [Arquitecto](#)
- [Artes Marciales](#)
- [Artista](#)
- [Artista Informático](#)
- [Atleta](#)
- [Bailarín](#)
- [Barman](#)
- [Bibliotecario](#)
- [Bombero](#)
- [Camarero/camarera](#)
- [Carpintero](#)
- [Caterer/chef](#)
- [Ciencias ambientales](#)
- [Cineasta](#)
- [Cirujano](#)
- [Conductor \(bus, camión\)](#)
- [Cosmetología/ Maquillador](#)
- [Dentista](#)
- [Desarrollador Web/ Diseñador Web](#)
- [Diseñador de Juegos](#)
- [Diseñador de modas](#)
- [Diseñador de Vestuario](#)
- [Diseñador Gráfico](#)
- [Diseñador Interiores](#)
- [Electricista](#)
- [Enfermería](#)
- [Entrenador Personal](#)
- [Escultor](#)
- [Farmacía](#)
- [Fotógrafo](#)
- [Horticulturista/ Jardinero](#)
- [Informático](#)
- [Ingeniero](#)
- [Ingeniero Mecánico](#)
- [Mecánico](#)
- [Modelo](#)
- [Músico](#)
- [Obrero](#)
- [Optometrista](#)
- [Paramédico](#)
- [Piloto](#)
- [Policía](#)
- [Radiólogo](#)
- [Soldado](#)
- [Tecnología de la Información](#)
- [Terapista Físico](#)
- [Veterinario](#)
- [Webmaster](#)

INVESTIGATIVO ¿Eres un pensador al que le gusta reunir mucha información antes de tomar decisiones? ¿Te gusta trabajar con teorías, aprender nueva información, y analizar cosas? Probablemente seas investigador.

- [Abogado](#)
- [Bibliotecario](#)
- [Científico](#)
- [Cirujano](#)
- [Economista](#)
- [Estadístico](#)
- [Farmacia](#)
- [Financiero](#)
- [Informático](#)
- [Ingeniero](#)
- [Investigación/académico](#)
- [Laboratorista](#)
- [Maestro](#)
- [Matemático](#)
- [Médico](#)
- [Profesor](#)
- [Programador Informático](#)
- [Psicólogo](#)
- [Psiquiatra](#)
- [Salud pública](#)

ARTÍSTICO ¿Te gusta crear cosas? ¿Eres original, independiente, y creativo? ¿Resuelves los problemas de forma creativa? Puede que pertenezcas a la categoría Artística.

- [Actor](#)
- [Animador](#)
- [Arquitecto](#)
- [Autor/poeta](#)
- [Bailarín](#)
- [Chef pastelero](#)
- [Coreógrafo](#)
- [Diseñador de Exposiciones](#)
- [Diseñador de Interiores](#)
- [Diseño Floral / florista](#)
- [Escritor](#)
- [Expositor de Productos](#)
- [Fotógrafo](#)
- [Guionista](#)
- [Ilustrador](#)
- [Ingeniero de Audio](#)
- [Músico/cantante/compositor](#)
- [Pintor/Diseñador Gráfico](#)
- [Profesor de Arte](#)
- [Profesor de Música](#)
- [Profesor de Teatro](#)
- [Técnico en efectos especiales](#)
- [Traductor](#)

SOCIAL ¿Te gusta cooperar con la gente y ayudar a otros? ¿Sabes trabajar en equipo? ¿La gente te describe como una persona cariñosa? Las siguientes profesiones podrían interesarte:

- [Activista/Trabajador social](#)
- [Abogado de derecho civil](#)
- [Asesor](#)
- [Clérigo](#)
- [Consejero](#)
- [Cuidador](#)
- [Educador](#)
- [Enfermero](#)
- [Filántropo](#)
- [Filósofo](#)
- [Formador \(empresarial\)](#)
- [Maestro](#)
- [Médico](#)
- [Nutricionista](#)
- [Organizador Comunitario](#)
- [Patólogo de lenguaje](#)
- [Profesor de educación especial](#)
- [Psicólogo](#)
- [Psiquiatra](#)
- [Recepcionista](#)
- [Terapeuta artístico](#)
- [Terapeuta de danza](#)
- [Terapeuta teatral](#)
- [Trabajador de derechos humanos](#)
- [Trabajador social clínico](#)
- [Traductor/ Intérprete](#)

EMPRENDEDOR ¿Te gusta persuadir a la gente? ¿Eres bueno para vender cosas o decir a los demás lo que tienen que hacer? ¿Te gusta la competencia y tener la oportunidad de ser el líder? ¿Prefieres centrarte en el panorama general en lugar de ocuparte de los pequeños detalles? Estas profesiones podrían encajar bien contigo:

- [Abogado](#)
- [Administrador público](#)
- [Agente de Bolsa](#)
- [Agente inmobiliario](#)
- [Agente de viajes](#)
- [Asesor de gestión](#)
- [Banquero de inversiones](#)
- [Barman/cantinero](#)
- [Cabildeo](#)
- [Comprador](#)
- [Director](#)
- [Director de asuntos públicos](#)
- [Director de comunicación](#)
- [Director de eventos](#)
- [Director de hostelería](#)
- [Director de relaciones públicas](#)
- [Diseñador de moda](#)
- [Economista](#)
- [Empresario](#)
- [Formador \(Empresarial\)](#)
- [Mercadotecnia](#)
- [Modelo](#)
- [Negociante](#)
- [Orador público](#)
- [Periodista](#)
- [Político](#)
- [Profesor](#)
- [Publicista](#)
- [Redactor publicitario / artista](#)
- [Trabajador de recursos humanos](#)
- [Trabajador del sector público](#)
- [Vendedor](#)
- [Vendedor de seguros](#)
- [Vendedor Minorista](#)

CONVENCIONAL ¿Eres preciso, eficiente, y ordenado? ¿Prestas atención a los detalles y te gusta mantener las cosas organizadas? ¿Te gusta trabajar con datos? Puede que estos trabajos te atraigan:

- [Administrador](#)
- [Administrador de Nómina](#)
- [Administrador de oficina](#)
- [Asistente Administrativo](#)
- [Banquero](#)
- [Banquero de inversiones](#)
- [Bibliotecario](#)
- [Cajero](#)
- [Cajero de banco](#)
- [Contable/Contador](#)
- [Contador Público Certificado](#)
- [Corrector/revisor](#)
- [Director](#)
- [Economista](#)
- [Editor de escritorio](#)
- [Estadístico](#)
- [Farmacia](#)
- [Financiero](#)
- [Informático](#)
- [Ingeniero](#)
- [Matemático](#)
- [Negociante](#)
- [Oficinista](#)
- [Redactor](#)
- [Redactor Técnico](#)
- [Secretaria](#)
- [Tecnología educativa](#)
- [Tecnología de la información](#)

Mi Nombre: _____

Notas de Perfil Profesional

Nombre de la Profesión: _____

Formación Inicial Típica: _____

Remuneración media: _____

Perspectivas laborales: _____

Responsabilidades principales de la profesión: _____

Lo que me gusta de esta profesión: _____

¿Hay algo que no me guste de esta profesión? Si es así, ¿qué es?

¿Cómo entraría en esta profesión? (formación, especialidad, experiencias): _____

Profesiones similares que podrían interesarme:

Otras notas o ideas: _____

Mi Nombre: _____

Mis Notas de Exploración Universitaria



“El Plano de Tu Vida”

Exploración de Vocabulario y Tablero de Ideas de Visión

Palabra	Significado (tus propias palabras)	Contexto: Como se utiliza la palabra en el discurso del Dr. King

Enumera **tres** cosas que, según el Dr. King, deberían ser parte del proyecto de tu vida. Explica por qué.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué video(s) sobre los tableros de visión has visto?

¿Qué ideas tienes para crear tu propio Plano de Vida?



Hoja de Reflexión El Plano de Mi Vida

(Deberías completar tu hoja de trabajo individualmente, pero puedes discutir las ideas con un compañero o un grupo pequeño y trabajar con ellos como compañeros de pensamiento.)

Estas son las preguntas...

Aquí están mis respuestas...

¿Cómo quiero expresar mi dignidad, mi valía, y mi “ser alguien”?	
¿Con qué valores quiero vivir?	
¿Cuáles son mis pasiones?	
¿Cuál es la vida que quiero? · Quiero experimentar... · Quiero ser... · Quiero tener...	
¿Cuál es el mundo en el que quiero vivir? · Quiero que el mundo tenga... · Quiero que el mundo sea ...	
¿Qué quiero conseguir? ¿Qué haré en la vida — ¿cuál será el trabajo de mi vida?	



Skills for
Secondary
School
Success



Unit 2

Spanish Student Materials

Experiencias de Estrés

A continuación, te planteamos algunas preguntas sobre cómo experimentas el estrés. Queremos que dediques unos minutos a pensar cómo se siente el estrés en tu cuerpo. El objetivo es identificar qué se siente o qué aspecto tiene el estrés, para que sepas cuándo puede ser el momento de tomarte un descanso o relajarte. No tienes que compartir tus respuestas con nadie, si prefieres no hacerlo.

En una semana normal, ¿cuántas noches tienes dificultades para dormir?

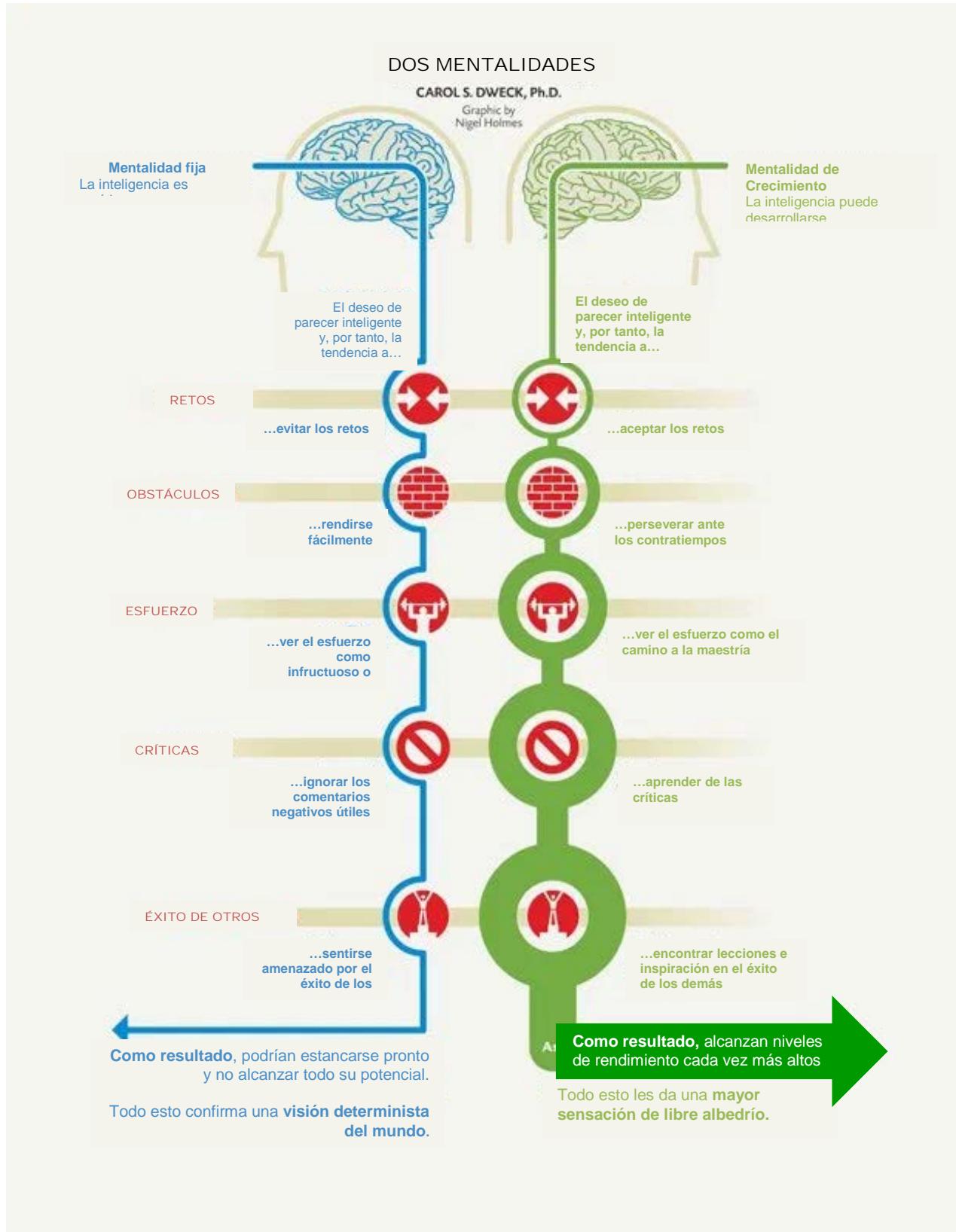
0 1 2 3 4 5 6 7

¿Con qué frecuencia...

	Menos de una vez al mes	Una o dos veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces por semana	Varias veces al día
te duele la cabeza?					
te sientes mal del estómago a causa del estrés?					
tienes dificultad para estar físicamente quieto debido al estrés?					
sientes que tu corazón se acelera debido al estrés?					
empiezas discusiones porque te sientes estresado?					

¿Con qué frecuencia...

	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre
...te enfadas con los demás porque te sientes estresado?					
... tienes dificultad para concentrarte debido a lo que ocurre en tu vida?					



Estrategias de Autorregulación

A continuación, encontrarás una lista de estrategias que la gente utiliza cuando está muy cargada emocionalmente o se siente estresada. Estas actividades pueden ayudarte a calmarte o a volver a centrarte. Marca cualquiera de los elementos que realizas actualmente o que te gustaría probar.

Estrategias de Autorregulación	Yo hago esto	Quisiera probar	No es para mí
1. Respiración profunda o meditación			
2. Identificar y etiquetar los sentimientos			
3. Hablarlo con alguien de confianza			
4. Llamar a alguien a quien quieras o que te importe			
5. Hacer algo bueno por otra persona			
6. Escribir 5 cosas por la que te sientes agradecido			
7. Dar un paseo			
8. Escribir en un diario lo que te preocupa			
9. Apretar una pelota antiestrés			
10. Dibujar o garabatear			
11. Estiramiento			
12. Leer un libro			
13. Beber agua			
14. Escuchar música			
15. Ejercitarse			
16. Contar hasta 20 (o 100)			
17. Sentarse en un lugar tranquilo			
18. Jugar o armar un rompecabezas			
19. Dar un abrazo a alguien			
20. Ver un video divertido			

Signos de Estrés: Hoja de Actividad

El estrés es la respuesta de tu cuerpo a los acontecimientos que te rodean. El estrés puede ser tanto positivo como negativo; si decides correr una carrera de 5K y empiezas a entrenarte, tu cuerpo experimentará un buen estrés. Si te rompes una pierna, será un estrés negativo. A veces, el estrés es tanto positivo como negativo. Lo ideal es que el nivel de estrés sea motivador, no abrumador ni absorbente. Demasiado estrés agotará tu cuerpo y tu mente y provocará graves problemas de salud.

El estrés afecta a la mente y al cuerpo. Provoca sensaciones fuertes y cambios biológicos. Tu cuerpo reacciona con una "respuesta de luchar o escapar". Está dispuesto a luchar para defenderse o a huir para ponerse a salvo del peligro. El corazón se acelera. Las hormonas del estrés inundan tu cuerpo, preparándote para la acción. Puede que te sientas muy alerta y concentrado. Pero si el estrés continúa, experimentarás consecuencias negativas.

Enumera todos los síntomas de estrés que puedas en el siguiente cuadro.

Síntomas Físicos	Síntomas Emocionales
Síntomas Conductuales	Síntomas Mentales

Causas del Estrés

Mejorar la Escuela

Basándote en lo que has aprendido sobre el estrés y algunas de sus causas, ¿qué podemos hacer para que la escuela sea menos estresante? ¿Y cómo podemos ayudar a los alumnos a controlar el estrés? Con tu equipo, haz una lluvia de ideas para directores, profesores y en general.

Ideas para el director

Ideas para los profesores

Ideas Generales

La respuesta al estrés: Sistema Nervioso Simpático vs. Parasimpático



El Sistema Nervioso Simpático

Respuesta ante el Estrés

Te acelera, preparándote para luchar, huir o congelarte

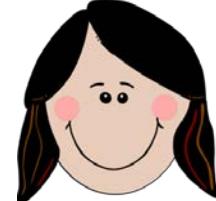
- El corazón late deprisa
- La respiración es rápida y superficial
- Las pupilas se dilatan para absorber más luz
- Se detiene la digestión
- La sangre corre a los músculos
- Hormonas corren por todo el cuerpo
- Gran consumo de energía

El Sistema Nervioso Parasimpático

Respuesta de Relajación

Te calma, preparándote para descansar, pensar y recuperarte

- El Corazón late lenta y rítmicamente
- La respiración es completa y lenta
- Las pupilas vuelven a la normalidad
- Se reanuda la digestión de los alimentos
- El flujo sanguíneo vuelve al intestino y a los pulmones
- Las hormonas levantan el ánimo y ayudan a relajarse
- Ahorras energía



¿Cuáles son las tres diferencias entre la respuesta de estrés y la respuesta de relajación?

1. _____

2. _____

3. _____

Images: <http://clipart-library.com/clipart/79427.htm>; <http://clipart-library.com/clipart/1264053.htm>; http://clipart-library.com/clip-art/243-2431978_clip-transparent-stock-golden-sun-sunlight-euclidean-sello.htm

Lista de Conflictos



Mi Conflicto	¿Quién estuvo implicado?	¿De Qué Se Trataba?	Mi Reacción	¿Cómo podría haberlo manejado mejor?

Pasos para P.E.A.C.E.: Cómo Mantener La Calma Bajo Presión

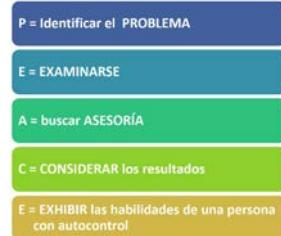
P = Identificar el PROBLEMA

E = EXAMINARSE

A = Buscar ASESORÍA

C = CONSIDERAR los resultados que quieras

E = EXHIBIR las habilidades de una persona con autocontrol



Problema: ¿Qué problema o acontecimiento reciente me ha hecho perder la calma?

Examina: ¿Por qué me he sentido así? ¿Qué sentía en mi cuerpo? ¿Qué cosas influyeron en mi reacción?

Asesoría: ¿Me ha aconsejado alguien? ¿Qué te dijo esa persona?

Considera: ¿Qué resultado positivo quería?

Exhibir: ¿Cómo era (o sería) para mí ser una persona autocontrolada?

Lista de Control de los Detonantes Emocionales

Cuando se pidió a adolescentes que identificaran las cosas que les hacían enfadar, enumeraron cosas del colegio, de casa, de sus relaciones y de sí mismos. También mencionaron sentimientos específicos que pueden provocar emociones más intensas. ¿Alguno de estos detonantes es también tuyo?



Escuela

- Otros niños tontean en clase para que no aprendamos
- El Trabajo escolar no parece estar relacionado con mis metas futuras
- Las condiciones físicas de mi escuela
- Recibir un castigo o una consecuencia negativa
- Sentirme incomprendido por mi profesor
- Que te llamen la atención en público
- Mucha tarea
- Ser tratado injustamente o acusado de algo que no hice

Familia

- Mi hermano/hermana
- Pelea, separación o divorcio de los padres/tutores
- Enfermedad crónica o muerte de un ser querido
- Muchas responsabilidades en casa
- Padres Trabajando todo el tiempo
- Padres que me tratan como un bebé
- Padres que no entienden mi perspectiva

¿Cuáles son tus otros detonantes?

Amigos

- Peleas con amigos
- Amigos que me presionan para hacer cosas que no quiero
- Amigos que no son amables conmigo
- Amigos que no me incluyen en sus planes
- Gente que habla de mí a mis espaldas

Yo

- Cambios en mi cuerpo
- No tener la oportunidad de expresar mi opinión a padres o profesores
- Asumir demasiadas actividades; sentirme abrumado
- Sentirme solo

Experiencias

- Sentirme desoído
- Sentirme avergonzado
- Sentirme juzgado
- Sentirme culpado
- Sentirme irrespetado
- Sentirme ignorado
- Sentirme desconectado
- Sentirme manipulado

Mantener La Calma

¿Cómo es y cómo suena mantener la calma bajo presión?



Parece Como	Suena Como

Estrategias de Autorregulación:

¿Qué estrategias utilizas para regular tus emociones?

Cómo Resolver los Conflictos

Algunas formas de responder a los problemas son más eficaces que otras. Por ejemplo, si huyes o evitas el problema, puede que no se resuelva. Adoptar una actitud agresiva tampoco ayuda, ya que puede agravar el problema. Lo mejor es afrontar el problema con calma y reflexión. A continuación, te mostramos diferentes formas en que la gente maneja los problemas. Decide si cada una de ellas es un ejemplo de **huida**, **lucha**, o **afrontamiento** de un problema y escríbela en el espacio correspondiente.

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| Disculparse cuando está equivocado | Injuriar o apuñalar por la espalda |
| Culpar a otra persona | Insultar a los demás |
| Intimidar | Llevar la cuenta para atacar después |
| Comprometerse o colaborar | Fingir estar bien |
| Calmarse para pensar con claridad | Huir |
| Negar que hay un problema | Hablar con la persona |
| Luchar | Intentar mejorar la relación |
| Pedir ayuda | |

Estrategia	Ejemplos
Huir (Evitar)	
	
Luchar (Atacar)	
	
Encarar (Abordar)	
	



El Conflicto de Margarita: ¿Luchar, Huir o Encarar?

A veces, las personas evitan (huyen) los problemas porque tienen miedo de enfrentarse a la otra persona, odian los conflictos o tienen una necesidad insana de agradar a los demás. Otras personas luchan o atacan criticando, insultando, culpando, intimidando, difundiendo rumores, chismorreando o utilizando la violencia. Prefieren atacar a admitir que pueden estar equivocados. Pero algunas personas aprenden a afrontar los conflictos de frente y tratan de resolver sus problemas.

Veamos si podemos reconocer cuando la gente utiliza los enfoques fallidos y descubrir la tercera vía —una forma de abordar el conflicto de manera positiva. Lee estas historias y responde las preguntas.

1. Margarita lleva todo el semestre trabajando con Pedro en un proyecto de ciencias. Es una parte importante de su nota. Está frustrada porque Pedro ha quedado de acuerdo con ella varias veces para encontrarse después de clase y la ha dejado plantada para irse con sus amigos. Una vez bromeó diciendo que ojalá el profesor le hubiera hecho trabajar con Tayisha porque es muy guapa. Margarita nunca ha hablado con él de estas cosas, ni le ha dicho que está frustrada y dolida por sus acciones. Actúa como si todo estuviera bien entre ellos.

¿Qué enfoque utiliza Margarita? _____

¿Funciona este enfoque? ¿Por qué piensas así? _____

2. Cuando Margarita invitó a Pedro a su casa la semana pasada para trabajar en el proyecto, él llegó cuarenta y cinco minutos tarde y no se disculpó. No había hecho la investigación que se comprometió a hacer. En lugar de eso, le dijo a Margarita, “Probablemente deberías hacer toda la investigación, porque tienes más tiempo.” Ella perdió la paciencia. “¡Eres un imbécil! No has hecho nada para ayudar en este proyecto. ¡Si fracasamos, será tu culpa!”

¿Cómo afrontó Margarita este conflicto? ¿Qué enfoque utilizó? _____

¿Funcionará este enfoque? ¿Por qué piensas así? _____

¿Cómo puede Margarita abordar este conflicto de una forma más sana? _____

Juego de Roles: Tres Enfoques del Conflicto

	Los Escenarios	Respuesta
#1	Joshua, Tami, Ramon, y Hamid han formado una banda. Les han pedido que toquen en la fiesta del cumpleaños 16 de un amigo. Hamid quiere sustituir a Tami, quien canta y toca la guitarra, por otro cantante. ¿Qué debe hacer Tami?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Tami el problema?
#2	Miguel (14) cree que su madre le pide que haga demasiadas tareas, sobre todo porque su hermano Juan, de 12 años, no tiene que hacer ninguna. ¿Qué debería hacer Miguel?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Miguel el problema?
#3	Christina sale con un chico que le gustaba a Holly. Holly le envía un mensaje de texto cruel e insultante a Christina porque está celosa. ¿Qué debería hacer Christina?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Christina el problema?
#4	Devon se compró un par de zapatos costosos. Tardó un mes en ahorrar el dinero para comprarlos. Durante la comida, Roger no mira por dónde camina y derrama su bebida sobre los zapatos nuevos de Devon. ¿Qué debería hacer Devon?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Devon el problema?
#5	Julia está jugando al baloncesto después de clase cuando una de las chicas del equipo, Stacy, se pone muy agresiva. Stacy empieza a hablar mal y a burlarse de las habilidades de Julia delante de las demás chicas. ¿Qué debería hacer Julia?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Julia el problema?
#6	Felicia se acerca a Andrés en el comedor y le dice que se enteró por David que la familia de Andrés fue desalojada porque su mamá consumía drogas. Esto no es cierto, y Andrés está muy molesto. ¿Qué debería hacer?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Andrés el problema?

Tres Estrategias de Conflicto: Se parece a/ Suena Como

Cuando pensamos en tres estrategias de conflicto—huir, luchar o encarar—¿a qué se parece? ¿Cómo suena? Haz una lluvia de ideas con tus compañeros para llenar el siguiente cuadro.

Estrategia	Se Parece a	Suena Como
Huir (Evitar)		
Luchar (Atacar)		
Encarar (Abordar)		

Introducción a la Atención Plena

Mientras miramos el video sobre atención plena, anota algunas ideas sobre lo siguiente:
¿Qué significa estar atento?

¿Cuáles son los beneficios de estar atento?

¿De qué formas podemos practicar la atención plena?

Mitos sobre la Atención Plena

Lee las afirmaciones sobre la Atención Plena que aparecen a continuación y decide si son hechos o mitos.

Afirmaciones de Atención Plena	Realidad	Mito
1. La atención plena sólo puede ser practicada por adultos.		
2. Para estar atento, tienes que estar sentado en una habitación tranquila.		
3. La atención plena es solo prestar atención y ser intencional.		
4. Identificar los pensamientos negativos forma parte de la atención plena.		
5. Practicar la atención plena puede hacerte más inteligente.		
6. La atención plena puede cambiar tu cerebro.		
7. La atención plena puede reducir tu nivel de estrés.		
8. Para estar atento, necesitas despejar tu mente.		

Lo Que Dices, Frente A Lo Que Puedes Sentir

Parte de la atención plena consiste en ser capaz de identificar cómo nos sentimos. Lee las frases siguientes e identifica los sentimientos que representa cada frase. Piensa en cosas que la persona podría hacer -o que podría hacer un amigo- para ayudarle a sentirse mejor.

1. “Déjenme en paz. No le importo a nadie.”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

2. “No necesito tu ayuda. Puedo hacerlo solo.”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

3. “¡Se supone que somos los mejores amigos! ¡No puedo creer que me hayas delatado!”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

4. “Sí, supongo que fui mala con ella. No debería haber dicho lo que dije.”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

5. “Puedo escribir en mi libro si quiero. Es mío. Puedo hacer lo que quiera con él.”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

6. “¡Nunca te enfadas con *ella*, solo conmigo!”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

7. “Nunca lo haré tan bien como él, no importa cuánto tiempo practique.”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

8. “No hay nada que hacer. Estoy aburrido.”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

9. “Me rindo. No puedo resolverlo. Nunca podré entenderlo.”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

10. “¡Esto es una tontería! Odio la escuela.”

Sentimientos: _____

Ideas de acción: _____

Mis críticas sobre el video

Diles a los autores lo que piensas rodeando con un círculo tu respuesta a cada pregunta:

Video #1—*Neuroplasticidad*:

1. ¿Qué tan importante fue la información de este video?

Nada importante Algo importante Muy importante

2. ¿Qué tan aburrido fue el video?

Muy aburrido Algo aburrido Nada aburrido

3. ¿Qué tan seguro estás de que el video animará a los espectadores a no rendirse cuando se enfrenten a retos?

Nada seguro Algo seguro Muy seguro

4. En general, ¿calificarías el video de malo o bueno?



Malo Bueno

Video #2—“Puedes aprender cualquier cosa”:

1. ¿Qué tan importante fue la información de este video?

Nada importante Algo importante Muy importante

2. ¿Qué tan aburrido fue el video?

Muy aburrido Algo aburrido Nada aburrido

3. ¿Qué tan seguro estás de que el video animará a los espectadores a no rendirse cuando se enfrenten a retos?

Nada seguro Algo seguro Muy seguro

4. En general, ¿calificarías el video de malo o bueno?



Malo Bueno

Predicción de mis compañeros¹

Acuerda una predicción, escríbela con un marcador en el recuadro de abajo y prepárate para mostrarla a todos cuando el profesor pida a todas las parejas que revelen sus predicciones.

Qué % de jóvenes de 15 años está en desacuerdo con la afirmación: “Tu inteligencia es algo que no puedes cambiar mucho?”

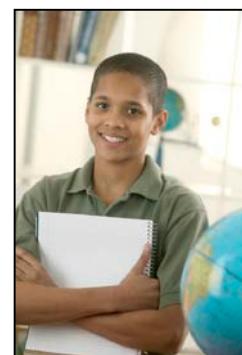
¹ If you would prefer students to display their prediction on a sturdy card rather than a flimsy sheet of paper, just print this page on cardstock (one for each pair of students)

Autoconversación Positiva = Más Energía y Entusiasmo

¿Con quién hablas más cada día? ¿Con tu mejor amigo?, ¿Con tu profesor?, ¿Con tus padres? Te equivocas.

La persona con la que más hablas cada día eres *tú mismo*.

Eso mismo. ¿Qué está sonando en el podcast dentro de tu cabeza? ¿En tu "chat" interno contigo mismo? ¿Es positivo o negativo? Los investigadores que estudian el comportamiento humano han llegado a la conclusión de que prestar atención a lo que te dices a ti mismo -y cambiar ese mensaje por otro más alentador, positivo y productivo- puede ayudarte a evitar el desánimo o la depresión y a encontrar la energía y el entusiasmo que necesitas para lograr tus objetivos.



Muchos adolescentes se ven bombardeados por mensajes despectivos procedentes de diversas fuentes, por voces negativas que los descartan, no respetan su potencial y sugieren que nunca llegarán a nada. Por eso es esencial que nuestra autoconversación y nuestra mentalidad sean voces de la verdad que nos recuerden que el cielo es el límite, por el potencial de crecimiento de nuestro cerebro y por las oportunidades de aprendizaje, las estrategias, los apoyos y los sabios consejos que tenemos a nuestra disposición cuando nos enfrentamos a desafíos.

Piensa en lo que dices de ti mismo. ¿Refleja una mentalidad esperanzadora y positiva que te anime a mantener un esfuerzo prolongado para alcanzar tus objetivos? ¿Tus creencias y mensajes internos te animan a aceptar los retos y a emprender acciones estratégicas para mejorar las cosas?

Hablar de uno mismo en positivo significa corregir las cosas despectivas que te dices a ti mismo o que escuchas de los demás y sustituirlas por mensajes positivos que destaque las posibilidades de cambio y mejora, en lugar de renunciar a la esperanza. ¡Esto es importante! Las personas que adoptan una visión optimista --la convicción de que son valiosas e importantes y de que tienen esperanza y futuro-- se recuperan y encuentran el camino a seguir cuando se ven abatidas por acontecimientos negativos.

Lee en el siguiente cuadro un acontecimiento difícil, una autoconversación despectiva y una autoconversación positiva. A continuación, piensa en cómo aplicar la autoconversación positiva a otras situaciones.

El Evento	Autoconversación Despectiva	Autoconversación Positiva
Joe ya no quiere ser mi amigo.	Soy antipático.	No me esforcé lo suficiente en esa relación.
Fallé la prueba de unidad de matemáticas.	Soy un estúpido. Siempre me va mal en matemáticas.	Podría haberlo hecho mejor si hubiera estudiado más y recurrido a algún tutor. Intentaré ambas cosas en la próxima unidad.

No conseguí el papel que quería en la obra del colegio.	No consigo grandes papeles porque no tengo talento. Y, el director me odia.	Le pediré al director consejos sobre qué trabajar y sobre un profesor de interpretación, una clase o un programa de verano que me ayude a mejorar.
---	---	--

Practicar la Auto-conversación Positiva

El Evento	Autoconversación Despectiva	Autoconversación Positiva
Es el año nuevo. Acabas de empezar la escuela superior. Muy pocos de tus conocidos están en tu clase. Ninguno de tus amigos íntimos la misma hora de comer que tú. La escuela superior te parece un lugar solitario, sin amigos, un sitio donde no perteneces.		
Tienes que hacer un proyecto para la feria de ciencias, pero nunca has hecho uno antes. Parece que algunos de tus compañeros ya saben qué hacer porque hicieron ferias de ciencias en su antigua escuela.		
Tu clase de Inglés de primer año requiere escribir mucho cada semana. Pero, tú nunca has recibido clases para enseñarte a escribir. Te cuesta decidir sobre qué escribir y cómo transmitir mejor tus ideas con palabras.		



Hoja de Actividades del Alumno

Superar El Fracaso

Piensa en un momento en el que cometiste un gran error o fracasaste miserablemente en algo. **Describelo** en varias frases. Comenta **lo que pasó** (incluyendo detalles importantes) y **cómo te hizo sentir**.

¿Qué **lecciones** puedes aprender de este fracaso? (Considera que esto puede incluir una o varias de las siguientes: nuevas formas de hacer las cosas, cosas que evitar, personas a las que consultar, formas de pensar, etc.)

¿Qué **te ayudaría** a seguir intentándolo en el futuro, a pesar de este fracaso? (¿A quién puedes pedir ayuda?)



Skills for
Secondary
School
Success



Unit 3

Spanish Student Materials

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 1

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero?)



Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para:

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para:

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para:

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para:

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para:

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita:

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para:

LISTA DE ESTRATEGIAS

- | | |
|---|---|
| Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades | Estrategias para Recordar Información |
| Fijación de Objetivos | Encontrar un espacio para estudiar con eficacia |
| Lectura Atenta | Organizarse y Permanecer Organizado |
| Tomar Notas Útiles | |

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 2

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)



Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para: _____

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para: _____

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Lectura Atenta

Tomar Notas Útiles

Estrategias para Recordar Información

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 3

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en **equipo**s de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)



Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para:

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para:

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Estrategias para Recordar Información

Lectura Atenta

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Tomar Notas Útiles

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 4

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:



1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)

Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para:

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para:

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para:

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para:

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para:

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita:

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para:

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Lectura Atenta

Tomar Notas Útiles

Estrategias para Recordar Información

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 5

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten **su** escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra **para que la clase lo vea** (¿qué equipo puede ser el primero??)



Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para: _____

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para: _____

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Estrategias para Recordar Información

Lectura Atenta

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Tomar Notas Útiles

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 6



La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)

Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para: _____

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para: _____

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Estrategias para Recordar Información

Lectura Atenta

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Tomar Notas Útiles

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 7



La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten **su** escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)

Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para: _____

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para: _____

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Lectura Atenta

Tomar Notas Útiles

Estrategias para Recordar Información

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Organizarse y Permanecer Organizado

Lo que necesito llevar conmigo a diario:

En clase necesito...	Necesito llevar a casa...

Mi sistema de organización personal es el siguiente...

Esto es lo que me gusta...

Esto es lo que quiero cambiar...

Registro diario

Escribe lo que hiciste ayer por cada media hora. Si no te acuerdas, no pasa nada; pero haz la mejor aproximación posible.

7:00 a.m. _____

7:30 a.m. _____

8:00 a.m. _____

8:30 a.m. _____

9:00 a.m. _____

9:30 a.m. _____

10:00 a.m. _____

10:30 a.m. _____

11:00 a.m. _____

11:30 a.m. _____

12:00 p.m. _____

12:30 p.m. _____

1:00 p.m. _____

1:30 p.m. _____

2:00 p.m. _____

2:30 p.m. _____

3:00 p.m. _____

3:30 p.m. _____

4:00 p.m. _____

4:30 p.m. _____

5:00 p.m. _____

5:30 p.m. _____

6:00 p.m. _____

6:30 p.m. _____

7:00 p.m. _____

7:30 p.m. _____

8:00 p.m. _____

8:30 p.m. _____

9:00 p.m. _____

9:30 p.m. _____

10:00 p.m. _____

10:30 p.m. _____

Organizar los Horarios de Dos Estudiantes

Octavo grado va a ser un año muy ocupado para los estudiantes de la escuela secundaria Northbrook. La jornada escolar comienza a las 8:30 y se prolonga hasta las 2:30. La mayoría de los estudiantes caminan o toman el autobús, y pasan alrededor de media hora de ida y media hora de vuelta a la escuela.



Anthony ha decidido jugar en el equipo de fútbol, que practica los lunes, miércoles y viernes por la tarde de 3:00 a 5:00. Los partidos también se programarán durante esas horas. Tarda media hora en llegar a casa en autobús. Todos los sábados trabaja en la tienda de su tío de 9:00 a 4:00. Los martes y los jueves tiene que venir directamente a casa después del colegio para cuidar a su hermana de nueve años hasta que su madre vuelve del trabajo a las 7 p.m. Sabe que tiene que entregar un trabajo de investigación en noviembre. Tendrá que dedicar varias horas extra a la semana en octubre para investigar, escribir y revisar el trabajo. También toca la guitarra y practica 30 minutos al día. Piensa que generalmente tendrá dos horas de deberes regulares.



Jasmine también está en octavo grado en la escuela secundaria Northbrook. Obtuvo un papel en la obra de la escuela, que realiza ensayos los lunes, martes y miércoles de 3:00 a 5:00 durante octubre. Toma lecciones de canto con su profesor de teatro los jueves de 4:00 a 4:30 y practica canto durante 30 minutos cuatro veces por semana. Para hacer ejercicio, juega baloncesto con amigos los sábados y domingos a las 2:00. Por lo general, cuida niños los sábados por la noche y se queda a dormir o sale con sus amigos los viernes por la noche. Tiene que hacer tareas domésticas durante dos horas el sábado y va a la iglesia de 9:00 a 12:30 el domingo por la mañana. También tiene el mismo profesor de lengua y literatura inglesa que Anthony y tiene que realizar el trabajo de investigación que debe entregar en noviembre, tal como lo hace él. Generalmente tiene dos horas de tarea por noche.

¿Puedes ayudar a Anthony y Jasmine a organizar sus horarios de octubre? Utiliza el cronograma en blanco de la siguiente página.

Horarios de Octubre

Ayuda a Anthony o Jasmine a organizar sus horarios utilizando la página de ejemplo de la agenda que aparece a continuación. Rellena los espacios correspondientes con sus actividades semanales.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:30 a.m.							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00 noon							
12:30 p.m.							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							

Inventario de Hábitos de Estudio

Hábitos que pueden ayudarme a tener éxito en la escuela	Lo hago mucho	Lo hago a veces	Me gustaría Intentar esto	Dudo que esto me ayude
1. Utilizo una agenda con regularidad.				
2. Hago mis tareas todas las noches.				
3. Hago mis tareas a la misma hora todas las noches.				
4. Hago mis tareas en el mismo lugar todas las noches.				
5. Apago la televisión y la música mientras hago los deberes.				
6. Escucho música clásica/instrumental mientras estudio.				
7. Uso auriculares para bloquear el ruido a mi alrededor.				
8. Divido las grandes tareas en pasos más pequeños.				
9. Alejo o apago mi teléfono mientras hago mis deberes.				
10. Sé cómo volver a concentrarme cuando me distraigo.				
11. Establezco objetivos nocturnos que me ayudan a terminar mi trabajo.				
12. Informo a mis padres/tutores de los próximos exámenes o tareas para que puedan ayudarme a mantenerme en el buen camino.				
13. Planifico con anticipación para asegurarme de terminar a tiempo los proyectos a largo plazo.				
14. Tengo información de contacto de alguien en cada una de mis clases a quien llamar para que me ayude con los deberes si faltó a clase				
15. Reviso mis apuntes de clase con regularidad para no tener que prepararme para un examen importante.				

¿El cerebro Multitarea?



Debido a la pandemia del COVID-19, muchos más estudiantes han pasado a hacer los deberes y las tareas de clase en ordenadores portátiles, tabletas e incluso teléfonos. Una cosa diferente de hacer los deberes en un dispositivo electrónico es que ¡hay tantas distracciones posibles! Tiktok, YouTube y otros videos, Instagram y las redes sociales, juegos... todo está al alcance de nuestra mano, ahí mismo en la pantalla con esa tarea de inglés o matemáticas. Suena genial, ¿verdad? Puedes hacer varias cosas a la vez y divertirte mientras trabajas. ¡Puedes tenerlo todo!

Sólo hay un problema con ese plan: no funciona. Puede parecer que haces más cosas, pero en realidad haces menos, no más. Por desgracia, nuestro cerebro no está preparado para la multitarea.

¿Qué ocurre después? Depende. Puede que no duermas lo suficiente y te cueste prestar atención en clase al día siguiente. Tal vez entregues trabajos descuidados o que no son lo mejor de ti, o te atrasas y entregas las tareas tarde. Los padres y los profesores también se frustran, ¡a nadie le gusta ser un regaño!

¿Por qué le cuesta tanto al cerebro realizar varias tareas a la vez? Hace miles de años, nuestros antepasados necesitaban estar muy concentrados para sobrevivir en un mundo peligroso e impredecible. Sus cerebros estaban diseñados para ayudarles a sobrevivir. Y nosotros hemos heredado el mismo tipo de cerebro: uno diseñado para hacer una sola cosa a la vez.



Por supuesto, a veces te parece que estás haciendo dos cosas a la vez. Pero en realidad no es eso lo que ocurre. En lugar de eso, tu cerebro está cambiando de una red a otra, como si pusieras una conversación en espera para atender otra llamada. Y cada cambio cuesta tiempo y energía mental. ¿Cuál es el resultado? Menos trabajo realizado y menos información recordada.

Ahora, pasa a la siguiente página para hacer un inventario personal.

Inventario Personal de “Multitarea”

Haz una lista de todas las “otras” cosas que te gusta hacer durante el tiempo que dedicas a los deberes y al estudio (por ejemplo, televisión, música, contestar llamadas o mensajes de texto, TikTok, Instagram, picar algo, navegar por internet, jugar, etc.). Comenta tu lista con tu compañero.

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

Based on Judy Willis, “Conquering the Multitasking Brain Drain,” Edutopia, 10.25.2016:

<https://www.edutopia.org/blog/conquering-the-multitasking-brain-drain-judy-willis>

Images: <https://pixabay.com/vectors/laptop-girl-woman-people-computer-40935/>

Brain by Wes Breazell from The Noun Project <https://thenounproject.com/term/brain/189789/>

Secretos de los Lectores Eficaces: Puesta en Práctica

Con tu equipo o compañero de aprendizaje cooperativo, analiza las siguientes situaciones. Escribe tus respuestas a los cinco pasos previos a la lectura.

1. **Establecer un propósito para la lectura.**
2. **“Despertar” o activar los conocimientos previos.**
3. **Observar las características del texto (títulos, subtítulos, imágenes, gráficos, etc.)**
4. **Hacer preguntas.**

A. Millie busca en internet información sobre los cursos para cuidar bebés que da la Cruz Roja a adolescentes. Quiere asistir a estas clases para ganar dinero cuidando niños.

1. ¿Cuál es su propósito al leer las páginas web?



2. ¿Qué podría saber ya sobre este tema?

3. ¿Qué características de texto podría encontrar?

4. ¿Qué preguntas podría tener?

B. Rasheed tiene que escribir un trabajo de investigación para su clase de historia sobre algún aspecto de Europa en la Edad Media. Le interesan los castillos y otros edificios antiguos porque su tío es arquitecto y diseña edificios.



1. ¿Cuál es su propósito para leer?

2. ¿Qué conocimientos previos tiene ya sobre este tema?

3. ¿Qué características de texto podría encontrar?

4. ¿Qué preguntas podría tener?



C. Carlos nació en Monterrey, una ciudad de México, y se trasladó a Estados Unidos cuando era un bebé. Él y su familia vuelven a Monterrey de visita este verano. Carlos quiere conocer la historia de esta ciudad y saber qué cosas interesantes puede ver o hacer ahí.

1. ¿Cuál es su propósito para leer?

2. ¿Qué conocimientos previos tiene ya sobre este tema?

3. ¿Qué características de texto podría encontrar?

4. ¿Qué preguntas podría tener?

Secretos de los Lectores Eficaces

Imagina que entras en una casa o apartamento nuevo. Entras en tu dormitorio, listo para guardar la ropa. Pero no tienes armario ni perchas. Es más, ¡no tienes cómoda! Ni estanterías. No hay dónde guardar la ropa. ¿Cómo vas a organizar tu habitación? ¿Cómo vas a encontrar las cosas si la ropa se queda empaquetada en cajas o esparcida por el suelo en montones desordenados? ¡Es un desastre!.



 Tu cerebro es como esa habitación. Cuando aprendes información nueva -o lees algo nuevo-, tu cerebro quiere archivarla con información similar. Quiere "despertar" el conocimiento que ya tiene sobre ese tema y conectar el nuevo aprendizaje con lo que ya sabe. De este modo, ¡puede organizarlo, recordarlo y recuperarlo!.

Antes de abrir ese libro o consultar esa página web informativa, un lector de éxito prepara su mente para recibir la nueva información. Puede que no siempre "veas" como lo hace un lector eficaz, o que no seas consciente de que tú mismo lo haces. Pero practicar las habilidades de prelectura puede marcar una gran diferencia en lo bien que aprendes.

1. Establecer un propósito para la lectura.

Para preparar tu cerebro para la nueva información, tienes que saber **POR QUÉ** estás leyendo. ¿Qué espero aprender? ¿Necesito averiguar algo? ¿Siento curiosidad por este tema? ¿Necesito saberlo para un examen?

2. "Despertar" o activar los conocimientos previos.

¿Qué relación tiene esto con lo que ya sé sobre el tema? Pensar en lo que ya sé me ayudará a comprender y recordar mejor lo que leo.

3. Observar las características del texto.

Al revisar el texto, ¿en qué ilustraciones, pies de foto y títulos me fijo? ¿Qué palabras están en negritas? y ¿sé lo que significan?

4. Hacer preguntas.

Me pregunto ¿qué significa el título? ¿De qué trata este texto? ¿Qué aprenderé?



Por qué es Importante Leer—y Cómo Ser Mejor Lector

1. ¿Cuál es su propósito al leer esta selección?

2. ¿Qué conocimientos previos tiene sobre este tema?

3. ¿Qué características del texto observas?

4. ¿Qué preguntas tienes?

Jack reía saber leer, o leer lo bastante bien. Pero sus libros de ciencias y estudios sociales le dejan frustrado. "No los entiendo", se queja. "Y además son aburridos!"

Jack no está solo. Muchos alumnos tienen problemas para leer bien. Aunque entiendan algunas palabras y sean capaces de pronunciarlas, a menudo no comprenden el significado del pasaje o del libro.

Por qué leer es importante



Los estudiantes necesitan leer bien no sólo para sacar buenas notas o aprobar los exámenes estatales. Leer bien es una llave que abre muchas puertas. Puedes convertirte en un aprendiz de por vida capaz de satisfacer tu curiosidad, aprender nuevas habilidades e información y encontrar trabajos significativos.

¿Qué te gustaría leer? Hay muchos tipos de textos que ayudan a la gente a mejorar su vida. ¿Qué te parece un manual de educación vial para sacarte la licencia de conducir? ¿La crítica de una nueva película? ¿Una nueva novela de tu autor favorito? ¿Un libro religioso que explora el sentido de la vida? ¿Un horario de autobuses para ir al centro comercial o a un trabajo después de la escuela? Puede que quieras encontrar una receta de brownies de chocolate en Internet o en un libro de cocina. O leer un manual que te enseñe a cambiar el aceite de tu coche. Si tu vecino es de Turquía, Vietnam o Kenia, quizás quieras aprender cómo se vive en ese país. Tal vez hojees un artículo de enciclopedia o busques información en internet.

Los Adultos También Sufren

Lamentablemente, muchos adultos no saben leer lo suficientemente bien como para desenvolverse en la vida cotidiana. Más de 30 millones de adultos no pueden entender un periódico, leer un anuncio o llenar una solicitud de empleo. La mitad de los jóvenes desempleados de nuestro país entre 16 y 21 años tienen las mismas dificultades. Sin habilidades lectoras eficaces, es casi imposible encontrar un buen trabajo.



Qué Pasa Cuando Lees

La lectura no es algo sin sentido o pasivo. Cuando lees, tu mente está despierta y activa!. El cerebro crea nuevas vías de aprendizaje. Los científicos e investigadores solían pensar que sólo los cerebros jóvenes podían desarrollar células nuevas. Pero ahora sabemos que el cerebro humano puede crecer y cambiar a lo largo de toda la vida. El cerebro de los jóvenes puede crear nuevas conexiones en respuesta al aprendizaje, la práctica y la estimulación.



Lectura vs. Tiempo en las Pantallas



Seguramente habrás notado que ver la televisión, YouTube o TikTok es mucho más fácil que leer. Exige mucha menos concentración. Esto se debe a que, cuando miras una pantalla, tu cerebro entra en estado neutro, casi como si estuviera parcialmente dormido. No procesa ni analiza la información que recibe. Es pasivo, no activo.

Los estudios demuestran que las imágenes rápidas de las pantallas pueden cambiar tu cerebro, ¡y para mal! Incluso una o dos horas diarias de tiempo pasivo frente a una pantalla pueden afectar a tu capacidad para rendir bien en la escuela. Por desgracia, muchas personas pasan seis o siete horas diarias viendo la televisión o mirando dispositivos.

Lo Que Hacen Los Lectores de Éxito

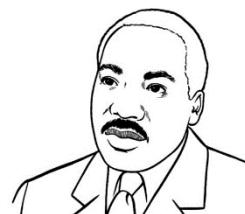
Los lectores de éxito disponen de un conjunto de estrategias de pensamiento para comprender y recordar lo que leen. Saben por qué quieren leer algo: tienen un propósito. Hacen predicciones sobre lo que van a leer y lo relacionan con algo que ya saben (conocimientos previos). Visualizan o crean "películas mentales" y formulan preguntas mientras leen. Controlan su propio progreso y pueden releer un pasaje difícil, acelerar o ralentizar la lectura.

¿Quieres Ser Mejor Lector?



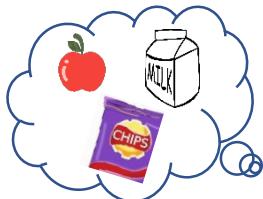
Muchas investigaciones demuestran que, si lees más, leerás mejor. En otras palabras, ¡la práctica hace al maestro (o al menos ayuda)! ¿Sabías que leer sólo 15 minutos al día puede exponerte a más de un millón de palabras al año? Piensa en lo inteligente que llegarás a ser y en cómo te convertirás en un mejor lector. Del mismo modo que practicas baloncesto o violín para desarrollar tus habilidades, practicar la lectura te convertirá en un mejor lector.

No importa cuál sea tu nivel de lectura actual, puedes ser un mejor lector y, por tanto, un mejor pensador. Michael King era un niño pobre del Sur segregado que iba a la escuela sólo unos meses al año. Cuando decidió convertirse en ministro baptista, sólo sabía leer a un nivel de quinto de primaria. Pero le encantaba leer e iba a la escuela por la noche para prepararse para la universidad. Finalmente obtuvo su título, se convirtió en un ministro y activista político de éxito y tuvo tres hijos. Quizá hayas oído hablar de uno de ellos: su hijo, el famoso Dr. Martin Luther King Jr.



Ayuda a tu Memoria a Trabajar Mejor, No Más

¿Cuántas veces has hecho un examen y has deseado recordar mejor lo que habías estudiado? Todos luchamos a veces contra una memoria defectuosa y un cerebro sobrecargado. Pero ES posible recordar más de lo que estudias, iy mejorar tu éxito escolar!



La memoria funciona de distintas maneras. Cuando necesitas unos cuantos artículos en la tienda, puede que no los apuntes. Puedes acordarte el tiempo suficiente para comprar lo que necesitas. Pero una semana después, es probable que no recuerdes todo lo que compraste. La lista de la compra estaba en tu **memoria de trabajo**. Tu cerebro almacena esa información durante un breve espacio de tiempo, el suficiente para utilizarla.

Ahora piensa en una canción favorita de tu lista de reproducción. Es mucho más larga que la lista de la compra, pero probablemente te sepas cada palabra de memoria. ¿Por qué? Es más fácil recordar la letra de una canción que la lista de la compra -o la información que necesitas para el examen de historia de mañana- por muchas razones. Los mismos principios te ayudarán a dominar los conocimientos para la escuela y a trasladarlos a tu memoria a largo plazo para utilizarlos en la vida.



Una y Otra Vez

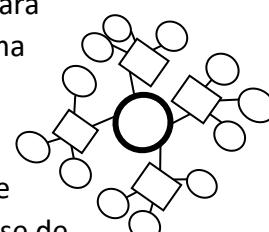
Escuchas tus canciones favoritas una y otra vez. La **repetición** traslada la letra a tu cerebro. Cuanto más repitas algo que tienes que aprender, más probabilidades tendrás de recordarlo.

Sin embargo, leer un párrafo una y otra vez puede no servir de nada - es aburrido, por lo que tu cerebro puede entrar en modo sueño. Quieres repetir el material en distintos formatos, espaciados en el tiempo, y utilizarlo de diversas maneras. ¿Cuáles son algunas formas divertidas de repetir lo que aprendes y trasladarlo a tu memoria a largo plazo?

El Poder de Las Imágenes

Seguro que ves videoclips de tus canciones favoritas. Ver una imagen mental o una película mental ayuda a despertar tu memoria para recordar las palabras que corresponden. Por eso los organizadores gráficos son tan útiles para estudiar. Y adivina qué: ¡puedes crear los tuyos propios!

Para recordar los acontecimientos de una lección de historia, ordénalos en una **línea de tiempo** o en un **gráfico secuencial**. También puedes utilizar un **gráfico de causas y efectos** para mostrar cómo un acontecimiento lleva a otro. Un **mapa mental** es otra buena forma de mostrar las relaciones entre ideas, acontecimientos o personas.



Hacer dibujos -incluso figuras de palo- también ayuda a poner a trabajar tu memoria visual. Los pequeños bocetos te ayudarán a aprender nuevos términos de vocabulario. Si necesitas aprenderte las partes del cuerpo de un insecto para la clase de ciencias, copia o calca un dibujo de tu libro de texto y etiqueta las partes.

Di las Palabras



El ritmo, la melodía y la rima son algunas de las características de las canciones de tu lista de reproducción. Estas pistas sonoras contribuyen en gran medida a que las canciones sean memorizables, sobre todo si te gusta cantarlas. Puedes poner en práctica las mismas características para recordar cosas que estudias.

Habla siempre **contigo mismo cuando** estudies, incluso suavemente, en voz baja. Cuando las palabras salen de tu boca, trazan nuevos caminos que permanecen en tu memoria durante mucho tiempo. Esto es especialmente cierto si vuelves a repetirlas una y otra vez, haciendo pausas entre ellas.

La **mnemotecnia** es una técnica especial que te ayuda a recordar. Para aprender una lista ordenada, puedes inventar una frase con palabras que empiecen por las mismas letras. Quizá tengas que aprenderte los seis primeros presidentes de Estados Unidos: Washington, Adams, Jefferson, Madison, Monroe y Adams. Una frase como ésta **Why Are Jugglers Munching Magic Apples?** (¿Por qué los malabaristas comen manzanas mágicas?) te ayudará a recordar qué lugar ocupa cada presidente en la lista. Inventa frases como ésta para aprender nombres de planetas, países o pasos en matemáticas.

Las **rimas** y las **canciones** también son grandes ayudas para la memoria. Quizá en primaria aprendiste "Treinta días tienen septiembre, abril, junio y noviembre..." para saber qué meses son más cortos que otros. Crea tus propias canciones, poemas o raps para trasladar los nuevos conocimientos a tu memoria a largo plazo.

Por último, si tienes un **compañero de estudio**, pregúntense mutuamente sobre el material que están aprendiendo. Hablar con un amigo y poner la información en palabras ayuda a que se te quede grabada en el cerebro.



¡En Marcha!

¿Alguna vez has bailado mientras escuchabas tus canciones? Esos movimientos también te ayudan a recordar la letra de la canción. Involucrar a tu cuerpo es otra forma de crear caminos sólidos para la memoria.



Empieza moviendo las manos. Escribir cosas a mano refuerza tu memoria mejor que teclearlas en un dispositivo. Esto ocurre cuando creas organizadores gráficos y dibujas lo que estudias. Además, hay estudios que sugieren que crear fichas a mano -y repasarlas con regularidad- es mejor manera de estudiar que utilizar una aplicación en línea!

¿Qué otras formas hay de aprender haciendo? Los compañeros o un grupo de estudio pueden crear una breve obra para representar un acontecimiento importante de la historia o una escena crucial de una novela. Incluso si estudias solo, puedes representar una escena delante de un espejo. Puedes representar un modelo científico -como la estructura de una célula- utilizando pequeños objetos domésticos.



Hazlo Personal



También recuerdas canciones porque tienen un significado especial para ti. La gente recuerda cosas que afectan a su propia vida. Mientras estudias, establece conexiones personales con el tema. ¿Afectó algún acontecimiento histórico a algún miembro de tu familia? ¿Podrían los nuevos datos sobre nutrición ayudarte a tomar decisiones más sabias? ¿Te sientes identificado con la experiencia de los personajes de una novela u obra de teatro? Pensar en cosas así hará que los nuevos conocimientos tengan sentido y sean memorables.

Cuando trasladas información a tu memoria a largo plazo, queda disponible para que puedas utilizarla ahora y en el futuro. Te ayudará a tener éxito no sólo en los exámenes, sino en la vida. Las estrategias que utilizan TODOS tus sentidos -la vista, el oído, el tacto e incluso tus sentimientos- pueden hacer que el aprendizaje a largo plazo funcione para ti.

Aprovecha al Máximo tu Lectura con SQ3R

Si te fijaras un objetivo físico, como correr una carrera de 5 km, lo dividirías en pasos más pequeños. La primera semana, podrías correr un kilómetro al día. La semana siguiente, añadirías un segundo kilómetro. Por último, podrías llegar a correr cinco kilómetros. Dividir tu objetivo en pasos te llevará al éxito.

Tendrás más éxito leyendo un texto difícil o largo si divides el proceso en pasos. En lugar de leer una sección de tu libro de texto y preguntarte: "¿Qué era eso? ¿Qué datos son importantes? ¿Qué se supone que debo recordar?", puedes ir dando pasos para dominar el texto.

La estrategia de lectura SQ3R puede ayudarte a dividir el aprendizaje en trozos para que puedas entenderlo y recordarlo más fácilmente. Este método es el abuelo de los métodos de estudio; se inventó en 1941 y se ha utilizado durante muchos años. Gracias a la participación activa de la mente antes, durante y después de la lectura, comprenderás y recordarás más, y aprovecharás al máximo su tiempo de estudio.

SQ3R significa **Survey, Question, Read, Recite, and Review** (Sondea, Pregunta, Lee, Recita y Repasa). Ya has aprendido a realizar muchos de estos pasos como estrategias para antes o durante la lectura.

Survey: En primer lugar, realiza un **sondeo** de lo que vas a leer. Esto significa ver, hojear o examinar. Predecir lo que vas a encontrar en el texto te permitirá recordar más detalles.

- Revisa el texto echando un vistazo a los títulos, las ilustraciones o las fotos. ¿Qué dicen?
- ¿Qué dice el título?
- ¿Qué sé sobre este tema?
- ¿Qué quiero saber?
- Lee el primer párrafo. Luego lee el último párrafo o resumen.



Question: Si te haces **preguntas** sobre el texto, buscarás -y recordarás- las respuestas.



- Convierte el título en una pregunta. Escríbela en tu cuaderno. Se convertirá en tu propósito de lectura.
- ¿Hay preguntas al final del capítulo o de la sección? Léelas.
- Escribe las preguntas que te surjan durante la lectura.
- Convierte los títulos y subtítulos en preguntas.
- Anota las palabras que no te resulten familiares.

Read: ¡Sé un lector activo!

- Intenta encontrar las respuestas a tus preguntas.
- Anota (si es posible) con un resaltador o un lápiz cuando encuentres respuestas a tus preguntas. Si no puedes anotar el texto que estás leyendo, anótalo en tu cuaderno.
- Usa pistas contextuales para descifrar palabras desconocidas. Si no entiendes un pasaje, escribe tus preguntas.
- Ajusta tu velocidad a medida que lees. Si la información no es importante, acelera. Si es importante o no la entiendes, reduce la velocidad.



Recite: Habla contigo mismo sobre lo que has leído. (Sí, está bien hablar solo. Pero si utilizas el método durante la clase, intenta hablar contigo mismo mentalmente en lugar de en voz alta)



- Cierra los ojos y piensa en lo que has leído. Resúmelo.
- Intenta responder a las preguntas que tenías antes de leer. Vuelve a leer para responder a tus preguntas.
- Comprueba tu comprensión. ¿Cuáles eran los puntos principales?

Review: Repasa el texto para asegurarte de que entiendes los puntos principales.

- ¿Has respondido a tu propósito de lectura? Resume la información comentándola con un compañero, escribiendo un resumen o creando un organizador gráfico.
- Piensa o escribe cómo puedes aplicar esta información a tu vida.
- Revisa tus notas en 24 horas, y de nuevo unos días después. Así recordarás mucho más. ¡No esperes a la víspera del examen para estudiar!



Nombre_____

Tu Turno

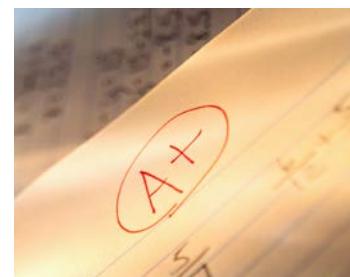
Utiliza el espacio siguiente para crear un organizador gráfico (o un desplegable de imágenes) que te ayude a recordar los puntos importantes del texto "Haz que tu memoria trabaje mejor, no más"

Mejorar Como Estudiante

¿Quién es el responsable de tus notas?

Exacto: ¡tú!

Puede que alguna vez hayas querido sacar mejores notas y no hayas sabido cómo. Pero la ciencia demuestra que todo estudiante puede mejorar su aprendizaje con buenos hábitos de estudio, práctica y trabajo duro. De hecho, ¡puedes hacer crecer tu cerebro!



El éxito escolar depende más del trabajo duro y de unas buenas estrategias de estudio que de las aptitudes naturales. A largo plazo, tu capacidad para concentrarte, fijar objetivos y no rendirte es más importante que lo fácil o difícil que te hayan resultado los estudios en el pasado.

Aunque a algunos alumnos se les dan mejor las matemáticas o la música, y a otros la historia o el arte, todos pueden mejorar su rendimiento. Se necesita perseverancia, no darse por vencido. ¿Estás preparado para dar el siguiente paso?

Decide a Dónde Vas



Aunque en esta etapa de tu vida tengas la sensación de que todo el mundo te dice lo que tienes que hacer -profesores, padres, entrenadores, etc.-, pronto tomarás cada vez más decisiones. Tú decidirás adónde quieras ir en la vida, qué quieras hacer y en qué tipo de persona quieras convertirte.

Piensa en tus objetivos a corto y largo plazo. ¿Adónde quieres llegar en la vida? ¿Cómo lo conseguirás? Asume la responsabilidad de tus elecciones y decisiones. ¡Decídete a ser mejor estudiante y toma medidas para conseguirlo!

¿Distracciones o Hacer lo Correcto?

Hay muchas cosas que pueden distraerte de poner en práctica tus propósitos. A veces parecen cosas buenas o importantes. ¿Quieres salir con un amigo o estudiar para un examen? ¿Ver una película o trabajar en un trabajo de investigación que no hay que entregar hasta la semana que viene?

Las personas de éxito han aprendido a resistir la atracción de la satisfacción instantánea, el deseo de conseguir lo que quieren ahora mismo. Dicen "no" a este deseo porque saben lo que es importante para el éxito a largo plazo, ya sea estudiar para un examen, presentarse a un trabajo o ahorrar dinero para un coche. Mírate a ti mismo con sinceridad: ¿realmente quieres ser mejor estudiante? Tendrás que decir no a las distracciones. Di sí a hacer lo correcto, lo importante.



Salud Total

Muchas de las medidas que tomes para ser mejor estudiante también te harán más feliz. Esto es especialmente cierto cuando pensamos en tu salud.



Una buena nutrición y un buen acondicionamiento físico hacen que la sangre circule mejor por todas las partes del cuerpo, incluido el cerebro. Si cuidas tu cuerpo, te sentirás más vivo y tendrás más energía. Tu cuerpo y tu mente necesitan un descanso adecuado, buena alimentación y ejercicio regular. Practica un deporte o haz ejercicio regularmente de tres a cinco veces por semana.

Presta atención a lo que comes. Demasiada comida basura, como pizza, refrescos, galletas, patatas fritas y otros bocadillos, le robarán a tu cuerpo salud y energía. Te sentirás mejor y trabajarás mejor si sigues una dieta sana con muchas verduras, fruta y cereales integrales, como el pan integral o el arroz integral. Bebe agua en lugar de refrescos. Lee las etiquetas nutricionales: ¡puede que te sorprenda la cantidad de sal o azúcar que contiene ese bocadillo! No pasa nada por darse un capricho de vez en cuando, pero elige llevar una dieta sana todos los días. Unos mejores hábitos alimentarios te ayudarán el resto de tu vida.

Fija Tus Objetivos y Celebra el Éxito

En una lección anterior, aprendiste a establecer prioridades y a gestionar tu tiempo. Más adelante aprenderás a fijar objetivos concretos. Si dividimos los grandes objetivos en pasos más pequeños, es más fácil controlar el éxito. Por ejemplo, si tienes que escribir un informe, primero tendrás que decidirte por un tema que te interese. A continuación, escribirás una tesis (la idea principal que tu trabajo pretende demostrar). Bosquejarás el informe, escribirás un borrador y lo revisarás y editarás. Cada paso es importante para alcanzar el objetivo final: un trabajo terminado. No olvides recompensarte cuando alcances un objetivo.

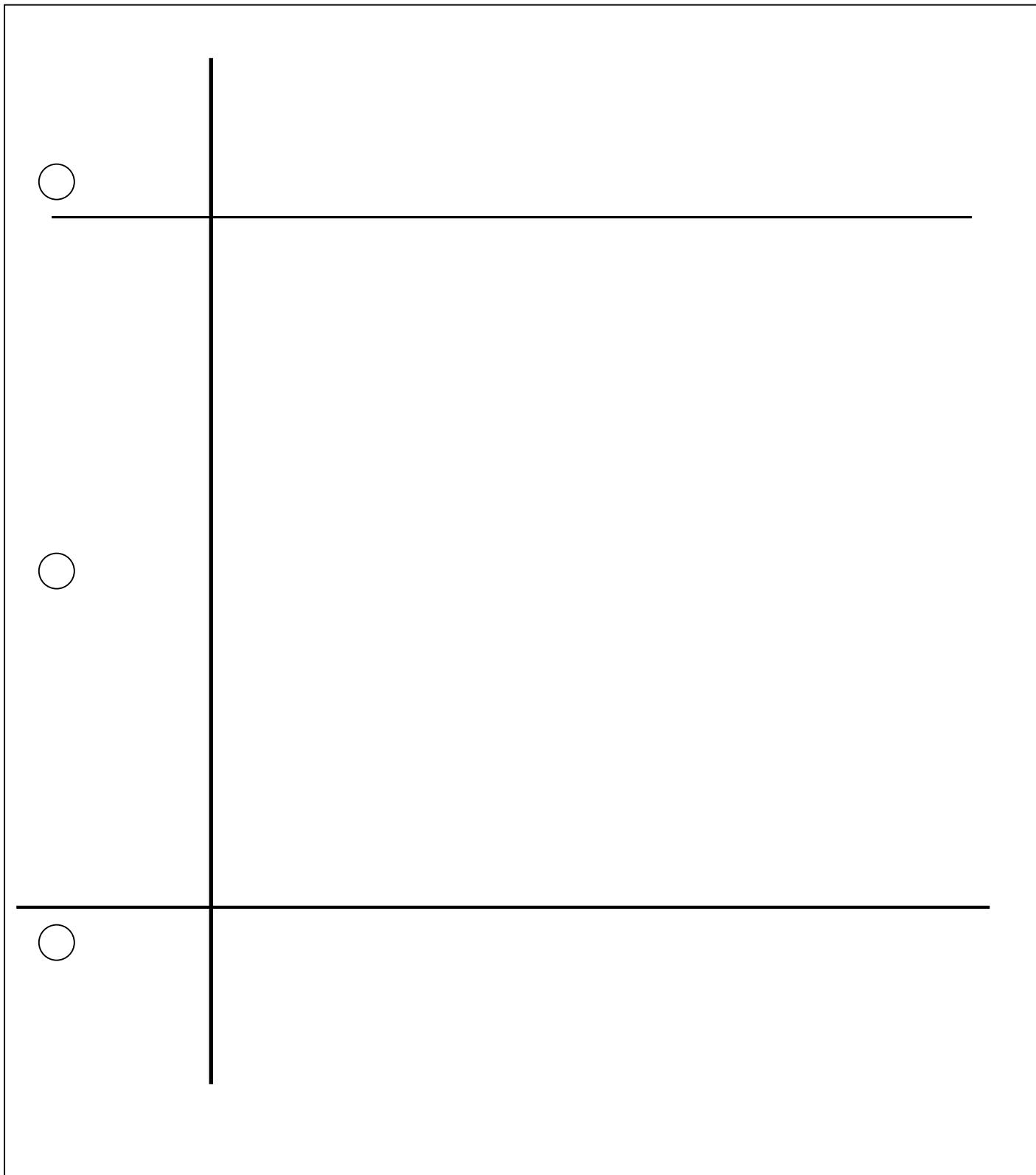
Busca Personas Que Te Apoyen

Todos necesitamos amigos, mentores y personas que animen nuestros esfuerzos. Busca un compañero de estudio con el que puedas trabajar o pídele ayuda cuando faltes a clase. Parte del éxito en los estudios consiste en saber cómo y qué estudiar, y formar parte de un grupo de estudio puede ayudarte.

No te rindas en tu empeño por triunfar. Los años de secundaria y bachillerato son importantes y difíciles. Pero mucha gente, incluidos tus padres, tutores, profesores y demás personal del centro, quiere que te vaya bien. No tengas miedo de pedir ayuda y adopta las medidas que te ayuden a alcanzar tus objetivos.



Página En Blanco Para La Toma De Notas De Cornell



No es muy Pronto

Felicitaciones, como estudiantes de octavo grado, ustedes son los líderes estudiantiles en su escuela intermedia. El próximo año irás a la escuela secundaria, comenzando la última etapa de tu viaje a través de la educación pública. Muchos estudiantes de octavo grado no saben que hoy no es demasiado pronto para comenzar a pensar en lo que hay más allá de la escuela secundaria. ¿Irás a la universidad, a la escuela vocacional o al ejército? ¿Buscarás empleo? ¿Y estarás preparado para estas opciones?



Hace años, había muchos buenos trabajos disponibles para los jóvenes con un diploma de secundaria. Se necesitaban hombres y mujeres para construir puentes, pavimentar carreteras y trabajar en oficinas y fábricas utilizando únicamente los conocimientos que habían adquirido en secundaria. Pero eso ha cambiado. Hoy en día, muchos (si no la mayoría) de los trabajos bien remunerados requieren algún tipo de capacitación después de la escuela secundaria. Ya sea que decidas ir a la universidad, a una escuela de negocios o a un programa de capacitación, dominar ciertas habilidades antes de irte ayudará.

Una de estas habilidades es tomar notas. ¿Cuáles son los secretos para tomar buenas notas? Los buenos tomadores de notas mantienen sus notas ordenadas y organizadas. Si no puedes leer tus notas al día siguiente, ¡no te ayudarán mucho! En segundo lugar, para tomar buenas notas debes escuchar bien e identificar las ideas principales: no podrás escribir todo lo que dice tu profesor ni copiar todos los detalles del libro de texto. También es útil utilizar taquigrafía personal: abreviaturas y símbolos que te permiten escribir más rápido, como @ para “en” o → para “importante!” Por último, los buenos tomadores de notas vuelven a sus notas y añaden pistas o palabras clave en el margen que les ayuden a estudiar más tarde. También pueden resumir los puntos principales en la parte inferior de la página.

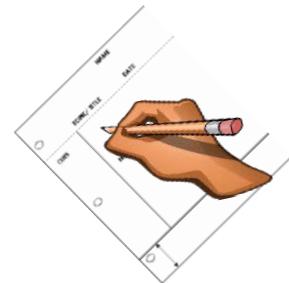


Photo by [Bruce Matsunaga](#)

Cómo Hacen Los Exámenes Los Estudiantes

¿Están haciendo lo correcto estos estudiantes?

Lea cada afirmación y responda "sí" o "no" en el espacio provisto.

- _____ 1. Joanna echa un vistazo rápido a las instrucciones de un examen porque no quiere quitarles tiempo a las preguntas.
- _____ 2. Anthony lee atentamente las instrucciones, subrayando incluso los puntos importantes. Despues se toma unos minutos para echar un vistazo a todo el examen antes de empezar a escribir las respuestas a las preguntas.
- _____ 3. Incluso antes de saber cuáles son las preguntas, James da la vuelta a la hoja del examen y apunta algunas notas, fórmulas y fechas que quiere recordar. Luego mira las preguntas del examen.
- _____ 4. Para saber cuánto tiempo puede dedicar a cada pregunta, Keisha cuenta el número de preguntas y calcula cuánto tiempo tiene para el examen, luego divide el número de preguntas en el tiempo para averiguar cuánto tiempo puede dedicar a cada pregunta.
- _____ 5. Tony mira el reloj durante un examen. Comprueba con frecuencia la hora mientras realiza el examen.
- _____ 6. Amy responde a las primeras preguntas, y luego va saltando de una a otra, respondiendo a las preguntas sin ningún orden en particular.
- _____ 7. Lamar responde rápidamente a las preguntas de verdadero/falso y de opción múltiple, pero cuando llega a las preguntas de respuesta corta, va más despacio, toma algunas notas y luego escribe sus respuestas.
- _____ 8. Carlos avanza en el examen, pero se atasca en la pregunta #15. Pasa mucho tiempo pensando en esta pregunta, pero por mucho que se esfuerza no consigue recordar la información que necesita para responderla. Despues de varios minutos, pasa a la siguiente pregunta.
- _____ 9. Tonya tampoco puede responder a la #15, pero la deja y pasa a la #16, planeando volver a la #15 si el tiempo se lo permite.
- _____ 10. Alicia termina el examen cuando le quedan siete minutos. Aprovecha el tiempo que le queda para empezar sus deberes de matemáticas.

Triunfo En Los Exámenes

¿Qué opinas de los exámenes? Si no te gustan, no eres el único: a mucha gente le gustaría que desaparecieran. Sin embargo, un examen puede ser algo positivo y útil. Al igual que un gran partido o una actuación en público, un examen puede darte la satisfacción del trabajo bien hecho y mostrarte los aspectos que debes mejorar para tener una base sólida para la siguiente fase.



Pero, ¿reflejan con exactitud todos los exámenes lo que has aprendido? No siempre. La mayoría de los estudiantes han tenido la experiencia de salir de un examen con la sensación de que podrían haberlo hecho mejor. ¿Cuáles son algunas estrategias que te ayudarán a dar lo mejor de ti cuando tengas un examen?

Antes del Examen

El primer consejo para superar con éxito un examen es: prepárate. No esperes hasta el último minuto. Si sabes que se acerca un examen, dedica unos minutos al día a estudiar. Este es el momento de utilizar tus habilidades de aprendizaje. Utiliza organizadores gráficos como mapas mentales y líneas de tiempo para visualizar la información. Hazte preguntas -y respóndelas sin mirar tus apuntes- para asegurarte de que entiendes cómo se relacionan los conceptos. La noche anterior al examen, asegúrate de dormir bien.



¿Tienes mariposas en el estómago antes de un examen? No te preocupes; a la mayoría de la gente le pasa, y esa carga extra de energía puede incluso ayudarte a rendir mejor en el examen. Pero un exceso de nerviosismo -ansiedad ante los exámenes- puede bloquear tu memoria e impedirte el éxito. Convierte tu nerviosismo en energía útil con un diálogo positivo contigo mismo. Recuérdate a ti mismo: "Puedo hacerlo. He estudiado bien para este examen". Respira hondo, relaja los músculos e imagínate haciendo algo divertido o tonto.

Durante el Examen

Primero, escribe tu nombre en la hoja del examen. A continuación, repasa todo el examen para ver cómo es. Lee atentamente las instrucciones de cada sección. Marca las preguntas que parezcan fáciles y las que te llevarán más tiempo responder. Hay dos tipos de preguntas -objetivas y subjetivas- que requieren estrategias diferentes.

Preguntas Objetivas

Estas preguntas de test te dan respuestas a elegir entre: verdadero-falso, emparejamiento u opción múltiple. He aquí algunos consejos para responder a las preguntas objetivas.

- Responde primero a las preguntas que sepas y luego vuelve a las más difíciles.

- Tacha las respuestas que sepas que son incorrectas. A continuación, haz tu mejor suposición entre las que quedan.
- No cambies tu respuesta a menos que estés seguro de que es incorrecta; tu primer instinto suele ser el correcto.
- Las afirmaciones que utilizan palabras como *todos*, *siempre* y *nunca* suelen ser falsas. Las afirmaciones que utilizan palabras como *la mayoría*, *muchos*, *frecuentemente* y *a menudo* suelen ser verdaderas.

Preguntas Subjetivas

Las preguntas de tipo subjetivo te piden que escribas una respuesta, ya sea una frase, un párrafo o una redacción. Algunas estrategias se aplican a todos los tipos de preguntas subjetivas, tanto si la respuesta es corta como si es larga.

- Lee atentamente las instrucciones. Encierra en un círculo las palabras importantes, especialmente en las preguntas largas y en las que requieren respuestas en dos pasos.
- Presupuesta tu tiempo. Asegúrate de saber cuántas preguntas tienes que responder (a veces puedes elegir). Deja tiempo suficiente para cada pregunta.
- Responde primero a las preguntas más fáciles y luego vuelve a las más difíciles.
- Escribe con pulcritud, usando oraciones completas.
- Si no sabes una respuesta, vuelve a ella después de hacer las otras. Haz una suposición fundamentada: el crédito parcial generalmente te dará más puntos que dejar la respuesta en blanco.
- Si terminas antes, tómate tu tiempo para releer tus respuestas y corregir los errores. Asegúrate de haber respondido a todas las partes de las preguntas.



Preguntas de Ensayo

Las preguntas de ensayo son preguntas subjetivas que requieren una respuesta más larga.

Cuando respondes a una pregunta de ensayo, utilizas las estrategias enumeradas anteriormente, pero también necesitas organizar tus pensamientos. Puede ser útil hacer un mapa mental o un resumen aproximado de los puntos principales que deseas cubrir, ¡solo para asegurarte de no olvidar nada!

¿Y Tú?

Piensa en cómo te has enfrentado a los exámenes en el pasado. ¿Cuáles de estas estrategias has utilizado ya? ¿Cuáles te gustaría añadir a tus habilidades? Con un poco de práctica, podrás enfrentarte a los exámenes con confianza.!

Esquematizar la Práctica

Utiliza este formato para identificar los puntos principales y los subpuntos del texto "Triunfo en los exámenes". (Sugerencia: los encabezados y subapartados del texto te darán pistas sobre cuáles deben ser los puntos principales). Luego, completa los detalles de apoyo para cada sección.

I. Introducción

II. _____

III. _____

A. _____

B. _____

C. _____

Conclusión:

Uso de Esquemas Para el Éxito o de Esquemas Para el Éxito

¿Por qué esquematizar un capítulo o artículo que has leído? Esquematizar te ayuda a convertirte en un mejor lector y estudiante. Crear un esquema te ayudará a organizar tus pensamientos, recordar lo que has leído y mostrar lo que has aprendido.

Si has utilizado organizadores gráficos, ya has aprendido algunos de los pasos para hacer un esquema. Para completar un organizador, tenías que averiguar los puntos principales y algunos detalles de apoyo. Al ver cómo cada detalle apoyaba los puntos principales, obtuviste una vista del "panorama general". Esquematizar puede ayudarte de la misma manera.

Pero, ¿cómo creas un esquema? Hacer un esquema es como hacer un rompecabezas. Tienes que averiguar cómo encaja cada pieza con el todo. Para hacer un esquema, primero decide cuáles son los puntos principales. Luego averigua cuáles son los puntos de apoyo. Cuando creas un esquema, no necesitas escribir oraciones completas. Esta ilustración muestra cómo se estructura un esquema.

Si estás esquematizando un capítulo o artículo, el autor puede darte pistas sobre lo que es importante. El primer párrafo generalmente presenta de qué trata el capítulo o qué va a probar el autor. El texto puede tener encabezados en **negrita**. Esto te permite saber de qué trata una sección en particular. El autor puede dar ejemplos, hechos o estadísticas para apoyar estos puntos. La última sección generalmente resume los puntos principales y le permite al lector saber que el capítulo o artículo ha terminado.

¿Cuándo podrías querer crear un esquema? Los esquemas pueden ayudarte a estudiar, especialmente cuando el tema es complicado. Crear un esquema también es una excelente manera de prepararse para escribir un informe o ensayo. Cuando tus ideas estén organizadas, ¡tu escritura también lo estará!

Título

I. Primer Punto Principal
A. Punto de Apoyo
B. Punto de Apoyo

II. Segundo Punto Principal
A. Punto de Apoyo
B. Punto de Apoyo

III. Tercer Punto Principal
A. Punto de Apoyo
B. Punto de Apoyo

IV. Conclusión
A. Punto de Apoyo
B. Punto de Apoyo

Establecer Metas: Por qué y Cómo

Introducción

Seguramente habrás oido que fijarse metas es una parte importante para alcanzar tus sueños. Hay muchas razones por las que es importante aprender a fijarse metas, sobre todo cuando se es joven.

¿Por qué es importante para mí?

¿No es algo propio de personas mayores? Nunca es demasiado pronto para fijarse metas. De hecho, es probable que ya hayas fijado y alcanzado algunas metas en tu vida. ¿Alguna vez has ahorrado para comprar algo? ¿Has decidido estudiar mucho para un examen y has mejorado tu nota? ¿Decidiste unirte a un club o grupo aunque te sentías nervioso? En ese caso, te has fijado metas y las has alcanzado. Establecer metas es una habilidad importante para tu desarrollo personal. Te motivará, te ayudará a pensar y planificar tu futuro y aumentará tus posibilidades de éxito en cualquier área. A medida que experimentes la satisfacción de ver cómo progresas y alcanzas tus metas, te sentirás más seguro de ti mismo y te animarás a fijarte nuevas metas. Fijar objetivos y llevar un registro de tus progresos te ayuda a asegurarte de que diriges tu energía hacia las prioridades que te has marcado. ¿Estás dedicando tiempo a lo que consideras importante? ¿O te distraes con otras cosas?



¿Cuál es el secreto del éxito a la hora de fijar y alcanzar metas?



Fija tus propias metas en lugar de reaccionar a lo que te rodea o seguir a la multitud. Basa tus metas en tus intereses, talentos y valores. La vida es un viaje: si trazas tus objetivos, ¡sabrás en qué dirección ir!

¿Por qué tengo que escribir mis metas?

Las probabilidades de alcanzar tus metas aumentan si las escribes. En un estudio, el 46% de las personas que habían escrito las metas del año anterior las alcanzaron. Sólo el 4% de los que no habían escrito sus metas las alcanzaron. Escribir las metas te ayuda a decidir lo que quieras y a crear un plan para conseguirlo.

¿Cómo lo hago?

Hazte estas preguntas:

- ¿Qué es importante para mí?
- ¿Qué me resulta interesante?
- ¿Qué me hace sentir feliz y realizado?
- ¿En qué soy bueno?
- ¿Qué quiero mejorar?

Las respuestas a estas preguntas te ayudarán a decidir en qué áreas quieres fijarte nuevas metas.

Tabla de Metas S.M.A.R.T.

Su Significado	Notas y Ejemplos
S _____	
M _____	
A _____	
R _____	
T _____	

Hoja de Planificación de Metas S.M.A.R.T.

Meta Escolar #1	
Specific Específica	Mi meta es...
Measurable Medible	La mediré por...
Attainable Alcanzable	Sé que esta meta es alcanzable por...
Relevant Relevante	Esto es importante para mí porque...
Timely Límite de Tiempo	Terminaré esta meta...

Meta Escolar #2	
Specific Específica	Mi meta es...
Measurable Medible	La mediré por...
Attainable Alcanzable	Sé que esta meta es alcanzable por ...
Relevant Relevante	Esto es importante para mí porque ...
Timely Límite de Tiempo	Terminaré esta meta ...

Other (Out of School) Goal	
Specific Específica	Mi meta es...
Measurable Medible	Lo mediré por ...
Attainable Alcanzable	Sé que esta meta es alcanzable por ...
Relevant Relevante	Esto es importante para mí porque ...
Timely Límite de Tiempo	Terminaré esta meta ...



Skills for
Secondary
School
Success



Unit 4

Spanish Student Materials

Datos Básicos Sobre Los Círculos De Conexión

Desarrollar Relaciones Positivas

Prácticas Restauradoras

son una ciencia social emergente que estudia cómo fortalecer las relaciones entre individuos, así como las conexiones sociales dentro de las comunidades.

Reglas Básicas

- Confidencialidad
- Puedes pasar, pero volveremos a hablar contigo. No tienes que responder a la pregunta en ese momento.
- La persona que tiene la palabra recibe toda la atención.



Círculos de Conexión

son el pilar básico para el desarrollo de comunidades restaurativas. Este proceso fomenta las relaciones entre alumnos, personal escolar, padres y miembros de la comunidad. Los conflictos se reducen y las relaciones florecen cuando las personas se conocen mejor.

Clima Escolar y de Aulas

Espacio seguro, confianza e igualdad de voces.

Los Círculos Promueven la Pertenencia, el Propósito, la Esperanza y la Acción

Los círculos son poderosos símbolos de comunidad

Los círculos transmiten conexión, inclusión, equidad, igualdad y plenitud. Utilizamos los círculos para crear comunidad y profundizar en las relaciones.

MI CARTA DE IDENTIDAD

Nacionalidad.....

Etnia

Idioma.....

Cultura.....

Tradiciones favoritas

Aficiones.....

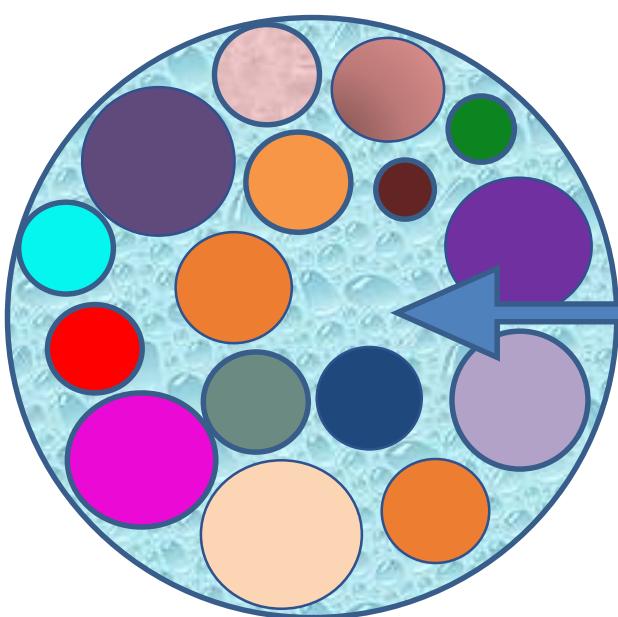
Actividades Extracurriculares.....

Interés profesional.....

Asignatura favorita.....

Asignatura menos favorita.....

Mi Nombre



Diario de Gratitud

Instrucciones

Enumera 3 COSAS o PERSONAS por las que estás AGRADECIDO hoy y di POR QUÉ. Hazlo dos veces por semana. Por ejemplo: *"Mi abuelo me sorprendió llevándome a casa desde la escuela para que no tuviera que caminar bajo la lluvia."*

Fecha: _____

Escenificaciones de I-Message (Mensajes de Texto)

Escena 1

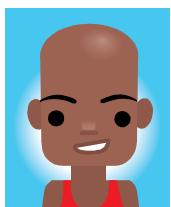


Cory: Sandy, ¿qué te pasa? La semana pasada te llamé tres veces para que me prestaras el libro que leíste en clase de inglés y ni siquiera me devolviste la llamada. Pero yo siempre estoy ahí para ti cuando necesitas que te preste una pelota de baloncesto o un libro o unos dólares. Siempre te devuelvo las llamadas. Ni siquiera te molestaste en devolverme las llamadas y te limitaste a ignorarme. Se lo conté a Jamal y él también cree que eres un imbécil. Ambos estamos hartos de ti. Finalmente me prestó su libro, ¡así que no importa! Eres tan irresponsable.



Sandy: ¿De qué estás hablando? Estás haciendo un escándalo de la nada. Sólo me llamaste una vez, y yo estaba ocupado y no te devolví la llamada; ¿y qué? Siempre te pones así por las cosas, y estoy harto. ¿Y qué le importa a Jamal? No deberías haberle metido en esto, hablando así de mí a mis espaldas. Qué perdedor.

Escena 2



Cory: Sandy, ahora mismo estoy muy disgustado. La semana pasada te llamé tres veces para que me prestaras tu libro de inglés del año pasado, pero nunca me devolviste la llamada. Siento que no puedo contar contigo para que me ayudes. Pero yo me esfuerzo por estar a tu lado cuando necesitas que te preste un libro o unos dólares o algo. Finalmente conseguí el libro de Jamal. Cuando no me devuelves las llamadas, me siento muy poco respetado.



Sandy: ¿De verdad me llamaste tres veces la semana pasada? Supongo que no estaba prestando suficiente atención. Mi madre estaba enferma y me hizo hacer recados por ella. Lo siento, debería haberte devuelto la llamada. No sabía que era tan importante para ti. Me alegro de que hayas podido conseguir el libro de Jamal.

Pasos Para la Escucha Activa: Las cuatro F

La escucha activa requiere concentración. Es posible que se sienta cansado después de un periodo de escucha activa.

Puedes recordar los pasos de la escucha activa con las cuatro F: **focus, feelings, facts, and feedback.** (concentración, sentimientos, hechos y retroalimentación.)



1. Concéntrese en el orador (Focus)

- Presta toda tu atención.
- Siéntate derecho y mira al orador.
- Ignora o elimina otras distracciones (televisión, música, otras conversaciones).
- No interrumpas. No te adelantes mentalmente para planificar tu respuesta.

2. Sentimientos (Feelings)

- Escucha los sentimientos del orador además de los hechos.
- Presta atención al lenguaje corporal del interlocutor: ¿qué está diciendo de forma no verbal?

3. Hechos (Facts)

- Fíjate en cualquier hecho que no conocías antes.

4. Retroalimentación (Feedback)

- Reflexiona sobre lo que escuchaste. Parafrasea o repite: "Lo que te oigo decir es...". O "Parece que tú..." Esto no significa que estés de acuerdo con el orador, solo que lo escuchaste.
- Comunica tu atención asintiendo con la cabeza, diciendo "eh" o "sí" si es que entiendes.
- Haz preguntas para aclarar la comprensión: "¿Quieres decir que pensabas...?"
- Resume los puntos principales del orador. A continuación, el orador afirma o corrige tu percepción según sea necesario.



Photo credits: Allison Shelley All4Ed <https://images.all4ed.org/girls-talking-in-chemistry-class/>; <https://www.flickr.com/photos/all4ed/35668669474/in/photostream/>

Consejos De Expertos Para Trabajar Juntos

Lo Que Decimos

- Di "OK" o contesta cuando alguien te habla.
- Usa una voz tranquila, agradable, de interior (en voz baja).
- No te burles de las ideas de nadie ni le tomes el pelo. No les critiques.
- Si hieres los sentimientos de otra persona o haces algo mal, pide perdón.
- Utiliza enunciados "yo" ("yo siento... yo pienso... yo no entiendo...") en lugar de enunciados "tú" o "esa gente" ("tú no sabes... esa gente piensa que...").
- No seas sarcástico ni menosprecies a otra persona, ni siquiera en broma. ¡Puedes ser gracioso sin menospreciar a los demás!
- Parafrasea lo que dice la otra persona o repite lo que oyes ("Así que piensas que ..." o "Lo que te oigo decir es que ...").
- Pide a la persona que te explique algo que no entiendas.
- No intentes tener siempre la última palabra.

Lo Que Hacemos

- Presta atención cuando habla otro miembro del grupo.
- Mira a la persona que está hablando. Intenta no distraerte con otras cosas, como la televisión, el móvil, la música, etc. Así sabrá que estás escuchando.
- Seguir trabajando.
- No interrumpas al orador.
- Si no estás de acuerdo, explica por qué no estás de acuerdo con la idea, pero no critiques a la otra persona.
- No abandones la sala si te sientes frustrado o aburrido.
- No participes en conversaciones paralelas cuando esté hablando un miembro del equipo.



Nuestros 10 Mejores Consejos Para Trabajar Juntos

Trabajando con tus compañeros de equipo, identifica los diez **mejores consejos** que los equipos pueden utilizar para **trabajar juntos** y alcanzar sus objetivos.

Lo Que Decimos

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lo Que Hacemos

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



La Entrevista Posterior al Partido

Lee la siguiente entrevista posterior al partido. ¿Puedes identificar las cualidades que hacen que un equipo tenga éxito?



Reportero 1: Gran partido el de hoy, entrenador. ¿Puede comentar qué le ha funcionado?

Entrenador: (Se ríe.) ¿Qué ha funcionado? Los jugadores funcionaron. El cuerpo técnico trabajó. Los vendedores de perritos calientes trabajaron. En esta organización, todo el mundo desempeña un papel importante.

Reportero 2: Pero tu mariscal se merece la mayor parte del mérito en el campo, ¿verdad?

Entrenador: Tuvo un día muy bueno pasando el balón. Además, la línea ofensiva le dio mucho tiempo para tomar buenas decisiones.

Reportero 1: Su defensa va camino de ser una de las mejores de la historia. ¿Algún comentario al respecto?

Entrenador: Nuestros entrenadores defensivos han estudiado a nuestros rivales cada semana. Pasan horas repasando videos del partido. Los jugadores también se lo han creído. Piensan más en el juego que el año pasado. Y en este momento, creen en sí mismos. Saben que pueden hacerlo si siguen trabajando duro.



Reportero 2: ¿Ya estás pensando en el campeonato?

Entrenador: Hemos pensando en ello desde el campo de entrenamiento. Pero estamos centrados en el próximo partido. Pero les diré que nunca he estado tan contento de entrenar a un equipo. Los jugadores y los entrenadores están motivados y saben cómo aprender y mejorar cada semana.

Discrepar Sin Ser Desagradable Tabla T

¿Cómo es y cómo suena un desacuerdo sano? Escribe tus ideas con tu equipo en el siguiente cuadro.

Discrepar Sin Ser Desagradable	
Se parece a...	Suena como...

Da 1/ Recibe 8 actividades de autocuidado (actividad cortesía de las Escuelas Públicas de Chicago)

1. Responde UNA de las preguntas de la siguiente tabla.
2. Mézclate con los demás para compartir tu actividad y escuchar las suyas. Escribe sus ideas en tu cuadrícula.
3. Observa las ideas que has recopilado. Rodea con un círculo las que más te gusten y planea incorporarlas a tu semana!

¿Cómo sacas tiempo para hacer ejercicio y qué tipo de ejercicio te gusta hacer?	¿Qué haces durante la semana para alimentar tu salud espiritual?	¿Cómo sacas "tiempo para mí" en tu ajetreado día a día, y qué haces con él?
¿Cómo te relajas y recargas las pilas después de clase?	¿Cómo te cuidas cuando has tenido un día duro o estresante?	¿Qué estrategias utilizas para comer sano?
¿Qué rutina matutina le ayuda a prepararse emocionalmente para el día?	¿Qué haces con tus amigos o tu familia que te revitaliza?	Otra: ¿cuál es tu actividad favorita de cuidado personal que no encaja en ninguna de estas categorías?

Mi Plan De Autocuidado

Rellena cada uno de los siguientes espacios. Esto te ayudará a identificar estrategias y recursos en los que puedes confiar para mantenerte mental y emocionalmente fuerte cuando las cosas se ponen difíciles.

Las Personas: ¿Quiénes son las personas en las que confío para que me animen y me apoyen en la vida diaria? Trata de pensar en uno o varios adultos afectuosos, así como en amigos y compañeros.

Prácticas: ¿Qué me gusta hacer para sentirme mejor en momentos de estrés? Algunos ejemplos pueden ser el ejercicio, la música, el arte, colorear, escribir poesías, llevar un diario o rezar.

Factores Estresantes: ¿Qué momentos, lugares o situaciones me estresan o ponen en peligro mi bienestar?

Estrategias: ¿Cómo puedo recurrir a los apoyos enumerados anteriormente para enfrentar los desafíos de cada uno de mis factores estresantes?

Crea Una Comunidad Solidaria: ¡Practica La Empatía!

La empatía está reconocida como una habilidad vital importante para establecer relaciones sanas. También es esencial para crear una comunidad solidaria en el aula. Pero, ¿qué es la empatía? La empatía es ser capaz de entender cómo se siente alguien porque puedes imaginar lo que es estar en su lugar. El educador y autor Bob Sornson afirma que la empatía es la base de toda inteligencia emocional. Cuando aprendemos a sentir empatía, podemos tener relaciones sólidas, preocuparnos de verdad por los demás y establecer límites adecuados en nuestras propias vidas sin enfadarnos.



Pero, ¿cómo podemos desarrollar la empatía? Sornson sugiere que aprender a calmarnos, a gestionar nuestras emociones y a concentrarnos en las cosas correctas nos da la capacidad de mirar más allá de nosotros mismos. Esto crea la empatía que hace posible una comunidad solidaria en el aula.

Aquí algunos consejos para practicar la empatía.

1. Primero sé amigo de ti mismo. Sé sincero sobre tus propios sentimientos y ponles nombre: "Me siento enfadado/frustrado/triste/feliz por ____". Esto te ayuda a entender y a relacionarte con los sentimientos de los demás.
2. Escucha atentamente sin interrumpir, juzgar u ofrecer consejos. Presta toda tu atención.
3. Presta atención al lenguaje corporal, las expresiones faciales y otras señales no verbales de las personas. Aprende qué significan estas pistas.
4. A veces nos sentimos incómodos y no sabemos exactamente qué decir. Decir "Veo tu dolor" o "Estoy aquí contigo" hace que la persona sepa que te importa y que estás presente.
5. Cuando alguien esté contento, participa de su alegría. Felícítale y pregúntale qué le ha pasado.

A medida que aprendemos a identificarnos profundamente con los sentimientos y experiencias de los demás, positivos, negativos e intermedios, podemos hacer de nuestro salón de clases un lugar donde cada persona se sienta cuidada.

Reference: Sornson, B. (2014, June 23). Developing empathy in the classroom. Leadership, Teaching Methods. Corwin Connect. Retrieved from <https://corwin-connect.com/2014/06/developing-empathy-classroom/>

Image <http://clipart-library.com/clipart/116524.htm>

Tabla T de Empatía

Se parece a	Suena como

*Photo by Allison Shelley All4Ed*

El Presidente Obama Conmemora el 50º Aniversario de la Marcha en Washington (Transcripción del video, 28 de agosto de 2013)

“Reavivar Las Brasas De La Empatía”

La Marcha sobre Washington nos enseña que no estamos atrapados por los errores de la historia; que somos dueños de nuestro destino. Pero también nos enseña que la promesa de esta nación sólo se mantendrá cuando trabajemos juntos. **Tendremos que reavivar las brasas de la empatía y el compañerismo**, la coalición de conciencia que se expresó en este lugar hace 50 años.

Y creo que ese espíritu está ahí, esa fuerza de la verdad está dentro de cada uno de nosotros. Lo veo cuando una madre blanca reconoce a su propia hija en la cara de un pobre niño negro. Lo veo cuando el joven negro piensa en su propio abuelo con los pasos dignos de un anciano blanco. Está ahí, en el nativo que reconoce ese espíritu esforzado del nuevo inmigrante; cuando la pareja interracial conecta el dolor de una pareja gay discriminada y lo entiende como propio.

De ahí viene el coraje: cuando no nos apartamos los unos de los otros, ni nos atacamos los unos a los otros, sino que nos dirigimos los unos hacia los otros, y descubrimos que no caminamos solos. De ahí viene el coraje. Y con ese coraje podemos permanecer juntos.

Nombre: _____

Fecha: _____

W

¿Qué me sorprendió? -----

¡En ello! Ya lo conozco. Lo estoy usando -----

W

Preguntándome. Sopesándolo. No estoy seguro -

Mapa Individual De Empatía

En la cuadrícula siguiente, toma notas durante la entrevista de empatía sobre las cosas que tu compañero dice, hace, piensa o siente.

DECIR	PENSAR
HACER	SENTIR

Nombre: _____

Fecha: _____

Reflexión Personal Sobre el Mapeo de la Empatía y el Proceso de Diseño

Kiran Bir Sethi, famosa educadora y fundadora de Diseño por el Cambio, afirma: "Compartir la historia ayuda a que otros sepan que el cambio es posible y, por tanto, a que más gente se contagie del virus Yo Puedo."

Escribe lo que has aprendido hoy. Reflexiona sobre los puntos clave; revisa el objetivo y los resultados. ¿Qué te ha sorprendido? ¿Ha llegado el proceso a una conclusión satisfactoria? ¿Qué aspectos de la comunidad de aula seguirías perfeccionando?

“Yo soy, Tu eres... Nosotros somos”: ¿Quién es Alberto Biasi?

Alberto Biasi es un artista italiano que crea lo que él llama una "ópera ambiental" o una "meditación dinámica". ¿Qué significa eso? Una "ópera ambiental" significa que la obra está ocurriendo a tu alrededor: el público está inmerso en la experiencia. Una "meditación dinámica" invita a la reflexión a través del movimiento y la energía.

Qué se siente al participar en uno de los entornos artísticos de Biasi? Rayos de luz de colores en movimiento juegan sobre una superficie blanca mientras los espectadores se mueven por el espacio. Esto crea un fenómeno visual de sombras multicolores cambiantes del público. El espectador ve su propia imagen, en diferentes colores y ángulos, que se mueven a medida que se desplaza, de modo que se convierte en un participante activo en la obra de arte.



<https://www.mutualart.com/Exhibition/Alberto-Biasi--The-Visibility-of-the-Inv/ABAB870434342462>



<https://www.arshake.com/en/the-op-spaces-of-alberto-biasi/>



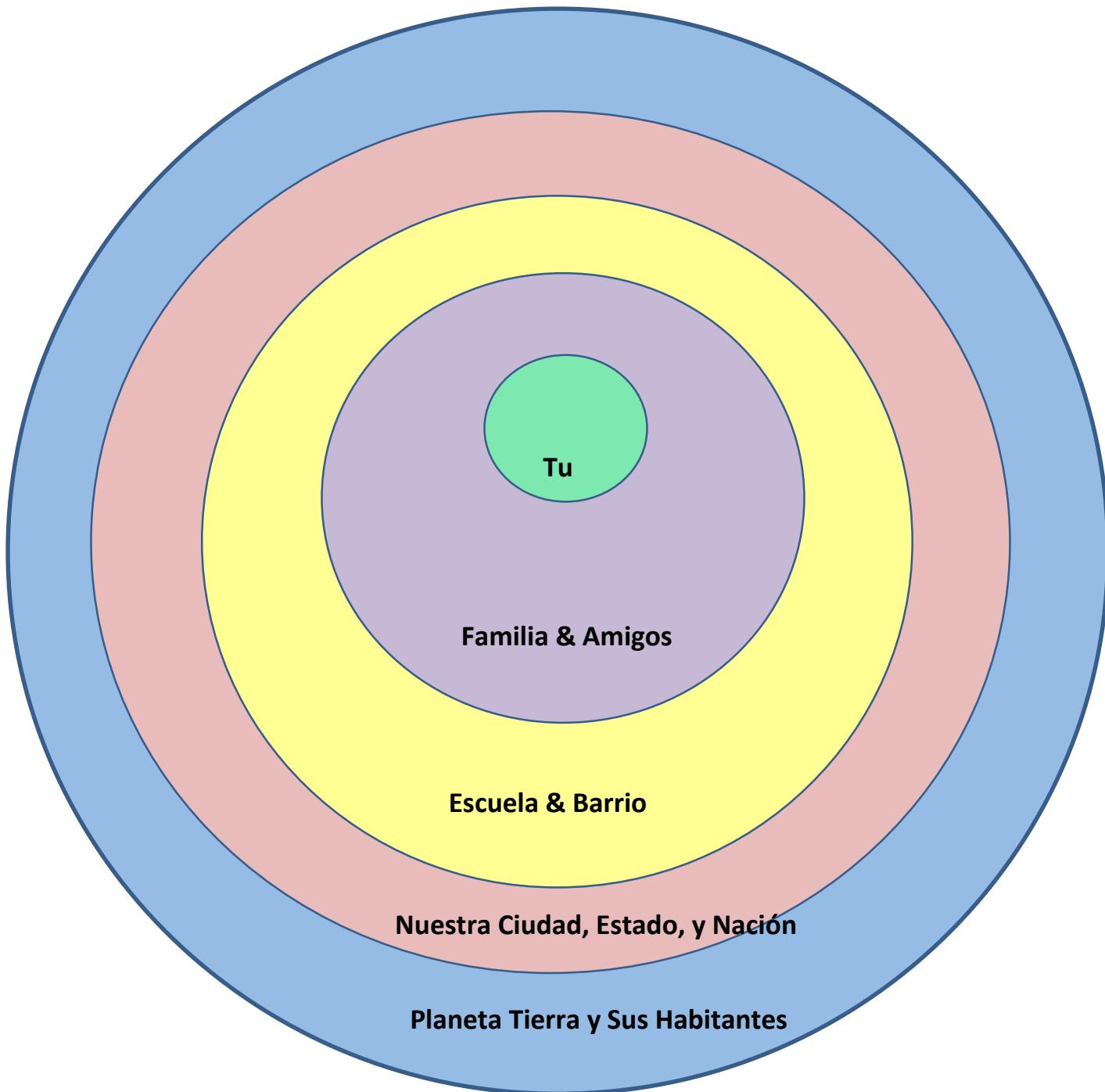
Skills for
Secondary
School
Success



Unit 5

Spanish Student Materials

Círculos de Interés



Informe de Observación de la Comunidad

Nombre del Alumno: _____

Fecha: _____

¿Decidiste centrarte en la comunidad escolar o en un barrio? _____

¿Qué hiciste para recopilar información sobre tu comunidad (hacer fotos o videos, entrevistar a miembros de la comunidad, escribir sobre tus observaciones tras un paseo, otras cosas)?

_____¿Qué necesidad(es) observaste? _____

_____¿Cómo afectan a las personas las necesidades que has observado?

_____¿Qué ideas (si las hay) tienes sobre lo que podría hacerse para satisfacer estas necesidades?

¿Cuáles son las necesidades de mi comunidad escolar?

COLUMNA A	COLUMNA B	COLUMNA C	COLUMNA D	COLUMNA E
Necesidades que he identificado en mi comunidad escolar.	¿Cuán grande (o pequeño) es el problema? ¿A quién afecta?	¿Qué puedo hacer para ayudar a marcar la diferencia en este tema ahora?	¿Qué puedo hacer para ayudar a marcar la diferencia en este tema en el futuro?	¿Qué habilidades necesitaré para abordar este problema? *

*Nota: Las habilidades pueden incluir cualquiera de las siguientes: **gestión del estrés, atención plena, mentalidad de crecimiento, gestión del tiempo, toma de notas, escucha activa, trabajo conjunto y creación de consenso, y empatía**

Nombre _____

¿Cuáles son las necesidades de la comunidad de mi barrio?

COLUMNA A	COLUMNA B	COLUMNA C	COLUMNA D	COLUMNA E
Necesidades que he identificado en la comunidad de mi barrio (o pueblo/ciudad).	¿Cuán grande (o pequeño) es el problema? ¿A quién afecta?	¿Qué puedo hacer para ayudar a marcar la diferencia en este tema ahora?	¿Qué puedo hacer para ayudar a marcar la diferencia en este tema en el futuro?	¿Qué habilidades necesitaré para abordar este problema? *

***Nota: Las habilidades pueden incluir cualquiera de las siguientes: gestión del estrés, atención plena, mentalidad de crecimiento, gestión del tiempo, toma de notas, escucha activa, trabajo conjunto y creación de consenso, y empatía.**

Nombre _____

Folleto del Círculo de Conexión



Cole, un joven científico de Chicago, describe su experiencia como voluntario y su participación en proyectos comunitarios como experiencias que le han acompañado toda la vida. Destaca la experiencia de aprendizaje de su equipo:

“Nos convertimos en personas más abiertas, dispuestas a trabajar duro para cambiar situaciones de nuestro entorno que pueden no ser ideales. Y realmente afectan la calidad de vida de las personas con las que trabajamos. Y en un mundo cada vez más transaccional, es realmente reconfortante ver a la gente, especialmente a los jóvenes, dedicar tiempo a ayudar a los demás sin la promesa de una compensación. Despierta el espíritu humanitario que todos llevamos dentro.”

Reflexiona en el mensaje de Cole.

¿Cómo te afecta la experiencia de Cole, especialmente cuando estás definiendo los planes para un proyecto comunitario?

Plan de Proyecto de Voluntariado de Mi Equipo

Nombres de los Estudiantes: _____

Nombre del Proyecto: _____

¿Cuál es la necesidad que queremos cubrir? _____
_____¿Qué haremos, y cómo se aborda esta necesidad? _____
_____Preparativos necesarios para el proyecto: _____
_____¿Por qué es importante o valioso nuestro proyecto de equipo? _____
_____¿Qué habilidades se necesitarán para este proyecto? _____

Plan Para Mi Proyecto de Voluntariado

Nombre del Estudiante: _____

Nombre del Proyecto: _____

¿Cuál es la necesidad que quiero cubrir? _____
_____¿Qué haré, y cómo resuelvo la necesidad? _____
_____Preparativos necesarios para el proyecto: _____
_____¿Por qué mi proyecto es importante o valioso? _____
_____¿Qué habilidades serán necesarias para este proyecto? _____

Soluciones a los Problemas Comunitarios: Posibles Contribuciones Personales

Problema que he identificado en mi Escuela o Comunidad	Possible Forma en la que Puedo Ayudar en Este Asunto	Possible Salvavidas al que Podría Acceder

Ejemplo De Hoja De Planificación Para Un Evento De Limpieza Del Barrio

¿Cuál es la necesidad?

El parque de nuestro vecindario se ve terrible debido a toda la basura esparcida por todas partes.

¿Cuáles son las actividades que proponemos y cómo abordarán la necesidad?

Estamos planeando una campaña de limpieza del parque para eliminar (al menos temporalmente) toda la basura que actualmente es una monstruosidad. También colocaremos letreros para animar a la gente a depositar la basura en los contenedores provistos y mantener limpio el parque.

Subtareas necesarias para completar el proyecto:

Tomar decisiones sobre los siguientes asuntos:

- Lugar para la actividad (describir):
- Fecha y horario:
- ¿A qué adulto(s) pedirás que estén presentes para la supervisión?
- ¿Reclutarás a otras personas para que se unan a tu equipo?
 - En caso afirmativo, ¿cómo los reclutarás?
- ¿Tendrás algún refrigerio? En caso afirmativo, añádelo a la lista de suministros, más abajo.
- ¿Qué herramientas y suministros se necesitan? (mira Recursos necesarios, abajo)

Hacer señales/letreros para colocar en el parque.

Reunirse en el parque a la hora indicada, con todos los recursos, y meter toda la basura en bolsas para llevársela.

Haz fotos y videos del antes, el durante y el después.

Colocar los letreros.

Si lo deseas, publica lo que has hecho en las redes sociales.

Recursos Necesarios Para Completar El Proyecto

¿Qué herramientas y suministros necesita y quién los traerá?

Herramientas/Suministros	Quién los traerá

¿Cómo sabrás qué tan bien se llevó a cabo tu proyecto?

Lo consideraremos un éxito si podemos mostrar una mejora significativa del aspecto del parque (mediante fotos del antes y el después). Otra medida del éxito será que todos los miembros del equipo hayan participado, se hayan llevado bien y nadie haya resultado herido.

Definición del Proyecto

Nombre(s) _____

Fecha _____

Nombre del Proyecto _____

Declaración de la necesidad y cómo el proyecto propuesto aborda la necesidad

Criterios de Evaluación (¿cómo sabrás si has logrado tus objetivos?)

Adaptado de McCain, *Teaching for Tomorrow*, p. 56

Diseño del Proyecto

Nombre _____

Fecha _____

Nombre del Proyecto _____

Subtareas

Recursos Necesarios

Aprendizaje Necesario

Adaptado de McCain, *Teaching for Tomorrow*, p. 60

Cronograma del Proyecto (Para Supervisar la Fase “DO” HACER)

Etapas del Proyecto	Fechas

Adaptado de McCain, *Teaching for Tomorrow*, p. 62

HAZLO AHORA

¿Qué es lo que más te ha gustado de este curso de Habilidades para el Éxito en la Escuela Secundaria? (Siéntete libre de añadir más si lo deseas.)

¿Qué es lo que recomendarías cambiar de este curso de Habilidades para el Éxito en la Escuela Secundaria? (Siéntete libre de añadir más si lo deseas.)

Mirando hacia el futuro: ¿A dónde voy a partir de aquí?

Completa tantas unidades como puedas durante la clase. Puedes empezar por la unidad que quieras y trabajar en el orden que prefieras.

Piensa en lo que has aprendido de la Unidad 1: Aprender con un Propósito (explorar carreras, pensar en mi propósito, construir un tablero de visión).

¿Qué has aprendido en esta unidad?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la escuela secundaria?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la vida después de la escuela secundaria?

Piensa en lo que has aprendido de la Unidad 2: Afrontando los Retos y Teniendo una Mentalidad de Crecimiento (gestión del estrés, atención plena, resolución de problemas, mentalidad de crecimiento).

¿Qué has aprendido en esta unidad?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la escuela secundaria?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la vida después de la escuela secundaria?

Piensa en lo que has aprendido de la Unidad 3: Gestionando Mi Aprendizaje (mantenerse organizado, gestión del tiempo, lectura activa, toma de notas, objetivos SMART)

¿Qué has aprendido en esta unidad?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la escuela secundaria?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la vida después de la escuela secundaria?

Piensa en lo que has aprendido de la Unidad 4: Interacción con los Demás mientras Aprendemos Juntos (círculos de conexión, comunidad en el aula, relaciones saludables, escucha activa, formación de equipos)

¿Qué has aprendido en esta unidad?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la escuela secundaria?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la vida después de la escuela secundaria?

Piensa en lo que has aprendido en la Unidad 5: Marcando la Diferencia en mi Comunidad y en el Mundo (exploración de problemas escolares y comunitarios, proyecto de voluntariado).

¿Qué has aprendido en esta unidad?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la escuela secundaria?

¿De qué manera lo que aprendiste te ayudará a tener éxito en la vida después de la escuela secundaria?