

2

SECUNDARIA



APRENDIENDO A

SOÑAR

QIENSA

2DO DE SECUNDARIA
13-14 años de edad

APRENDIENDO A SOÑAR

ISBN: 978-9945-8852-5-5



Todos los derechos reservados.
Queda prohibida la reproducción parcial o total de este material por cualquier medio o método sin la autorización por escrito de los autores.

Editado y realizado por Piensa

Primera edición abril 2020.

ESTE PROGRAMA DE CONTENIDOS ESTÁ REGISTRADO POR LA
OFICINA NACIONAL DE DERECHO DE AUTOR BAJO LA
NUMERACIÓN SI00001/6/20, en el libro 01.

¡BIENVENIDO A ESTA MUESTRA DE NUESTRO CONTENIDO!

¡HOLA! Gracias por abrirme y querer saber un poco más de mi, el objetivo de esta muestra es que puedas apreciar cómo trabajo los contenidos de cada material, los ejercicios divertidos que dejamos y la calidad de conceptos que manejamos.

En esta muestra te dejaremos un tema de cada guía, la idea es que agendemos una reunión para presentarte el material completo de manera personal.

Tenemos contenido para trabajar durante todo el año escolar, una hora a la semana, pero nuestra visión a mediano plazo es que podamos dedicarle más tiempo a estos materiales que transformarán de manera positiva la vida de los adolescentes, esta es nuestra primera propuesta.

Puedes escribirnos o llamarnos al 829-923-8292 y contactar a Diara Nadal, una de las autoras de este material, que con mucho gusto y entusiasmo te presentará esta propuesta.



ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

LÍMITES, ¿CON QUÉ SE COME ESO?

Establecer límites claros es esencial para obtener un estilo de vida sano y balanceado. Un límite es una línea de propiedad personal que marca las cosas de las que somos responsables. En otras palabras, es lo que define quiénes somos o quienes no somos, y afecta diferentes aspectos de nuestra vida:

- Los **límites físicos** nos ayudan a determinar quienes nos pueden tocar y bajo que circunstancia.
- Los **límites mentales** nos dan la libertad de tener ideas y opiniones propias.
- Los **límites emocionales** nos ayudan a tratar con nuestras propias emociones y a librarnos de las emociones dañinas y manipuladoras de otros.
- Los **límites espirituales** nos ayudan a distinguir entre la voluntad de Dios y la nuestra.

Así como los dueños de una casa marcan físicamente los límites de propiedad de su terreno, nosotros necesitamos poner límites mentales, físicos, emocionales y espirituales en nuestras vidas para ayudarnos a discernir cuáles son nuestras responsabilidades y cuáles no.

Pues muchas veces nos cargamos con responsabilidades que no nos pertenecen y cargamos a los demás con responsabilidades nuestras.

Saber poner límites claros es una herramienta que nos ayudará a tener vidas y relaciones personales más satisfactorias y placenteras.



CITEMOS ALGUNOS EJEMPLOS:

LÍMITES FÍSICOS:

LÍMITES MENTALES:

LÍMITES EMOCIONALES:

LÍMITES ESPIRITUALES:

TU RESPONSABILIDAD PERSONAL

HISTORIA DEL DR. HENRY CLOUD PSICÓLOGO CLÍNICO
AUTOR DE LÍMITES

Los padres de un joven adulto de 25 años de edad fueron al consultorio del Dr. Henry, con una petición muy común: querían que arreglara a su hijo, Bill. Cuando les preguntó dónde estaba Bill, le contestaron:

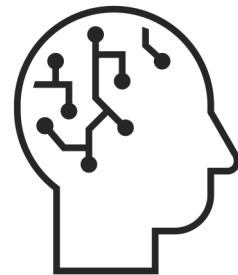
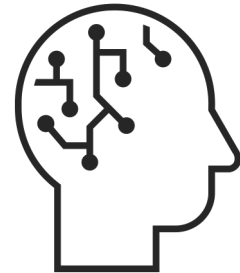
- ¡Ah! No quiso venir.
- ¿Por qué? - les preguntó
- Bueno... no cree que tenga algún problema - contestaron.

- Quizá tenga razón - les dijo el Dr. Henry, para su sorpresa. Cuéntenme el caso.

Le recitaron un historial de problemas que habían comenzado en sus primeros años de vida. A su entender, Bill nunca había estado a la altura de las circunstancias. En los últimos años había manifestado problemas con drogas e incapacidad para estudiar y hacer una carrera.

Era evidente que amaban mucho a su hijo y que tenían el corazón destrozado por su manera de vivir. Intentaron todo lo que tuvo a su alcance para que cambiara y llevara una vida responsable, pero todo fue inútil. Aún estaba en droga, eludiendo la responsabilidad y rodeado de amistades dudosas.

Me contaron que siempre le habían dado todo lo que necesitaba. Tenía dinero suficiente en la escuela para que no tuviera que trabajar y así contar con tiempo suficiente para estudiar y tener una vida social. Cuando debido a sus bajas calificaciones lo expulsaron de una escuela tras otras, o dejó de asistir a clase, estaban más que complacidos de poder ayudarlo para que ingresara a otra escuela, donde pudiera sentirse mejor.



Después de dejarlos hablar un rato, les respondí:

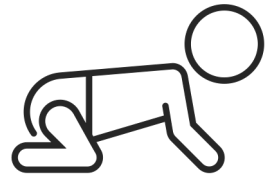
- Creo que su hijo tiene razón. No tiene ningún problema.

Por un minuto entero se clavaron las miradas y quedaron inmóviles, como en una fotografía, sin poder creer lo que habían escuchado. Finalmente, el padre dijo:

- ¿Escuché bien? ¿Usted cree que no tiene problemas?
- Así es, les dijo el Doctor. No tiene ningún problema. Ustedes sí. Él puede hacer casi cualquier cosa que se le antoje, no hay problema. Ustedes pagan, se irritan, se preocupan, planifican, gastan energía para que siga adelante. No tiene ningún problema porque ustedes le solucionan todo. Esos desvelos deberían corresponderles a él; pero, tal como están las cosas, el problema es de ustedes. ¿Quisieran valerse de mi ayuda para ayudar a su hijo a tener algún problema?

Lo miraron como si estuviera loco, pero algunas cosas comenzaron a aclararse en sus mentes.

- ¿Qué quiere decir con ayudarlo a tener algún problema?
- Preguntó la madre
- Bueno - les explicó -, creo que la solución a este problema sería poner algunos límites bien claros para que sus acciones le traigan inconvenientes a él, y no a ustedes.
- ¿Qué quiere decir límites?- preguntó el padre.
- Mirémoslo de esta manera. Podemos compararlo a él con su vecino que nunca riega el césped. Pero siempre que ustedes abren el sistema aspersor, el agua cae sobre el terreno colindante de su vecino. Bill mira su césped bien verde y piensa: "Mi jardín está estupendo" pero el de ustedes se vuelve amarillo y seco. Así es la vida de su hijo. No estudia, no hace planes, no trabaja. Sin embargo, tiene una casa donde vivir, suficiente dinero y todos los derechos de un miembro de la familia que cumple con sus obligaciones.



1 MINUTO PARA PENSAR...

¿Qué crees que deberían hacer los padres de Bill?

¿QUÉ COSAS **NO** SON TU **RESPONSABILIDAD?**

Compártelo con un amigo cercano y escríbelo en el siguiente recuadro.

- Hacerle la tarea a un amigo.
- Arreglarle la cama a mi hermano.

¿QUÉ COSAS **SI** SON TU RESPONSABILIDAD?

Compártelo con un amigo cercano y escríbelo en el siguiente recuadro.

- Dedicarle tiempo, amor y esfuerzo a mis estudios.
- Arreglar mi cama.
- Apoyar a mis padres cuando lo necesiten.

¿POR QUÉ TENEMOS FALTA DE LÍMITES?

PORQUE QUEREMOS PERTENECER A NUESTRO ENTORNO SOCIAL Y SENTIRNOS APROBADOS.

La búsqueda de aprobación es una necesidad que todos los seres humanos tenemos, necesitamos sentirnos parte, vivir en comunidad, pertenecer a nuestro entorno.

Es por ello que es de vital importancia saber en qué manos entregamos nuestra aprobación, ya que cuando la depositamos en manos de personas que también tienen defectos y debilidades al igual que nosotros, le estamos dando la responsabilidad de nuestras emociones y de nuestra vida a esas personas que no tienen ningún tipo de responsabilidad con respecto a ti.

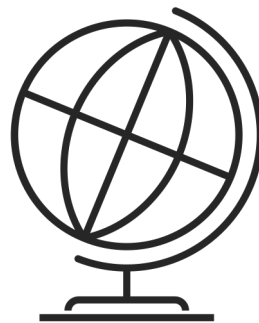
Pero quiero decirte algo, descansar en la aprobación de Dios es el regalo más liberador que puede tener un ser humano, pues ante sus ojos no necesitas hacer nada para ser aprobado, ya eres un ser amado, perdonado y creado con un propósito grande en esta tierra, según las Escrituras.

“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna”. Juan 3:16

Y todos los errores que has cometido, estás cometiendo y vas a cometer ya fueron perdonados.

“En quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados según las riquezas de su gracia” Efesios 1:7

Te recomiendo que no sigas cometiendo errores de manera intencional porque ya eres perdonado, puesto que los errores traen consigo consecuencias.



Te daré algunos consejos que te ayudarán a liberarte de esas emociones esclavizantes impuestas por nosotros mismos.

- ✓ Reconocer que tus carencias o defectos no definen quien eres.
- ✓ Tus carencias son parte importante de tu vida, porque partiendo de ellas y reconociéndolas cómo importantes construyes las bases para tu crecimiento.
- ✓ Lo que los demás piensen o no de ti, nunca será más importante que lo que piensa Dios de ti, y de lo que tú mismo piensas de ti.
- ✓ Los errores que cometemos son parte de nuestro camino, y no debemos tener miedo de incurrir en estos, lo que sí debemos es reflexionar para no volver a caer en lo mismo.
- ✓ Nuestra historia es importante, y tiene un propósito, no importa lo difícil que haya sido.
- ✓ Cuando quieras pertenecer a un grupo de personas que te exijan tener o hacer determinadas cosas, ¡Huye de ese pensamiento! No desees pertenecer a ese tipo de grupo. Intégrate a grupos en donde las personas te valoren por lo que eres, no por lo que tienes o haces.
- ✓ Crear relaciones es importante, hacer amigos es un regalo de Dios a nuestras vidas, elige bien a tus amistades, no por lo que tienen o hacen, sino por lo que son como personas y por los valores que tienen.



Este poema de Russel Kelfer lo resume todo:

Eres quién eres por una razón,
Eres parte de un plan minucioso,
Eres criatura singular, diseño hermoso,
Llamado por Dios hombre o mujer.

Vas tras la búsqueda de una razón,
Errores no comete Dios,
Te entretejió en el vientre, no eres ilusión.
Eres justo lo que él quería hacer.

A quienes tienes por padres él eligió,
Pese a cómo te sientas por ello,
De acuerdo con su plan los escogió,
Del maestro llevan su sello.
No fue fácil encarar esa emoción,
Dios lloró al verte sufrir,
Lo permitió para formar tu corazón,
Para que a su semejanza puedas vivir.

Eres quién eres por una razón,
La vara del Maestro te formó,
Eres quien eres, por amor.
La verdad, ¡hay un Dios!





¡Bailemos!

Hagamos un baile divididos en grupos, que represente lo que Russel Kelfer afirma en su poema. ¡Sean creativos!

Grabemos el baile y publiquémoslo en las Redes Sociales del Centro Educativo.

Súbelo en las RRSS de tus padres o tuyas y mencionanos en @aprendesonar y @piensard Usa el hashtag #filosofiadevidaap2 EL VIDEO MÁS CREATIVO GANARÁ RD\$2000

¿CÓMO PONGO LÍMITES?

Decir que **no** es la forma más común de establecer límites. A muchos, se nos hace difícil decir que no, porque queremos complacer a las personas que nos rodean.

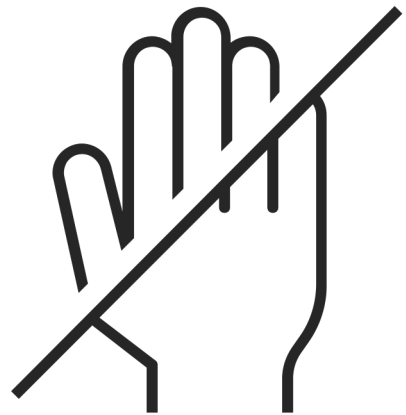
¿Cómo decir que no sin que la persona que me está haciendo la petición se sienta mal?

Saber cuáles son nuestros valores, conocer lo que nos hace bien y lo que nos hace mal, nos ayuda a tener claridad a la hora de tomar decisiones.

Las preguntas que te debes hacer para responder las peticiones de los demás de manera afirmativa o negativa son las siguientes:

- ¿Esta petición va con mis valores?
- ¿Esta petición me carga?
- ¿Esta petición me quita tiempo para cumplir con mis responsabilidades personales?
- ¿Esta petición le quita responsabilidad propia a la persona que me la está pidiendo?
- ¿Esta petición me ayuda a ser una mejor persona?
- ¿Esta petición me acerca a mi propósito?
- ¿Esta petición me da paz?
- ¿Esta petición me dirige hacia el lugar donde quiero ir?

En caso de que estás preguntas sean negativas, ya sabes la respuesta.



Compartiré contigo algunas afirmaciones respetuosas que te van a permitir aprender a decir que no de una forma adecuada.

- ✓ Entiendo tu solicitud, pero lo siento, esto no va acorde con mis valores de vida.
- ✓ Entiendo tu solicitud, pero si te apoyo con eso, no me dará tiempo de cumplir con mis responsabilidades personales, tal vez en una próxima ocasión.
- ✓ Entiendo tu solicitud, pero entiendo que hacer eso, no es algo que me debe de corresponder a mí.
- ✓ Entiendo tu solicitud, pero no me siento cómodo haciendo eso.
- ✓ Entiendo tu solicitud, pero ahora mismo no puedo apoyarte con eso.
- ✓ Disculpa, me encantaría, pero tengo otros planes.
- ✓ No voy a poder, amigo. Ese día tengo un compromiso.



¡HAGAMOS UN ESCENARIO!

Con un compañero de clase, dramatiza y comparte con tu grupo, escenas donde puedas implementar las afirmaciones respetuosas para decir que “no” con ejemplos tangibles.

Por ejemplo:

- Hola Juan, me puedes dar las respuestas del examen por favor.
- Entiendo tu solicitud, pero entiendo que hacer eso, no es algo que me debe de corresponder a mi.

Piensa

en tu futuro



@piensard



@piensard



@piensard



809-816-0764



@piensard