

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos



Instituto Técnico Jesús Obrero

Subsidio formativo/ Competencias Blandas parte II.

## Seminario # 4

El Instituto Técnico Jesús Obrero te invita a continuar profundizando en la formación de las Competencias Blandas. Te proponemos un nuevo trabajo a desarrollar en el transcurso de tres semanas. ***Son 9 mini talleres que puedes desarrollar tres por semana pero que serán enviados en una sola entrega al culminarlos todos, en una sola bitácora.***

### Instrucciones para desarrollar la guía:

- ✓ Busca un espacio real de tiempo destinado para la revisión de este material, donde estés tranquilo y concentrado, lee, reflexiona y escribe desde tu experiencia de vida.
- ✓ Toma todo con formalidad, escribe en un diario o bitácora las ideas y respuestas acertadas según las preguntas de cada taller.
- ✓ Luego de cada lectura ,generalmente de una página o dos, se encuentran al final una o varias preguntas , responde siguiendo el ejemplo:

Taller 1: soy tu compañero constante

Fecha y hora de elaboración:

Respuesta a las preguntas:

- ✓ **Nota:** no dejes todo para última hora trabaja con calma pero seguro cada semana, con calidad y creatividad. Y antes de comenzar toda la guía te sugiero leer el taller Nro 9 para tenerlo en cuenta, este último taller lo puedes enviar antes de la fecha estipulada a mi teléfono (0426 4041217)
- ✓ **La entrega final y única de la guía será el viernes 12 de Junio 2.020**



# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

## Taller Nro 1:

¿Quién soy?

### **Soy tu compañero constante.**

Soy tu compañero constante. Soy tu más grande ayuda, o tu más pesada carga.

Te impulsaré a las alturas, o te arrastraré al fracaso.

Estoy completamente bajo tu mando. De todas formas, la mitad de las cosas que hago puedes dejarlas a mi cargo y podré cumplirlas rápida y correctamente.

Es fácil lidiar conmigo: sólo es necesario que seas firme.

Muéstrame exactamente cómo quieres que haga las cosas, y tras unas cuantas lecciones las desarrollaré automáticamente.

Soy el sirviente de todos los grandes personajes y, ¡ay!, también de todos los perdedores.

A quienes son grandes, los hice yo así. A los otros, los conduje al fracaso. No soy una máquina, aunque funciono con la precisión de un mecanismo y además con la inteligencia de un humano.

Puedes hacerme funcionar para obtener ganancias o para quedar en la ruina; para mí, no hay diferencia.

Tómame, entréname, sé firme conmigo, y pondré el mundo a tus pies. Se indulgente conmigo, y te destruiré.

¿Quién soy? **YO SOY EL HÁBITO**

### Actividades:

1.- ¿Qué opinas acerca de este escrito, cómo se relaciona con tu capacidad de autocontrol? (3 a 4 líneas)

2.- Realiza un cuadro comparativo entre tus hábitos más frecuentes (hábitos buenos/hábitos malos) al mirar este cuadro...¿qué ideas te surgen? ¿Qué harás a futuro sobre esto?.

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

Taller Nro 2:

## 7 Hábitos para lidiar eficientemente con los conflictos:

### **Hábito 1:** Ser Proactivo

Hacerte responsable de tu propia vida.

### **Hábito 2:** Comenzar con un fin en la mente

Definir tu misión y metas en la vida.

### **Hábito 3:** Poner Primero lo Primero

Marcar prioridades y hacer primero las cosas más importantes.

### **Hábito 4:** Pensar Ganar-Ganar.

Tener una actitud de que "todos pueden ganar".

### **Hábito 5:** Busca Primero Entender, Luego Ser Entendido

Escuchar sinceramente a los demás.

### **Hábito 6:** Sinergizar

Trabajar en conjunto para lograr más.

### **Hábito 7:** Afilarse la Sierra

Renovarte con regularidad.



**Actividad:** 1.- Elabora una infografía que explique con la ayuda de imágenes estos 7 hábitos.

2.- Explica en 10 líneas cómo aplica en ti estos 7 hábitos (ejm: Soy proactivo pues busco respuesta y solución a mis problemas desde que tengo 15 años..., etc, así sigues escribiendo hasta que nombres los 7 hábitos en tu forma de ser.)

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

Taller Nro 3: Este taller tendrá dos hojas de contenido

## **Mundo bizarro para jóvenes**

---

### **Reacciona y pierde.**

---

Achaca todos tus problemas a tus padres, a tus estúpidos maestros o profesores, a tu pésimo barrio, a tu novio o novia, al gobierno o cualquier otra cosa que no seas tú. Sé una víctima. No tomes ninguna responsabilidad por tu vida. Actúa como bestia. Si tienes hambre, come. Si alguien te grita, respóndele a gritos. Si tienes ganas de hacer algo que sabes que está mal entonces hazlo.

---

### **Sin un fin en la mente.**

---

No tengas planes. Evita las metas a toda costa. Y nunca pienses en el futuro. ¿Para qué preocuparte por las consecuencias de tus actos? Vive el momento. Duérmete, desperdícate y tómallo todo a la ligera, porque mañana nos moriremos.

---

### **Primero lo último**

---

Sea lo que sea más importante en tu vida, no lo hagas sino hasta que hayas pasado el suficiente tiempo viendo la televisión, hablando interminablemente por teléfono, navegando en Internet y platicando. Siempre deja para mañana tu tarea. Asegúrate de que las cosas que no sean importantes siempre sean antes que las que sí lo son.

---

### **Pensar ganar-perder**

---

Ve la vida como una competencia perversa. Tu compañero de clase te atacará, así que es mejor que lo ataques primero. No permitas que los demás tengan éxito en alguna cosa porque,

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

recuerda que si ellos ganan, tú pierdes. Si te da la impresión de que estás a punto de perder, entonces asegúrate de arrastrar a los demás contigo.

---

## Primero hablar, y luego fingir que se escucha

---

Naciste con una boca, así que úsala. Asegúrate de hablar mucho. Siempre explica primero tu versión de la historia. Una vez que te asegures de que los demás comprenden tu punto de vista, entonces finge escuchar asintiendo y diciendo "aja". O, si realmente quieres la opinión de los demás, dala tú primero

---

## No cooperar

---

Afrontémoslo: otras personas son extrañas porque son distintas a nosotros. ¿Para qué llevarse con ellos? El trabajo en equipo es para los perros. Puesto que tú eres el que siempre tiene las mejores ideas, te irá mejor si haces todo solo. Sé una isla.

---

## Desgastarse

---

Ocúpate tanto con tu vida, de modo que nunca tengas tiempo para renovarte o superarte. Nunca estudies. Nunca aprendas nada nuevo. Evita el ejercicio como la plaga. Y, además, aléjate de los buenos libros, la naturaleza o cualquier otra cosa que pueda inspirarte.

### Actividades:

1.- Reorganiza este mundo bizarro para jóvenes en un estilo positivo, asertivo y centrado en la búsqueda del triunfo, sin perder la humanidad. Es decir, redacta de nuevo cada aspecto pero en positivo.

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

## Taller Nro 4:

Afortunadamente, somos más fuertes que nuestros hábitos. Por consiguiente, puedes cambiarlos. Por ejemplo, cruza los brazos. Ahora intenta cruzarlos al revés. ¿Cómo se siente? Muy extraño, ¿verdad? Pero si los cruzas al revés durante treinta días seguidos, entonces ya no lo sentirás tan extraño. Ni siquiera tendrás que pensarlo. Y adquieres el hábito.

Cada vez que puedas verte al espejo y decir: "Eso es algo que no me gusta de mí mismo", podrás cambiar un mal hábito por uno bueno. No siempre es fácil, pero siempre es posible.

### ***Los hábitos pueden ayudarte a:***

- Ejercer control sobre tu vida.
- Hacer más cosas en menos tiempo.
- Mejorar tus relaciones con los amigos.
  - Aumentar tu seguridad.
  - Tomar decisiones más prudentes.
  - . Ser feliz
- Llevarte bien con tus padres.
- Sobreponerte a adicciones.
- Hallar un equilibrio entre la escuela, el trabajo, los amigos y todos los demás.

### **Actividad:**

1.- Imagina que eres un entrenador de vida (life coach) redacta en una cuartilla de tres a cuatro párrafos una serie de recomendaciones para mejorar y adquirir nuevos y buenos hábitos ejm: recomienda películas, lecturas, práctica de algún deporte o disciplina, entre otros.

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

Taller Nro 5: este también tiene dos páginas de desarrollo que deberás leer.

## **El asunto de los Paradigmas en la vida**

Te propongo leer las citas más increíbles de todos los tiempos:

**10.- No existe ninguna razón para que alguien tenga una computadora en su casa.**

KENNETH OLSEN, PRESIDENTE Y FUNDADOR DE LA EMPRESA DIGITAL EQUIPMENT CORPORATION, EN 1977.

**9.- Los aviones son juguetes interesantes, pero no tienen ningún valor militar.**

MARISCAL FERDINAND FOCH, ESTRATEGA MILITAR FRANCÉS Y FUTURO COMANDANTE DE LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL, EN 1911

**8.- El hombre nunca llegará a la luna sin importar los avances científicos que haya en el futuro.**

DOCTOR LEE DE FOREST, INVENTOR DEL TUBO AUDION Y PADRE DE LA RADIO. DICHO EL 25 DE FEBRERO DE 1967

**7.- [La televisión] no podrá ningún mercado que capte después de los primeros seis meses. La gente de cansará de ver una caja de madera todas las noches.**

DARRYL F. ZANUCK, DIRECTOR DE 20TH CENTURY-FOX, EN 1946

**6.- No nos gusta su sonido. Los grupos de guitarras están pasados de moda.**

COMPAÑIA DISQUERA DECCA AL RECHAZAR A LOS BEATLES, EN 1962

**5.- Para la mayoría de la gente, el uso del tabaco tiene efectos benéficos.**

DOCTOR IAN G. MACDONALD, CIRUJANO DE LOS ÁNGELES, CITADO EN LA REVISTA

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

NEWSWEEK, EL 18 DE NOVIEMBRE DE 1969

4.- Este "teléfono" tiene demasiados defectos para considerarse seriamente como medio de comunicación. Poe sí mismo no tiene ningún valor para nosotros.

MEMORANDUM INTERNO DE LA EMPRESA TELEGRÁFICA WESTERN UNION, EN 1876

3.- La Tierra es el centro del universo.

PTOLOMEO, EL GRAN ASTRÓNOMO EGIPCIO, EN EL SIGLO II D.C.

2.- Nada importante sucedió hoy.

ESCRITO POR EL REY JORGE III DE INGLATERRA EL 4 DE JULIO DE 1776

1.- Todo lo que podía inventarse, ya se inventó.

CHARLES H. DUELL, COMISIONADO DE PATENTES DE ESTADOS UNIDOS EN 1899

## Actividad:

1.- Te propongo leer acerca de los paradigmas, ¿qué son y cómo afectan nuestras vidas? Escribe unas 6 ó 7 líneas sobre este tema.

2.- Luego escribe una lista de 10 a 20 frases de este estilo dichas por ti, por personas conocidas, profesores, amigos y conocidos, con quizás una fecha aproximada en que la escuchaste y como esos paradigmas han cambiado...

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

Taller Nro 6:

## PARADIGMAS DE LA VIDA

Además de tener paradigmas de nosotros mismos y de los demás, también tenemos paradigmas del mundo en general. Por lo general podemos saber cuál es nuestro paradigma al preguntarnos: "¿Cuál es la fuerza que me impulsa en la vida?", "¿Qué es en lo que pienso más tiempo?", "¿Qué o quién es mi obsesión?" Lo que sea más importante para ti se convertirá en tu paradigma, tus anteojos o, como a mí me gusta llamarlo, el centro de tu vida. Algunos de los centros de la vida más populares para los jóvenes son los amigos, las cosas materiales, los novios o las novias, la escuela, los padres, los deportes/pasatiempos, los héroes, los enemigos, uno mismo y el trabajo. Todos ellos tienen buenas cosas, pero todos están incompletos de un modo o de otro.

*Otro centro común es centrarnos en nosotros mismos, o pensar que el mundo gira alrededor nuestro y de nuestros problemas. Esto con frecuencia resulta en que nos preocupamos tanto de nuestra propia condición, que nos desentendemos de las personas que nos rodean y*

***Como puedes ver, todos estos y muchos otros centros de la vida no nos dan la estabilidad que necesitamos. No estoy diciendo que no debemos aspirar a la excelencia en algo como la danza o el debate, o aspirar a desarrollar excelentes relaciones con nuestros amigos y padres. Debemos hacerlo. Pero hay una línea entre tener una pasión por algo, y basar toda nuestra existencia en ello. Y esa es la línea que no deberíamos cruzar.***

**Actividad:**

**1.- redacta una cuartilla de 4 párrafos donde reflexiones acerca de lo positivo y lo negativo de tener paradigmas. Nos ayuda o no? El tener paradigmas?**

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

Taller Nro 7:

¿Entonces, cuál es la cuestión? Simplemente se trata de esto: Con frecuencia nuestros paradigmas son incompletos, imprecisos o totalmente equivocados. Por consiguiente, no deberíamos precipitarnos para juzgar, marcar o formarnos opiniones rígidas de los demás o, si a esa vamos, de nosotros mismos. Desde nuestros limitados puntos de vista, pocas veces vemos toda la imagen, y tampoco tenemos todos los hechos.

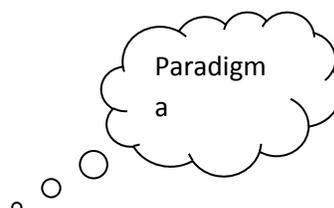
Además hay que abrir nuestras mentes y corazones a nueva información, ideas y puntos de vista, y estar dispuestos a cambiar nuestros paradigmas cuando sea obvio que están equivocados.

Lo que es más importante, es obvio que si queremos producir grandes cambios en nuestras vidas, la clave es cambiar nuestros paradigmas o los lentes a través de los que vemos el mundo. Cambia los lentes, y seguirá lo demás.

Si lo examinas de cerca, descubrirás que la mayoría de tus problemas (con relaciones, la autoestima y la actitud) son el resultado de uno o dos paradigmas equivocados. Por ejemplo, si tienes una mala relación, digamos con tu papá, es muy posible que ambos tengan un paradigma equivocado el uno del otro. Te podrá parecer que él está totalmente fuera de contacto con el mundo moderno, y que te **ve como un niño malcriado y desagradecido. En realidad, posiblemente ambos paradigmas están incompletos y te impiden tener una comunicación real. Y así pasa con todo lo demás en tu vida (que alguien te cae mal, que te va mal en un trabajo, que no logras algo porque te consideras incapaz, etc, etc)**

**Actividad:**

**1.- Diseña un Comics en (word), insertando cuadros de texto o formas como habladores, imágenes creativas de tus personajes favoritos al estilo de la filosofía de Mafalda... de una página con 4 ó seis recuadros en los que se hable acerca de los paradigmas de los jóvenes. Recuerda que de no contar con computadora realiza tu trabajo con dibujos y recortes de manera creativa.**



# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

**Taller Nro 8: este taller contiene dos páginas.**

## "BITACORA DE PRIMEROS PASOS"

1.- La próxima vez que te veas al espejo, di algo positivo de ti mismo.

2.- Muestra agradecimiento por el punto de vista que alguien te dio hoy. Puedes decir algo como: "Oye, esa idea es muy buena, lo tomaré en cuenta".

3.- Piensa en algún paradigma limitante que puedas tener de ti mismo, tal como "No puedo, no creo lograrlo solo, eso no es para mí, siempre me va mal, etc". Luego, haz algo hoy que contradiga totalmente ese paradigma.

4.- Piensa en un ser querido o amigo que actúe de forma extraña últimamente. Piensa en las razones que pudieran haberlo hecho actuar de ese modo.

5.- Cuando no tienes nada que hacer, ¿en qué piensas más tiempo? Recuerda que lo más importante para ti se convertirá en tu paradigma o centro de vida.

¡Qué ocupa mi tiempo y energía?

6.- ¡La Regla de Oro es la que gobierna! Comienza hoy a tratar a los demás tal como quieres que te traten a ti. No seas impaciente, no te quejes de las sobras, ni hables mal de alguien, a menos que quieras el mismo tratamiento.

7.- Busca algún lugar tranquilo en donde puedas estar solo. Piensa en las cosas que te sean más importantes.

8.- Escucha cuidadosamente las letras de las canciones que escuchas con más frecuencia. Evalúa si están en armonía con los principios en los que crees.

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

9.- Cuando hagas tus labores en casa o en el trabajo, por la noche, prueba el principio del trabajo. Haz un poco más de lo que se espera de ti.

10.- La próxima vez que estés en una situación difícil y no sepas qué hacer, plantéate: "¿Qué principio debería aplicar (por ejemplo, honestidad, amor, lealtad, trabajo, paciencia)?" Luego, sigue el principio y no mires hacia atrás.

## **Actividad:**

**1.- Considerando la edad que tienes, todo lo vivido, tu nivel de madurez, tus deseos, los paradigmas que te rodean...¿cómo te puede ayudar en tu vida laboral, personal, familiar los ejercicios hechos en esta última guía estructurada en 9 mini talleres? Realiza un ejercicio de reflexión profundo paseándote por el tema de las competencias blandas y los paradigmas, entonces piensa cómo puedes ser más resiliente y altamente eficiente a lo largo de tu vida? ¿qué principios deberías aplicar en tu vida para el éxito y la felicidad.? Extiéndete todo lo que quieras en esta reflexión, yo me conformo con una página de tus mejores y más profundas reflexiones como joven.**

**2.- Por último no dejes de cumplir con el taller Nro 9**

# Jóvenes resilientes y altamente efectivos

## Taller Nro 9:

Hace ya un tiempo en nuestro Instituto se realiza el encuentro de exalumnos o antiguos alumnos. Esta es una experiencia casi siempre festiva y una manera de hacerle honor a la amistad, al cariño al revivir los recuerdos de la infancia y la juventud y generación tras generación se encuentran de distintas maneras los egresados del Jesús Obrero para compartir los logros, las tristezas, los proyectos. Esta es una manera genial de construir redes de profesionales formados con un plus especial al mejor estilo ignaciano.

En esta época de tanta modernidad y tecnología, **te propongo realizar un video personal (individual) donde el protagonista seas tú.** Este debe durar no más de entre 30 segundos a un minuto máximo. Donde expresas una idea central de reflexión como joven a otros jóvenes o al mundo entero si lo deseas sobre esos principios o decálogo que como estudiante egresado del Jesús Obrero deseas compartir , motivar a otros jóvenes, es como aquellas palabras de despedida a tu colegio con la huella de tu propia personalidad. Puedes usar un fondo, puedes colocarte tu franela o vestir semi- formal, (evita salir en shorts o franelillas). Puedes mostrar elementos claves de tu identidad como una gorra, o cuaderno o algo que ha sido especial para ti en tu vida de estudiante. O simplemente sal y expresa tu mejor reflexión de joven que emprende otro camino lleno de metas y que lleva en su mente y corazón lo mejor de lo vivido en su colegio.



**Felicidades por todos los logros, felicidad por tanto bien recibido, que Dios siempre te bendiga y te acompañe. Eres nuestro orgullo.**

**#SomosJesusObrero**

**Elaborado por: Prof. Victoria Marchena.**