

Lección 84

Propósito: Para repasar el concepto general de uno mismo; el círculo de los pensamientos-acciones-sentimientos; la imagen, identidad e impresión; y los factores que influyen el concepto general de uno mismo.

- Concepto Claves:**
- + Los pensamientos positivos conducen a acciones positivas, lo que a su vez, lleva a sentimientos positivos. Tener pensamientos positivos puede romper un ciclo negativo y convertirlo en un ciclo positivo de pensamientos-acciones-sentimientos.
 - + Las “Tres Is”—imagen, identidad e impresión—tienen un efecto enorme en el concepto general de uno mismo. Cuando nuestra imagen (la forma en que nos presentamos ante los demás) es consistente con nuestra identidad (nuestro ser verdadero: nuestros pensamientos, acciones y sentimientos más íntimos), dejaremos una impresión positiva (cómo nos perciben los demás) en los demás.
 - + Algunos factores, como los amigos, la familia, la escuela, la salud, las experiencias, destrezas y habilidades—y nosotros mismos—también tienen una gran influencia en el concepto general de nosotros mismos.

Materiales Necesita: Lápices o bolígrafos de colores o “crayolas” (por lo menos en siete colores diferentes)

Materiales Proporcionado: Guía de auto-mejoramiento, Hojas de Actividades 84A-4-8, “Adaptarse” y 84B-4-8 “Signos vitales”

Procedimiento:

Diga En nuestra última lección, aprendimos un poco acerca del concepto general de uno mismo y de cómo podemos mantenernos positivos. ¿Alguien se acuerda de qué es el concepto total de la noción de uno mismo? (*La forma en que no sentimos acerca de nuestro cuerpo, mente y emociones.*)

También aprendimos acerca de un círculo único que nos ayuda a mantener positivo nuestro concepto de nosotros mismos. ¿Alguien me puede decir cuál es este círculo y cómo funciona?” (*El círculo empieza con un pensamiento positivo, seguido por una acción positiva y, finalmente, sentimientos positivos que son el resultado de la acción positiva. Los sentimientos positivos llevan entonces a otros pensamientos positivos, de los cuales surgen otras acciones y otros pensamientos positivos.*)

Maestro Después de la discusión, seleccione una de las situaciones que aparecen a continuación y léala en voz alta. Empezando por una esquina del salón de clase, haga que el estudiante que se siente ahí dé un pensamiento negativo o positivo, acerca de la situación que acaba de mencionar. Luego, haga que el estudiante que se siente (detrás, al frente o al lado) del primer

estudiante, siga ese pensamiento con una posible acción, y que el próximo estudiante siga con un sentimiento que podría resultar. Tal y como con el círculo de pensamientos-acciones-sentimientos, otro pensamiento (estudiante) seguirá al sentimiento anterior. Estimule a los estudiantes a participar con un pensamiento negativo o positivo cuando aplique. Puede detener el círculo en cualquier momento y comenzar uno nuevo con otra de las situaciones que aparecen en la lista. Concluya la actividad a los cinco minutos.

1. Tienes tremendo examen mañana en tu asignatura más difícil, y ahora un amigo te ha invitado a su casa a ver dos de tus videos favoritos.

NOTA: A continuación hay pensamientos como ejemplos para la primera situación. Maneje las situaciones siguientes de una forma parecida.

Positivos

- Necesito quedarme en casa y estudiar más para poder subir mi nota.
- Necesito definir prioridades. El examen es más importante. Además, los videos van a estar por ahí mucho más tiempo.

Negativos

- Necesito relajar mi mente y alejarme de la ansiedad al examen. Ver películas me va a ayudar a lograrlo.
 - Nunca voy a salir bien en matemáticas como quiera. Da igual si me olvido de estudiar y veo las películas.
2. Tus padres han decidido pasar las vacaciones de verano en un lugar que tú habrías escogido como el último.
 3. Alguien a quien no conoces muy bien te dice que uno de tus amigos de toda la vida se ha estado burlando de ti cada vez que no estás cerca.
 4. ¡Has recibido una invitación para unirse al grupo de “moda”! Lo único es que tienen reputación de consumir licor y usar drogas en sus fiestas de fines de semana.

Al final de la actividad, Diga:

Diga

Nuestro co-animador del programa radial, Mario, nos dijo en nuestra lección anterior que este círculo positivo con el que acabamos de experimentar, tiene una influencia enorme en nuestro concepto total de nosotros mismos. También nos habló acerca de tres palabras—todas comenzando con la ‘i’—que influyen en nuestro concepto general de nosotros mismos. ¿Alguien puede recordar qué eran las ‘Tres Is’? (*Imagen es la forma en que uno se proyecta ante los demás de manera que puedan percibir a uno de cierta forma; identidad es su yo verdadero—sus pensamientos, acciones y sentimientos más íntimos; impresión es cómo perciben algo, o cómo les perciben otros.*)

En un minuto, les daré una hoja de actividades que les ayudará a adaptarse a su verdadero yo. Entonces, serán capaces de ver si su imagen e identidad son consistentes, y sabrán si la impresión que están causando en los otros es positiva.

Diga Pero primero, discutimos varios factores que tienen un efecto importante en el concepto general de nosotros mismos. Estos factores—familia, amigos, salud, experiencias, destrezas, habilidades y hasta uno mismo—juegan un papel importante en cuán positiva o negativamente pensamos, actuamos y sentimos. ¿Alguien me puede dar un ejemplo reciente de cómo algunos de estos factores le han influido personalmente? *(Permita que los estudiantes respondan.)*

Maestro *Distribuya la Guía de Auto-mejoramiento de Acción Positiva, y haga que los estudiantes vayan a las Hojas de Actividades 84A-4-8, “Adaptarse” y 84B-4-8 “Signos vitales”. Pida a los estudiantes que pongan su Guía de Auto-mejoramiento en sus Carpetas de Acción Positiva. Dé a los estudiantes el resto del tiempo de la clase para trabajar en las hojas de actividades. Si no las terminan, estimúlelos a llevárselas a casa y terminarlas antes de la próxima lección.*