

2.4

La persona que admiro: identificar características admirables en los demás

Introducción

Definir metas es algo complejo ya que hay numerosos factores en juego: motivaciones, deseos, autoestima, capacidad, beneficios, tiempo, etc. Una estrategia útil que puede ayudar a tus estudiantes a definir metas personales que quisieran lograr es detectar cualidades admirables en otras personas para proponerse imitarlas. En esta lección acompaña a tus estudiantes para que identifiquen las cualidades que admiran de alguien y que les gustaría desarrollar en ellos mismos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tu estudiante sea capaz de identificar sus metas a través de reconocer cualidades admirables en otras personas.

¿Por qué es importante?

Porque le permite ampliar su perspectiva e identifica más posibilidades de lo que desea para sí mismo.

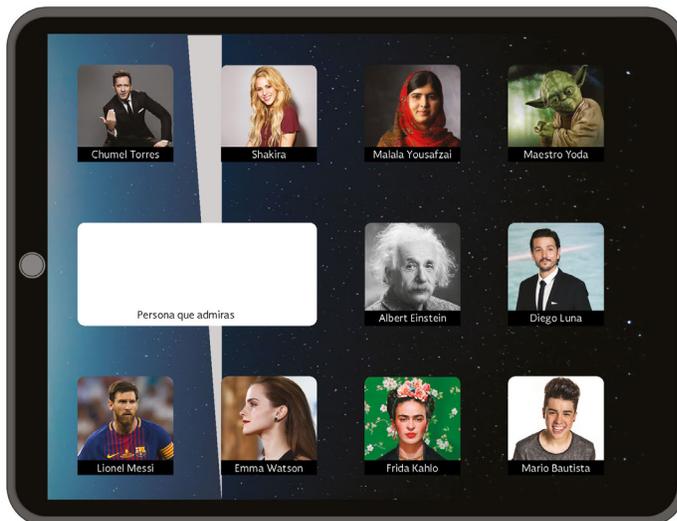
Conceptos clave

Potencial.

*“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”
Gandhi*

¿A quién admiras? ¿Quién es tu ídolo? ¿Cómo quién te gustaría ser? ¿Cuáles son las virtudes o comportamientos que admiras de esta persona? Muchas veces nos cuesta definir con exactitud lo que queremos ser y cuáles son nuestras metas. Una forma de hacerlo es analizar los logros de otras personas, ya que éstos nos pueden ayudar a definir los propios y motivarnos a trabajar en ellos. De esto trata esta lección.

1. Piensa en una persona que te inspire y admires. Aquí hay algunos posibles ejemplos. Anota su nombre en el recuadro y responde las siguientes preguntas.



La persona que admiro: identificar características admirables en los demás | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Un momento de atención:

Usa la “señal del silencio” como una herramienta para atraer, enfocar o recuperar la atención del grupo.

- Explica al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la “señal del silencio”. Para indicar esto levantarás la mano con el puño cerrado. El que te vea, la levanta de la misma manera y la mantiene levantada, permanece en silencio y espera a que todo el grupo se vaya dando cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención.
- Si el grupo no atendiera a la solicitud, busca recuperar la importancia de esta señal durante los acontecimientos con el sismo y cómo, una simple señal, conseguía lograr un bien comunitario. Si aun así no quisieran realizarlo, recuerda que estas actividades no son obligatorias, conviene volver a propo-

ner la actividad en otro momento. Regístralo en tu evaluación para observar cómo va progresando el grupo.

1 min.

Introducción para los estudiantes:

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

Actividad 1:

Solicita que piensen de manera individual en alguien que admiren y respondan las preguntas correspondientes a esta actividad.

- Te sugerimos realizar previamente la actividad para que compartas con tus estudiantes la persona en quien piensas y por qué la admiras. Esto les servirá para comprender claramente el ejercicio y pensar en sus propios ejemplos.

GLOSARIO

Potencial

Fuerza o capacidad latente con la que el individuo cuenta para alcanzar una meta o propósito.

2 | Autoconocimiento

I. ¿Cuáles son las cualidades que admiras?

II. ¿Cómo se relaciona con otras personas?

III. ¿Cuál es su actitud ante la vida?

IV. Cuando piensas en esa persona, ¿qué emociones te hace sentir?

2. Entre todas y todos, con la guía de tu profesor, anoten en el pizarrón las cualidades que admiran de las personas que eligieron.
3. Con base en la reflexión del ejercicio anterior, anota tres cualidades que te gustaría tener:

I. _____

II. _____

III. _____

¿Crees que con tiempo y esfuerzo las puedes desarrollar? Explica por qué.

8 min.

Actividad 2:

Invita a que escriban en el pizarrón las cualidades que admiran de otros.

- Guía la actividad a manera de lluvia de ideas.
- Pide que un voluntario escriba en el pizarrón las cualidades que comenten. Procura que todos participen.

3 min.

Actividad 3:

A manera de cierre, invítalos a escoger tres cualidades de las que mencionaron y que les gustaría tener.

- Recuerda respetar lo que escriben los estudiantes y pregúntales si quieren participar. Si nadie quiere participar, una buena idea es que compartas tú las cualidades que a ti mismo te gustaría continuar desarrollando.

Resumen.

Cuando reconocemos las cualidades que admiramos en otras personas podemos ver nuestro potencial. La mayoría de estas cualidades son el resultado del esfuerzo, la disciplina y la práctica. A través de ver los logros y cualidades en alguien más podemos ampliar nuestras metas y generar confianza en nuestra capacidad para lograrlas.

Para tu vida diaria

De las cualidades que mencionaste en el ejercicio 3, ¿cuál consideras más importante?

¿Qué puedes hacer para desarrollarla?

¿Quieres saber más?

¿Sabes quién es la persona más joven que ha recibido el premio Nobel de la Paz? Su nombre es Malala Yousafzai. ¿Quieres saber más de ella? Busca en YouTube videos sobre Malala o [dale clic aquí.](#)



1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:
Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Te recomendamos que tú mismo identifies la cualidad más significativa para ti y reflexiones en lo que puedes hacer para fortalecerla.

Si notas que existe una cualidad que la mayoría de tus estudiantes comentaron que les gustaría tener, retoma esa cualidad en otra lección para realizar un plan sobre cómo pueden desarrollarla.

La persona que admiro: identificar características admirables en los demás | 3

1 min.

Resumen:

Concluir la sesión

- Pregunta si a alguien le gustaría leer esta sección. En caso de que nadie se anime, léela tú mismo.
- Concluye la lección refiriendo que la mayoría de las cualidades que admiramos en otros son resultado de tener metas claras, del esfuerzo, la disciplina, la práctica y la voluntad. Imaginar que pueden desarrollar esas mismas cualidades, genera entusiasmo para establecer y completar sus metas planteadas.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron al menos tres cualidades que quieren desarrollar					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					