



YoDecido

Datos personales

Mi nombre es:

Estudio en:

Vivo en:

Mi meta para este año es:

YoDecido
*transformar
mi mundo*

YoDecido

iLead™

© 2022 Fundación Panamá Líder and Maxwell Leadership Foundation
Todos los derechos reservados

iLead™

© 2022 Fundación Panamá Lídera
and Maxwell Leadership Foundation
Todos los derechos reservados

PROHIBIDA SU VENTA- DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Contenido:
John C. Maxwell

Diseño Gráfico:
Lucyann De La Guardia

Impresión:
Servigráficos Panamá

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida de ninguna forma sin el permiso por escrito de la Fundación Panamá Lídera
Oceania Business Plaza, Torre 1000, Piso 33, Oficina 33E, Punta Pacífica
y Maxwell Leadership Foundation, USA.

ÍNDICE

UNIDAD # 1

Lección 1: Decisiones	1
Lección 2: Crecimiento	11
Lección 3: Actitud	21
Lección 4: Compromiso	31

UNIDAD # 2

Lección 5: Relaciones	43
Lección 6: Carácter	51
Lección 7: El perdón	61
Lección 8: Autoestima	71

UNIDAD # 3

Lección 9: Responsabilidad.....	83
Lección 10: Valentía	93
Lección 11: Iniciativa	105
Lección 12: Prioridades.....	115

UNIDAD #4

Lección 13: Disposición a aprender	127
Lección 14: Autodisciplina	136
Lección 15: Resistencia	146
Lección 16: Influencia	158





Unidad #1

YoDecido

Lección 1:

Decisiones



«Uno de los regalos más grandes que recibirás, es el de poder tomar decisiones».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

**Tomar buenas decisiones
y ponerlas en práctica.**

Decidir es un regalo

PRIMERA PARTE



LOS BENEFICIOS DE DECIDIR

- Tienes libertad.
- Tienes el control de tu vida.
- Tienes la habilidad de hacer que tu vida sea mejor.
- Tienes la posibilidad de alcanzar tu potencial.
- Puedes cambiar la dirección de tu vida.



¡Valora las decisiones como un regalo!



..... **Marca con un círculo el beneficio que más desees experimentar.**
¿Cuál beneficio marcaste? ¿Por qué?

1

La vida comienza sin opciones



Hay algunas cuestiones de nuestra vida en las que no tenemos opción. Tú no escoges dónde o cuándo nacer. No escoges a tus papás. No escoges tu raza, tampoco tu tipo de personalidad ni tu composición genética. Debes vivir en las condiciones en las que te encuentras; pero, mientras más tiempo vives, ¡más se va construyendo y moldeando tu vida por las decisiones que tomas!



Debido a que la vida comienza sin opciones, la vida no comienza igual para todas las personas. ¿Qué sucede si otros te llevan la delantera al inicio de la vida? ¿Cómo te podrás recuperar? La siguiente sección responderá esas preguntas.

2

Conforme la edad avanza, el regalo de decidir aumenta



«Amigo, aunque no puedes retroceder el tiempo y tener un nuevo comienzo, todos pueden empezar a partir de hoy, y construir un nuevo final».

JAMES R. SHERMAN

Las decisiones les dan a todos la posibilidad de recuperar terreno respecto de otros. Así que conforme avanza tu edad vas tomando más decisiones. Al principio eso puede dar miedo. Somos tentados a no abrir el regalo de decidir. Si eso te sucede, es importante que sepas esto: «¡No decidir es decidir!». Escoger no decidir es permitir que alguien más decida por ti. ¿El resultado? Pierdes el control de tu vida. ¡Le das a alguien más tu regalo de decidir! Cuando fallas en elegir el plan para tu propia vida, hay muchas probabilidades de que acabes siendo parte del plan de la vida de alguien más, y... ¿qué crees que han planeado para ti? ¡No mucho!



Para animarte a empezar a tomar decisiones es importante que sepas que muy pocas decisiones son definitivas. En otras palabras, la decisión que tomes hoy puede revertirse. Todos han tomado malas decisiones en algún punto de sus vidas. Esas son las malas noticias. ¿Quieres saber las buenas? Esas decisiones pueden cambiarse.

REFLEXIONA:

¿Hay alguna decisión que puedas tomar hoy que no hayas tomado antes?

Repasa lo que hayas subrayado. Escoge lo más importante, y toma un minuto para compartir con el grupo por qué fue importante para ti.



3

El valor de tomar buenas decisiones



«Para cada cosa que hagas hay una decisión que tomar, así que ten en cuenta que al final, la elección que tomes, te formará».

- JOHN WOODEN

¡La vida está llena de elecciones! Todo el día, cada día. No solo tienes que tomar decisiones, estás formado por ellas. Las decisiones que tomas moldean poderosamente tu vida.



Todo en tu vida es un reflejo de las decisiones que has tomado.

La belleza de una decisión es que si quieres un mejor resultado, todo lo que necesitas hacer es tomar una mejor decisión.



REFLEXIONA:

LA FORMA EN QUE ME AFECTA LO QUE DECIDO.



¿Qué decisión puedo tomar hoy que tenga un impacto positivo en mi vida?

Menciona tres maneras en las que puedes reafirmar la decisión que acabas de tomar:

1. _____

2. _____

3. _____

Hoy tomaré
buenas decisiones
que me afectarán
positivamente.



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 1, PARTE 1:

- Las decisiones son un regalo.
- Conforme la edad avanza, el regalo de decidir aumenta.
- El valor de tomar buenas decisiones.

En la primera parte de esta lección anotaste una decisión que podría tener un efecto positivo en tu vida.

¿Qué tan bien reafirmaste la decisión que tomaste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



..... ¿Por qué te diste esa calificación?

4

Las decisiones son la mejor manera de cambiar tu vida



Hasta ahora has aprendido que no mejoras por casualidad, sino que mejoras por elección. Así que, ¿dónde empiezas? ¡Contigo mismo! Con frecuencia somos tentados a querer cambiar a otros, especialmente a aquellos que están cerca de nosotros. Decimos: «Si ellos mejoraran, mi vida sería mejor». Eso no es verdad.

¡Si tú mejoras, tu vida será mejor! No esperes para descubrir lo siguiente:

QUERÍA CAMBIAR AL MUNDO

Descubrí que era difícil cambiar al mundo, así que intenté cambiar a mi nación. Cuando me di cuenta de que no podía cambiar a mi nación, empecé a enfocarme en mi ciudad. No pude cambiar a mi ciudad, así que siendo un hombre mayor intenté cambiar a mi familia.

Ahora que soy un anciano, me doy cuenta de que al único que puedo cambiar es a mí. De repente descubro, que si primero me hubiera cambiado a mí mismo, pude haber hecho un impacto en mi familia. Mi familia y yo pudimos haber hecho un impacto en la ciudad. El impacto de la ciudad pudo haber cambiado a la nación, y yo ciertamente habría podido cambiar al mundo.

— MONJE DESCONOCIDO 1100 D.C.

5

Tomar buenas decisiones beneficia a otros



Una de las mejores maneras de hacer esto es agregando valor a las personas diariamente. Cada día yo decido...

1. Valorar a las personas.

Me valoro a mí mismo y a los demás porque todos fuimos creados por Dios.



2. Hacerme más valioso.

Tomar decisiones puede ayudarme o dañarme. Tomar buenas decisiones me ayuda a mí y ayuda a los demás.

3. Hacer cosas que otras personas valoran.

Hacerles preguntas a las personas o pedirles su opinión muestra que las valoras.



REFLEXIONA:



¿Qué decisión puedo tomar hoy que tenga un impacto positivo en los demás?

- 1. Valorar a las personas.
- 2. Volverme una persona más valiosa.
- 3. Hacer cosas que otras personas valoran.

De las siguientes tres cosas ¿cuál necesitas mejorar? Marca una.

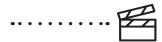
- 1. Valorar a las personas.
- 2. Volverme una persona más valiosa.
- 3. Hacer cosas que otras personas valoran.

LA FORMA EN QUE MIS DECISIONES AFECTAN A LOS DEMÁS.

¿Qué decisión diaria puedo tomar que haga un impacto positivo en mis amigos y en mi familia?



**Hoy tomaré
buenas decisiones
que afectarán positivamente
a los demás.**



Lección 2:

Crecimiento



«La única garantía de que el mañana será mejor, es que hoy puedes crecer».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Saber cómo ser el jardinero de tu crecimiento personal al plantar y cultivar tus valores y fortalezas.

El crecimiento es una decisión

PRIMERA PARTE



El crecimiento fácilmente puede compararse con un jardín. Los jardines no se dan por sí solos. Cultivar un jardín requiere una decisión intencional y acción. El jardinero crea el ambiente correcto que proporcionará nutrientes a las semillas, y al pasar el tiempo vendrá el crecimiento que producirá frutos comestibles. Crear el ambiente adecuado te dará por resultado un hermoso jardín del que podrás estar orgulloso.



1

El crecimiento debe ser intencional



La primera pregunta que hay que hacerse al comenzar a cultivar un jardín es: ¿qué semillas planto? En otras palabras: ¿qué clase de jardín quiero? Esa pregunta es importante porque las semillas que elijas plantar ¡van a determinar la cosecha que vas a recibir! Esto también es verdad en relación a tu crecimiento personal. ¿En qué áreas deseas crecer? Los valores y las fortalezas son muy buenas áreas para empezar tu jardín de crecimiento personal. Los valores te ayudarán a crecer interiormente. Antes de poder ser alguien grande, tienes que crecer internamente.



Plantar cultivos basados en valores te hará cosechar crecimiento personal. Tus valores son las cosas que consideras importantes con relación a la forma en que vives tu vida. El crecimiento personal es un valor. Al sembrar crecimiento intencionalmente, estás abrazando un valor que te permitirá tener un futuro sin límites. La única garantía de que el mañana será mejor es que decidas crecer hoy.



¡Puedes superar lo de ayer y transformarte en lo que serás mañana! Tú quieres crecer a través de la vida, no solo pasar por la vida. Conforme elijas fortalecer tu vida con cada valor del programa YoDecido, descubrirás que tu crecimiento interior impulsará tu desarrollo exterior.

Tus fortalezas te ayudarán a desarrollarte externamente. Las fortalezas son tus habilidades, las cosas que naturalmente haces bien.

REFLEXIONA:

¿Cuáles crees que sean tus dos fortalezas principales?
Anótalas a continuación.

1. _____

2. _____

Marca con un círculo tu fortaleza principal y coméntala con los demás.



El camino al éxito es conocer tus fortalezas y desarrollarlas. El crecimiento te distingue de los demás. Trabajar en tus fortalezas establece raíces profundas que te permiten ser más fuerte, más grande y llegar más lejos.

2

El crecimiento florece en los ambientes adecuados



Para que un jardín crezca necesita tener el ambiente adecuado. Plantar semillas en la tierra no es suficiente. La tierra debe prepararse y regarse. Habrá que desyerbar y cavar. Requiere mucho trabajo proporcionar las condiciones adecuadas para el crecimiento.



CINCO FACTORES ESENCIALES PARA UN AMBIENTE DE CRECIMIENTO.

Un ambiente de crecimiento es en el que...

1. Otros van delante de ti.

Esto te permite ver en lo que te puedes convertir.

2. Otros te animan.

Encuentra amigos que hagan surgir lo mejor de ti.

3. Estás fuera de tu zona de confort.

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez?

4. El fracaso no es tu enemigo.

El crecimiento te permite ver el lado positivo del fracaso.

5. Otros están creciendo.

El viaje hacia el crecimiento juntos es más gratificante.



REFLEXIONA:

En tu vida, te desenvuelves en tres áreas principalmente: tu casa, la escuela y tus amigos. De la lista anterior de los factores esenciales, escoge el que más necesites para crecer en tu casa, en la escuela y con tus amigos. Anota el número en el recuadro siguiente.

HOGAR

ESCUELA

AMIGOS

3

La forma en que mi crecimiento me afecta



El secreto de tu éxito es que decidas crecer diariamente. Cuando damos pequeños pasos hacia el crecimiento diariamente, con el paso del tiempo vemos progreso. Si unes suficientes días de crecimiento constante, empiezas a cambiar como persona. Te conviertes en alguien mejor, más fuerte y más calificado. Cuando tú cambias, puedes cambiar tus circunstancias.



Comprometerte a crecer cada día, al final del año te permitirá decir a otros:

«Si me conoces basado en quien era hace un año, no me conoces realmente. Mi camino de crecimiento ha sido firme. Quiero que me vuelvas a conocer».

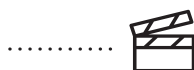
REFLEXIONA:

¿Qué meta de crecimiento quieres lograr? Anota dos maneras en las que puedes lograr tu meta de crecimiento.

1. _____

2. _____

Hoy tomaré
buenas decisiones
que afectarán positivamente
mi crecimiento.



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 2, PARTE 1:

- El crecimiento es una decisión.
- El crecimiento debe ser intencional.
- El crecimiento florece en los ambientes adecuados.

En la primera parte de esta lección anotaste una meta de crecimiento que quieres lograr.

¿Qué tan bien alcanzaste esa meta cada día?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1 2 3 4 5



..... ¿Por qué te diste esa calificación?

4

El crecimiento requiere tiempo



Cualquier jardinero sabe que no puede jalar las plantas para que crezcan más rápido. En otras palabras: no puedes forzar que una semilla crezca más aceleradamente de lo que la naturaleza se lo permite; así que no puedes hacer que los árboles den fruto cuando tú lo solicites. Puedes avanzar en tu crecimiento cada día, pero no será evidente diariamente. Debes desyerbar y alimentarte todos los días. Desyerbar las influencias negativas, como amigos o hábitos que tengas que no te ayuden a crecer. Nutrir las influencias positivas que tengas. Cualquier cosa que alimentes crecerá. ¿Fe o miedo? ¿Confianza o preocupación? ¿Creencia o duda?

Piensa en esto: El crecimiento en el mundo natural se trata de esperar. Un arbolito se convierte en un roble poderoso creciendo lentamente con el paso del tiempo. Un bebé se convierte en un niño, y con el tiempo, en un adulto. Sucede lo mismo con la esperanza, la esperanza mira hacia adelante. Cuando plantamos esperanza, podemos imaginarnos un futuro mejor. La felicidad no es solo desear cosas que podrían ser. Es la firme creencia de que tienes un futuro, y eliges crecer para construir uno que sea brillante.

REFLEXIONA:

Repasa lo que hayas subrayado. Escoge lo más importante, y toma un minuto para compartir con el grupo por qué fue importante para ti.



5

Beneficios del crecimiento



- Liberarás y desarrollarás tu potencial.
- Te sentirás bien contigo mismo.
- Tus valores y fortalezas estarán más firmes.
- Aumentará tu humildad y la conciencia de ti mismo.
- Vas a «ser» más para que puedas «hacer» más.
- Serás un ejemplo a seguir para los demás.




..... **Marca con un círculo el beneficio que más desees experimentar.**
¿Qué beneficio marcaste? ¿Por qué?



REFLEXIONA:

¿Cuál es la lección más importante que has aprendido del valor del crecimiento? ¿Cómo puedes aplicar esta lección con relación a tu familia y amigos? Comenta con otros.

¿Qué llevarás a cabo diariamente que hará un efecto positivo en los demás?

Hoy tomaré — 
buenas decisiones
en cuanto a mi crecimiento
que afectarán positivamente
a los demás.

Lección 3:

Actitud



«Tu actitud le da color a cada aspecto de tu vida. Es como el pincel de la mente».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.



La primera persona lee en voz alta.



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Toma el pincel de tu mente y pinta una actitud hermosa.

La actitud es una decisión

PRIMERA PARTE



Para ser un artista es necesario tener talento y mucha práctica. Esta lección te ayudará a convertirte en un «artista de la actitud». Tu actitud le da color a cada aspecto de tu vida. Es como el pincel de la mente. Puede pintar todo en colores vivos y brillantes y crear una obra maestra, una pintura que atraiga a los demás. O puede hacer que todo se vea oscuro y sombrío, sin atractivo. Si analizas la vida de personas que han alcanzado el éxito, descubrirás que casi siempre tienen una perspectiva positiva de la vida. Su pincel mental colorea su vida con brillo e intensidad.



La vida es un lienzo en el que pintas. Tu actitud es el pincel. Tú eres quien elige los colores.

De la misma forma en que eliges los colores para hacer una pintura, tienes que elegir cómo vas a pintar la actitud que los demás verán en ti. Tú puedes ser reconocido como el «artista de la actitud» que atrae a las personas a ver la obra maestra de su vida.

1 Tu actitud es lo que marca la diferencia



Debido a que la actitud es lo que marca una diferencia en tu vida, es algo muy importante. ¡Las buenas noticias son que tú puedes escoger tu actitud! Algo que es tan fundamental para el éxito es una elección que tú haces. No puedes controlar muchas de tus circunstancias, pero puedes controlar la manera en que respondes ante ellas. Cuando decides tener una buena actitud durante un tiempo difícil, tomas el control de tu vida en vez de permitir que la vida te controle a ti. Una buena actitud te ayuda a adquirir una perspectiva positiva de la vida.



UNA PINTURA DE UNA PERSPECTIVA POSITIVA DE LA VIDA

- La vida está llena de cosas buenas y malas.
- Algunas de esas cosas buenas y malas, no las puedo controlar... así es la vida.
- Cosas buenas y malas me sucederán.
- Si tengo una perspectiva positiva de la vida, lo bueno y lo malo mejorarán.
- Si tengo una perspectiva negativa de la vida ,lo bueno y lo malo empeorarán.
- Por lo tanto, decido tener una perspectiva positiva de la vida.

REFLEXIONA:



¿Cuál es la diferencia entre una perspectiva positiva de la vida y una negativa?

Completa los enunciados.

Si tienes una perspectiva positiva de la vida, lo bueno y lo malo

Si tienes una perspectiva negativa de la vida, lo bueno y lo malo

2

Una actitud positiva te ayuda a vencer dificultades



La vida no es fácil. Algo negativo te va a suceder cada día. Un amigo te va a decepcionar. Un examen será más difícil de lo que esperabas y no te irá bien. Una promesa no se cumplirá. A veces te pueden tumbar, pero una actitud positiva responderá con palabras valientes que digan:

**«No es lo que me sucede...
¡Lo que cuenta es lo que
ocurre dentro de mí!».**

Lee la siguiente historia del burro en el pozo y descubre cómo puedes tener un espíritu triunfador.

BURRO, QUÉDATE ABAJO

Un día, el burro de un granjero se cayó a un pozo. El animal dio alaridos durante horas mientras el granjero trataba de resolver la situación. Finalmente decidió que el animal ya era viejo, y ese pozo tenía que teparlo de todas maneras; no valía la pena rescatar al burro.

Invitó a todos sus vecinos a venir a ayudarlo. Todos llevaron una pala y empezaron a echarle tierra al pozo. Al principio el burro no se dio cuenta de lo que estaba sucediendo y dio unos alaridos horribles. Después, para el asombro de todos, se tranquilizó. Luego de haber echado tierra varias veces, el granjero finalmente se asomó al pozo.

Se quedó pasmado ante lo que vio. Al caer la tierra sobre su espalda, el burro empezó a hacer algo sorprendente.

Se la sacudía y se paraba sobre ella. Conforme los vecinos del granjero continuaron echándole tierra al animal, él se la sacudía y se paraba encima de ella. Muy pronto, todos se quedaron maravillados cuando el burro ¡se paró en el borde del pozo y se fue felizmente!

REFLEXIONA:

Como al burro...

1. ¿Alguna vez te han echado tierra encima? ¿Sí o no? (Marca con un círculo)

2. ¿Qué clase de tierra era? Escribe tu respuesta a continuación.

3. Cuando tuviste un problema, ¿actuaste como el granjero y trataste de cubrirlo, o como el burro y saliste adelante?

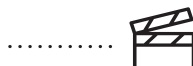
LA FORMA EN QUE ME AFECTA MI ACTITUD



Cuando surgen los problemas, hay un tiempo de llorar, de reflexionar, de idear una estrategia, y un tiempo de actuar.

¿Qué problema estás enfrentando que manejarás con una actitud positiva?

Hoy tomaré
buenas decisiones
en cuanto a mi actitud
que me afectarán positivamente.



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 3, PARTE 1:

- La actitud es una decisión.
- Tu actitud es lo que marca la diferencia.
- Una actitud positiva te ayuda a vencer dificultades.

En la primera parte de esta lección mencionaste un problema que manejarías con una actitud positiva.

¿Qué tan bien lo lograste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1 2 3 4 5



..... ¿Por qué te diste esa calificación?

Una buena actitud no se mantiene automáticamente. Cuando las cosas no salen como queremos, es fácil que nuestra actitud cambie y empiece a ser negativa. Cuando eso te suceda, haz lo siguiente para ajustar tu actitud:

1. Hazte responsable de tu actitud.

Con cada decisión que tomamos vienen responsabilidades. Solo tú puedes decidir tener una buena actitud y solo tú eres el responsable de ello. Así que, cuando tu actitud sea negativa no busques culpar a otros y no esperes que los demás te ayuden a cambiarla. Hazte responsable de tu actitud y haz los ajustes necesarios.

2. Date a ti mismo un plazo para arreglar tu actitud.

Debido a que tú tienes el control de tu actitud, puedes determinar cuánto tiempo vas a permitir que una mala actitud te lastime. Empieza a practicar «La regla de las 24 horas». Date 24 horas para sentir pena por ti mismo. Quédate de la vida. Desea que la vida fuera mejor. Después, pasando las 24 horas, ten pensamientos positivos, di palabras positivas y haz cosas positivas. Las acciones positivas te permitirán vencer los sentimientos negativos.

3. Dirige tu actitud diariamente.

Mantener una actitud correcta es más fácil que modificar una mala actitud.

¿Cómo lo haces? Empieza el día con una perspectiva positiva; eso te ayudará a terminar el día con una perspectiva positiva.



4. Alimenta tu actitud positiva y mata de hambre a tu actitud negativa.

Todos tenemos pensamientos positivos y negativos. Tu meta es incrementar lo positivo y disminuir lo negativo. La mentalidad que predomine controlará tu actitud. Necesitas consumir comida mental positiva. Lee libros que te animen a tener una actitud mental positiva. Desarrolla amistades con personas que tengan un estilo de vida positivo. Ten conversaciones edificantes. Haz cosas buenas para otros.



REFLEXIONA:

Repasa lo que hayas subrayado. Escoge lo más importante, y toma un minuto para compartir con el grupo por qué fue importante para ti.

4

Beneficios de una actitud positiva

- Disfrutas más la vida.
- Inspiras a los demás.
- Promueves que otros tengan actitudes positivas.
- Muestras gratitud hacia las personas y la vida.
- Te conviertes en alguien más exitoso.



..... Marca con un círculo el beneficio que más desees experimentar.
¿Qué beneficio marcaste y por qué?



¿Cuál es la lección más importante que has aprendido del valor de tener una actitud positiva?

¿Cómo puedes aplicar esta lección con relación a tu familia y amigos?

¿Qué actitud adoptarás que afectará positivamente a los demás?

Hoy tomaré
buenas decisiones
en cuanto a mi actitud
que afectarán positivamente
a los demás.



Lección 4:

Compromiso



*«El triunfo es otorgado al que termina,
no al que comienza».*

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Aprender a adquirir el compromiso de terminar lo que has empezado.

El compromiso es una decisión

PRIMERA PARTE



Todos comienzan, pero pocos terminan. La diferencia puede describirse con una palabra: «Compromiso». Esa es la diferencia entre «el soñador» y «el que realiza sus sueños». Los sueños son gratis, pero el recorrido no lo es. Tu mente te puede llevar a cualquier lugar y te permite tener cualquier cosa, pero solo la acción te permitirá alcanzar lo que tu mente desea. No hay nada más fácil que decir palabras y nada más difícil que vivirlas. El compromiso se mide a través de las acciones. En la línea de salida, los corredores platican de lo que harán. En la meta, los corredores muestran lo que hicieron. Atravesar la línea de meta es un compromiso con recompensa. Al final de esta lección descubrirás esa recompensa.

Las personas que demuestran compromiso empiezan con el final en mente. Las metas que tengas en la vida definirán y enfatizarán tus compromisos.



REFLEXIONA:

¿Qué cosa has empezado que te gustaría terminar?

1

Empezar es fácil, terminar no lo es



Al inicio de una carrera hay muchos participantes. Mientras más larga es la carrera más compromiso se requiere. El compromiso es lo que separa a los que principian de los que finalizan.



Los que principian quieren gratificación inmediata. No quieren esperar su recompensa. Quieren que la meta esté cerca de la línea de salida, pero nunca lo está. Siempre están preguntando: ¿cuánto tiempo me va a tomar esto? Si la respuesta no es inmediata, se detienen.

Los que finalizan están dispuestos a permanecer comprometidos hasta cruzar la línea de llegada. Ellos saben que la meta está lejos de donde empezaron. Siempre están preguntando: ¿hasta dónde puedo llegar? No aceptan excusas ni las inventan. Hacen más que aparecerse para correr; permanecen en la carrera.

Los que principian, con frecuencia piensan que la vida tiene que ser fácil. Piensan que la vida es una pendiente hacia abajo; no lo es. Piensan que tienen que ser buenos en su primer intento; no lo son. Piensan que soñar es suficiente; no lo es. Piensan que el éxito es suerte; no lo es. El éxito no es sexi; implica sudor.

Los que finalizan saben que la vida es difícil. Saben que la vida es cuesta arriba; lo es. Ellos saben que no serán buenos en su primer intento; tienen razón. Saben que un sueño no es suficiente, que deben trabajar para que ese sueño se cumpla; tienen razón. Ellos saben que el éxito no es fácil y tienen razón.

REFLEXIONA:

Repasa lo que hayas subrayado. Escoge lo más importante, y toma un minuto para compartir con el grupo por qué fue importante para ti.



2

La primera prueba del compromiso es la acción



El movimiento causa fricción. Cuando trates de lograr algo, no importa qué tan pequeño sea, vas a encontrar muchos obstáculos y oposición. Habrá ocasiones en las que tu compromiso será lo único que te mantendrá avanzando. Tal vez tú quisieras que todo fuera perfecto antes de comprometerte a algo; quisieras saber que las cosas van a funcionar antes de empezar. Si ese es tu caso, nunca entrarás a la carrera.

Todos tienen una oportunidad, pero no todos la aprovechan. Todos son derribados, pero no todos se vuelven a levantar. Todos quieren rendirse, pero no todos lo hacen. ¿Cuál es la diferencia? Hay una diferencia entre el interés y el compromiso. Cuando estás interesado en hacer algo, lo haces solo cuando es conveniente y todo funciona bien. Cuando estás comprometido a hacer algo, lo haces aunque no sea conveniente y no sepas si todo resultará bien.

REFLEXIONA:



LA FORMA EN QUE ME AFECTA MI COMPROMISO.

Piensa en las ocasiones cuando has dejado algo sin terminar. ¿Puedes identificar la razón por la que no terminaste? Con frecuencia permitimos que nuestros sentimientos nos lo impidan. ¿Qué clase de persona quieres ser? ¿Alguien motivado por sus emociones o alguien decidido, motivado por sus metas?

Los «emotivos» quieren sentirse bien para terminar.
Los «decididos» quieren terminar para sentirse bien.

Los «emotivos» ponen sus sentimientos por encima de llegar a la meta.
Los «decididos» ponen llegar a la meta por encima de sus sentimientos.



Hoy adquiriré  **compromisos**
que me afectarán
positivamente.

SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 4, PARTE 1:

- El compromiso es una decisión.
- Empezar es fácil; terminar no lo es.
- La primera prueba del compromiso es la acción.

En la primera parte de esta lección te comprometiste a adquirir compromisos que te afectarían positivamente.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



..... ¿Por qué te diste esa calificación?

3

La prueba final del compromiso es la culminación



La vida constantemente nos está probando para nuestro siguiente nivel de compromiso, y las recompensas más grandes de la vida las reciben quienes demuestran un compromiso continuo de correr hasta terminar. La pregunta del compromiso es: ¿Cómo podemos correr hasta terminar?

1. Aprende y sigue el «ciclo del compromiso».

El ciclo del compromiso es: Prueba, falla, aprende, mejora y vuelve a correr. Este ciclo nunca termina. El compromiso es el resultado de siempre estar intentando (prueba); fallar con frecuencia (falla); siempre estar aprendiendo (aprende); trabajar para mejorar (mejora) y regresar a la carrera (vuelve a correr).

REFLEXIONA:

Marca con un círculo la etapa del «ciclo del compromiso» en la que seas mejor.

Prueba Falla Aprende Mejora Vuelve a correr

Marca la etapa del «ciclo del compromiso» en la que necesites mejorar.



- 1. Prueba
- 2. Falla
- 3. Aprende
- 4. Mejora
- 5. Vuelve a correr

Comparte con otros la etapa en la que necesites mejorar.



2. *Sabe lo que quieres lograr.*

Es difícil comprometerte a algo si tu meta está muy lejos. Para permanecer firme en tu compromiso, practica lo siguiente:

Anticipa las ventajas

Cuando sabes a qué quieres comprometerte...

- Tus ojos verán cosas que te ayudarán a lograr lo que quieres.
- Tu mente pensará en cosas que te ayudarán a lograr lo que quieres.
- Tu corazón sentirá cosas que te ayudarán a lograr lo que quieres.
- Tu boca dirá cosas que te ayudarán a lograr lo que quieres.
- Tu cuerpo hará cosas que te ayudarán a lograr lo que quieres.

Haz que el día de hoy cuente

- Todo lo que tenemos es el día de hoy.
- Nunca habrá otro ahora. Permanece comprometido un día a la vez.
- El secreto para terminar la carrera es hacer tu mejor esfuerzo hoy.
- Al final de cada día pregúntate: ¿me estoy acercando a mi sueño? Si la respuesta es «sí», anímate y haz lo mismo al día siguiente.

**¡El secreto de tu éxito
está determinado por
tu compromiso de hoy!**

4

Comenta sobre tu compromiso con otras personas



Thomas Edison fue un gran inventor. Cuando tenía una buena idea acerca de un invento, convocaba a una conferencia de prensa para anunciarlo. Luego se metía a su laboratorio y lo inventaba. Haz públicos tus planes y estarás más comprometido a convertirlos en realidad.

Comenta sobre tu compromiso con gente que crea en ti y te ame. Rodéate de personas que te animen y tengan una mentalidad parecida a la tuya. Hacerte responsable de tus compromisos te ayudará a madurar y crecer como persona.

5

Beneficios del compromiso



- Experimentarás una confianza mayor en ti mismo.
- Lograrás más, conforme vayas dando pasos constantes hacia tus metas.
- Serás considerado como alguien confiable porque haces lo que dijiste que harías.
- Serás visto como alguien con determinación y competente.
- Permanecerás firme ante la cara de la adversidad.

Marca con un círculo el beneficio que más desees experimentar.
¿Qué beneficio marcaste? ¿Por qué?



REFLEXIONA:

LA FORMA EN QUE MI COMPROMISO AFECTA A LOS DEMÁS.



¿Cuál es la lección más importante que has aprendido del valor del compromiso?

¿Cómo puedes aplicar esta lección con relación a tu familia y amigos?

¿Qué compromiso harás que afectará positivamente a los demás?

Hoy adquiriré  **compromisos**
que me afectarán
positivamente.






Unidad #2

YoDecido

Lección 5:

Relaciones

A long wooden suspension bridge stretches across a dense green forest. The bridge is made of wooden planks and is supported by thick ropes. The forest is lush and green, with many trees and ferns. The bridge leads from the foreground into the distance, disappearing into the trees.

*«Las relaciones mejoran cuando
derribamos los muros que nos dividen
y construimos puentes que nos unan».*

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.



La primera persona lee en voz alta.



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Decide construir puentes para que incrementes tus amistades y desarrolles mejores relaciones.

Las relaciones son una decisión

PRIMERA PARTE



Todos los puentes tienen algo en común. Te llevan de donde estás a donde quieres ir. En esta lección descubrirás que las relaciones son como los puentes:



- 1. Los puentes se construyen con esfuerzo.***
- 2. Los puentes unen a las personas.***
- 3. Los puentes hacen que la vida sea mejor.***

La pregunta que necesitas hacerte es: «¿Estoy construyendo muros o puentes?». Los muros nos separan de los demás. Los puentes unen a las personas. Las relaciones son una decisión. ¿Muro o puente? La gente generalmente puede seguir la pista de sus éxitos y fracasos por las relaciones de su vida. La mejor manera de tener buenas relaciones es construyendo puentes hacia otros y para otros.

1

Los puentes requieren de esfuerzo



Cada vez que cruces un puente recuerda que se requirió de esfuerzo para construirlo y se requiere de esfuerzo para mantenerlo. Esto también es verdad en cuanto a las relaciones.



Las redes sociales son como un puente para iniciar relaciones. Es un buen lugar para comenzar, pero no es un buen lugar para quedarse. No hay un compromiso fuerte de parte de ninguno y con frecuencia se adopta una actitud pasiva con los demás. Las relaciones a través de las redes sociales tienen muy poco potencial de gratificar a una persona profundamente. Una vez que comprendes a la gente, también entiendes que se requiere de un gran esfuerzo para hacerse buenos amigos.

REFLEXIONA:

DIEZ COSAS QUE DEBES SABER ACERCA DE LA GENTE.

Selecciona lo que les ofreces a las personas:

	REDES SOCIALES	CARA A CARA
La gente es insegura... Dale confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la gente le gusta sentirse especial... Diles un elogio sincero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente espera un mejor mañana... Dale esperanza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente necesita ser comprendida... Escúchalos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente no tiene dirección... Guíalos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente es egoísta... Habla primero de sus necesidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente se desanima... Aliéntalos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la gente le gusta tener éxito... Ayúdales a ganar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente desea relaciones significativas... Provéeles comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente busca modelos que pueda seguir... Sé un ejemplo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿En cuál de las diez áreas sobresales?

¿En qué área necesitas mejorar?



Marca los aspectos en los que te vas a esforzar más para mejorar tus relaciones.

- 1. Voy a pensar primero en la otra persona.
- 2. Voy a pensar lo mejor de la conducta de mis amigos.
- 3. Voy a ser alguien que dé a los demás, más que alguien que tome de los demás.
- 4. Voy a tratar de conectarme más en persona que a través de las redes sociales.



LA FORMA EN QUE ME AFECTAN MIS RELACIONES.

¿Qué esfuerzo extra voy a hacer para mejorar mis amistades?

Hoy voy a derribar
los muros que haya
en mis relaciones
y voy a empezar a
construir puentes.



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 5, PARTE 1:

- Las relaciones son una decisión.
- Los puentes requieren de esfuerzo.

En la primera parte de esta lección tomaste la decisión de esforzarte en cuanto a tus relaciones.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

2

Los puentes unen a las personas



Los puentes nos permiten dejar nuestro espacio e ir a explorar el espacio de otra persona. Una de las mejores formas de conectarte con los demás es pedirles que te compartan su historia. Esto dirige la conversación a la persona hacia la que estás construyendo el puente. Su historia puede incluir sus intereses, sus sueños, sus desilusiones, sus singularidades y su recorrido. A la vez que disfruta de atención personal, tú la escuchas y comprendes mejor su vida. Las historias personales ayudan a construir puentes de conexión con las personas.

Al pedirle a una persona que te cuente su historia, le estás diciendo: «Puedes ser especial». Al recordar la historia de una persona le estás diciendo: «Eres especial». Al recordarle a una persona su propia historia, le estás diciendo: «Eres especial para mí». Al repetir la historia de una persona a otros, le estás diciendo: «Eres especial para ellos». ¿El resultado? Te vuelves especial para la persona que te compartió su historia.

REFLEXIONA:

Cada persona tome un minuto para comentar con otros algo especial acerca de su historia.



3

Los puentes hacen que la vida sea mejor



Los puentes te permiten acercarte a las personas con las que tienes relaciones positivas y saludables. También te permiten alejarte de las relaciones negativas e insanas. Tú puedes decidir a qué amistades acercarte y de cuáles retirarte. Para tener una vida satisfactoria y feliz es clave saber cómo maximizar las relaciones positivas y minimizar las negativas. Tener una idea clara de cómo son las relaciones positivas te permitirá tomar esas decisiones.



LAS RELACIONES POSITIVAS...

1. Te animan a crecer y triunfar.
2. Te dan apoyo en los tiempos difíciles.
3. Aumentan tu sentido de propósito en la vida.
4. Te ayudan a colaborar y trabajar juntos.
5. Te permiten atraer más relaciones positivas.
6. Producen sentimientos de satisfacción y alegría.



REFLEXIONA:

1. ¿A cuál persona con quien tengas una relación positiva necesitas acercarte?

2. ¿De cuál relación negativa necesitas alejarte?

LA FORMA EN LA QUE MIS RELACIONES AFECTAN A LOS DEMÁS.

¿Cuál es la lección más importante que has aprendido del valor de las relaciones?

¿Cómo puedes aplicar esta lección en relación con tu familia y amigos?

¿Qué decisión tomarás hoy en cuanto a tus relaciones que afectará positivamente a los demás?

Hoy seré
para otros la clase
de amigo que a mí
me gustaría tener.



Lección 6:
Carácter



«El valor de un globo es que mientras más grande es por dentro, más alegría trae a las personas».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Entender que las decisiones que tomes hoy son como ladrillos que están construyendo el carácter que tendrás mañana.

El carácter es una decisión

PRIMERA PARTE



Los globos con frecuencia forman parte de las actividades festivas. Pueden tener distintos colores y estar exhibidos en diferentes arreglos, pero todos tienen algo en común: están llenos de aire. Antes de la fiesta, se procura que los globos estén bien inflados para que luzcan bien. Un globo con el interior vacío no se ve atractivo. El interior del globo determina cómo luce por fuera.

Lo mismo es verdad en relación con nuestro carácter. Lo que está en nuestro interior, nuestro carácter, determina como somos externamente. El filósofo griego Sócrates, dijo: «La primera clave para alcanzar la grandeza es ser en realidad lo que aparentamos ser». Nuestro carácter es quienes somos realmente. Lo que aparentamos ser es nuestra reputación. Las personas de carácter son más grandes por dentro que por fuera. ¿El resultado? Se vuelven más grandes exteriormente.

¿Qué significa ser más grande por dentro que por fuera?

- Ser más grande por dentro que por fuera significa que tu carácter es mayor que tu reputación.
- Ser más grande por dentro que por fuera significa que tus acciones hablan más fuerte que tus palabras.
- Ser más grande por dentro que por fuera significa que tu actitud es mejor que tus circunstancias.
- Ser más grande por dentro que por fuera significa que haces lo que debes versus lo que quieres.

Esfuézate hoy por enfocarte en el desarrollo de tu interior más que en el de tu exterior; atiende tu carácter más que tu reputación.

REFLEXIONA:


¿Qué necesito tener en mi interior? Marca lo que tienes actualmente.

- 1. Amabilidad
- 2. Valentía
- 3. Credibilidad
- 4. Confiabilidad
- 5. Autenticidad
- 6. Perdón

1

Decisiones relacionadas con el carácter



Nosotros no escogemos nuestros talentos o nuestro coeficiente intelectual; son dones con los que nacemos, pero sí elegimos nuestro carácter. De hecho, formamos nuestro carácter cada vez que tomamos decisiones. 

Decisiones relacionadas con nuestro carácter, tales como...

- Hacer lo que es correcto o hacer lo que es fácil.
- Seguir tu corazón o seguir a la multitud.
- Honrar tu palabra o no honrarla.
- Valorar a las personas o desvalorizarlas.
- Ser honesto o deshonesto.

Tomar las decisiones correctas con relación al carácter te hace más grande internamente. Tomar las decisiones equivocadas con relación al carácter te hace más pequeño. Es tu decisión.

2

El carácter implica más que simplemente hablar



Cualquiera puede decir que tiene integridad, pero el comportamiento es el indicador real del carácter. Lo externo revela lo que hay interiormente. Cuando el interior está bien, el exterior está bien. ¿Cómo logramos que el interior esté bien? Llena tu mente con buenos pensamientos en vez de malos. Piensa en lo mejor de los demás, no en lo peor; en lo bonito no en lo feo; en cosas dignas de elogiarse, no en insultos. Tus pensamientos determinan tus decisiones. Tus decisiones determinan tus acciones.



Tus acciones reflejan tu carácter.

Lo que haces habla más fuerte que lo que dices. Tus palabras hablan y tus acciones también, pero tus acciones hablan más fuerte que tus palabras.



REFLEXIONA:

Repasa lo que hayas subrayado. Escoge lo más importante, y toma un minuto para compartir con el grupo por qué fue importante para ti.

LA FORMA EN QUE ME AFECTA MI CARÁCTER.

¿Me he encontrado con ocasiones en las que mi reputación entra en conflicto con mi carácter?

Carácter es lo que somos en el interior. Reputación es lo que la gente piensa que somos. ¿Qué es más firme en tu vida: tu carácter o tu reputación? ¿Por qué?

**Hoy seré una _____
persona de carácter
y eso me afectará
positivamente.**



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 6, PARTE 1:

- El carácter es una decisión.
- Decisiones relacionadas con el carácter.
- El carácter implica más que simplemente hablar.

En la primera parte de esta lección decidiste valorar más tu carácter que tu reputación.

¿Qué tan bien lo lograste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

3

Todos necesitamos mejorar nuestro carácter



Nadie es perfecto. Por lo tanto, desarrollar nuestro carácter es un esfuerzo continuo. Nuestra actitud con frecuencia necesita ajustarse. Nuestros motivos necesitan ser dirigidos. Nuestros pensamientos necesitan ser revisados.

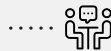


Una persona con un buen carácter no va a ser buena todo el tiempo, pero va a tener el deseo de mejorar. La apertura a admitir cuando actuamos mal y cambiar nuestra conducta, es el principio de un buen carácter. El deseo de hacer lo correcto es la marca de un buen carácter. La disposición a hacer cambios positivos es la raíz de un buen carácter.

La vida está llena de constantes decisiones entre hacer lo correcto y lo incorrecto. Un buen carácter puede empezar por un mal camino, pero rápidamente dará la media vuelta al darse cuenta de que se tomó una mala decisión. La autenticidad, no la perfección, es lo que busca un buen carácter.

REFLEXIONA:

¿Por qué es un esfuerzo continuo mejorar nuestro carácter?



4

No puedes ir más allá de las limitaciones de tu carácter



El tamaño de tu interior determina el tamaño de tu exterior. La falta de crecimiento interno impide tu crecimiento externo. Si interiormente estoy pensando en cosas negativas, pronto mis decisiones me llevarán a comportarme erróneamente. Si soy una persona deshonesto, mis acciones serán deshonestas. ¿El resultado? La gente no confiará en mí. Eso pone una limitante en mis relaciones y en mi potencial. ¿Cómo puedes eliminar esas limitantes del carácter? Las eliminas pensando en hacer lo correcto y decidiendo hacerlo.



REFLEXIONA:

¿De qué manera piensas que tu carácter podría estarte deteniendo en relación con amigos, casa y trabajo?

5

Beneficios de un buen carácter

- Tu crecimiento interior se va a notar exteriormente.
- Eres apreciado porque te esfuerzas por hacer lo correcto.
- Tu interior y tu exterior viven en armonía.
- Eliminas de tu vida las limitantes del carácter.
- Aumentas las probabilidades de tomar buenas decisiones.
- Te sientes bien contigo mismo porque vives siendo fiel a quien tú eres.



..... **Marca con un círculo el beneficio que más desees experimentar.**
¿Cuál de los beneficios marcaste? ¿Por qué?

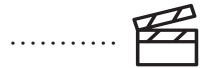
REFLEXIONA:

LA FORMA EN QUE MI CARÁCTER AFECTA A LOS DEMÁS.

¿Cuál es la lección más importante que has aprendido acerca del valor del carácter?

¿Qué decisión en cuanto a tu carácter tomarás esta semana que afectará positivamente a los demás?

Hoy tomaré
decisiones en cuanto
a mi carácter que afectarán
positivamente a los demás.



Lección 7:

El perdón



*«Todas las posibilidades se encuentran
al otro lado del perdón.»*

— JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Toma la decisión de permitir que el perdón haga un mosaico hermoso con tu vida.

El perdón es una decisión

PRIMERA PARTE

SIGUIENTE



Todos necesitamos ser perdonados. Nuestra humanidad nos lleva a no siempre hacer lo correcto. Todos nosotros, en algún momento de nuestra vida hemos dañado a otros. Esa acción separa y perjudica la relación, causa una ruptura entre nosotros y los demás. ¿El resultado? Al pasar el tiempo somos personas heridas.

El perdón es como un mosaico. Un mosaico es una decoración hecha con pedacitos incrustados de piedra, vidrio o cerámica de colores. Estos pequeños pedazos son acomodados de tal forma que forman una fina y hermosa imagen. Algo bueno surge de esos pedazos rotos. La belleza es uno de sus resultados. Esa es una imagen del perdón. El perdón toma lo roto de nuestras vidas y nos permite decidir crear algo hermoso con ello.

REFLEXIONA:



¿Qué subrayaste que fue importante para tí?



Para hacer un hermoso mosaico con tu vida, necesitas tener una idea clara de lo que es el perdón. Perdonar es tomar la decisión de no retener nada en contra de otra persona, a pesar de lo que él o ella te hayan hecho.



- **Perdonar no es aprobar lo que hicieron.**

No es decir: «Bueno, está bien; nadie es perfecto. Todos cometemos errores; es algo sin importancia». Sí tiene importancia y sí te lastimaron.

- **Perdonar no es negar lo que sucedió.**

No es decir: «No sucedió. Me olvidé completamente de eso y seguí adelante. No dejé que eso me afectara». Sí sucedió y te lastimó.

- **Perdonar no es esperar que te pidan una disculpa.**

A lo mejor dices: «Los perdonaré en cuanto me pidan perdón». No lo esperes. Algunas personas nunca te pedirán una disculpa.

- **Perdonar no es olvidar.**

La gente con frecuencia dice: «Perdona y olvídale». Es imposible olvidar si te violaron, te molestaron, te abandonaron, te golpearon o abusaron de ti. ¿«Olvídale»? ¡Imposible!

- **Perdonar no es dejar de sentir el dolor.**

Tal vez siempre te van a doler las injusticias cometidas en tu contra. Está bien que eso te moleste, pero el hecho de que te duela no significa que no puedas perdonar. Tal vez el dolor no desaparecerá, pero el perdón lo aminorará.

- **Perdonar no es algo que se hace solo una vez.**

El hecho de perdonar a alguien no significa que esa persona dejará de cometer faltas. Es probable que necesite que la perdones otra vez. Perdonar es un proceso.

- **Perdonar no es un asunto de confianza.**

Perdonar no significa confiar. Perdonar es una decisión, un regalo para ti mismo y para los demás. La confianza se gana al pasar el tiempo. Perdonar a alguien no significa confiar en la persona inmediatamente. La confianza se desarrolla lentamente en base al comportamiento, no a las palabras.

- **Perdonar no es reconciliarse.**

El hecho de que hayas perdonado a alguien no siempre trae cercanía o compatibilidad. El perdón es la decisión de una persona; la reconciliación es la decisión de dos.

Al no perdonar te quedas herido, distante e incómodo. Con el perdón, te conviertes en una hermosa imagen compuesta de tus partes rotas, en alguien inclusivo y apacible.

REFLEXIONA:



¿Qué es lo más importante que aprendiste acerca de lo que **NO** es el perdón?

LA FORMA EN QUE ME AFECTA EL PERDÓN.

¿Qué beneficio puedo experimentar si perdono a alguien?

**Esta semana
voy a empezar a
hacer un mosaico
con las partes rotas
de mi vida.**



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 7, PARTE 1:

- El perdón es una decisión.
- Perdonar no es...

En la primera parte de esta lección, decidiste empezar a hacer un mosaico con las partes rotas de tu vida al perdonar a alguien.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

2

El perdón te cura y te trae salud



Hay un viejo refrán que dice que no perdonar a alguien es como beber veneno y esperar que muera la otra persona. Cuando nos aferramos a viejas heridas y rencores, esencialmente estamos decidiendo conservar una herida que nos impide ser completamente sanos. Si nos aferramos al enojo, el resentimiento y la amargura, nunca podremos sanar verdaderamente de nuestras heridas.

Solo al decidir perdonar podemos empezar el proceso de sanidad. Puede sonar como un cliché, pero el perdón es medicina para el alma; medicina que necesitaremos si queremos vivir la vida al máximo.

REFLEXIONA: ¿CUÁL CAMINO TOMARÁS?



Hay tres caminos que podemos tomar en cuanto a las relaciones. Marca una opción y di por qué la escogiste.

- El camino fácil:** Tratamos a las personas como queremos.
- El camino mejor:** Tratamos a las personas como nos tratan.
- El camino excelente:** Tratamos a las personas mejor de lo que nos tratan.

3

Tres pasos que necesitas dar

Hay tres pasos que necesitas dar en relación con el perdón, si quieres cambiar tu vida de manera positiva:



1. *Perdónate a ti mismo.*

La primera parte de esta lección decía: «Todos necesitamos ser perdonados». Todos estamos lastimados. Cuando aceptamos que estamos heridos nos juzgamos a nosotros mismos con menos dureza y somos más compasivos con los demás. Forma una hermosa imagen con las partes rotas de tu vida perdonándote a ti mismo. Puedes tener una vida de la que te sientas orgulloso. Si eso no está sucediendo ahora, el perdonarte a ti mismo te va a dar la fuerza para empezar de nuevo.



2. *Perdona a tus padres.*

Sin importar si están vivos o no, necesitas perdonar a tus padres por los errores que cometieron al educarte. Perdonarlos puede parecer algo insignificante, pero perdonar a tu mamá o a tu papá es realmente lo mejor que puedes hacer para tener una buena calidad de vida. Aun cuando haya muy poco que perdonar, ese resentimiento puede afectar negativamente tus relaciones actuales, tus relaciones futuras, tus finanzas y tu bienestar general. Esto puede impedirte recibir el amor, la abundancia y la felicidad que mereces. Estar dispuesto a perdonar a tus padres puede tener un efecto profundo en la relación que tienes con tu mamá o tu papá.

Por otra parte, si no estás dispuesto a perdonar a tus padres te quedas como un niño para siempre porque bloqueas tu oportunidad de madurar y ser un adulto completamente funcional. Continúas viéndote a ti mismo como una víctima.

3. *Perdona a los demás.*

Perdona a todos. Vivir perdonando es tener una vida de libertad. El perdón se trata de soltar tu pasado para poder seguir adelante con tu vida.

Lewis B. Smedes dijo:

«Perdonar es poner en libertad a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú».

4

Beneficios del perdón



- Va a mejorar tu bienestar psicológico.
- Vas a tener una sensación de paz al soltar el dolor y el enojo.
- Vas a verte a ti mismo y a los demás con más claridad.
- Vas a poder tratar a los demás mejor de lo que te tratan.
- Vas a poder vivir sin asuntos inconclusos.
- Vas a poder pedir perdón a los demás.



Marca con un círculo el beneficio que más desees experimentar.
¿Cuál de los beneficios marcaste? ¿Por qué?



REFLEXIONA:

¿A quién sientes que debes perdonar primero? ¿A ti mismo? ¿A otros? ¿A tus padres?

Hoy voy a
perdonar a alguien
y a cosechar las
posibilidades positivas
de mi acción.



Lección 8:

Autoestima

A person is holding a sign that is divided into two horizontal sections. The top section is red with the word 'HOLA' in large white capital letters, and 'yo soy' in smaller white lowercase letters below it. The bottom section is white with the word 'INVALUABLE' in large black capital letters. The person holding the sign is wearing a blue shirt and has their hands visible at the edges of the sign. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

HOLA
yo soy

INVALUABLE

«El valor que nos damos a nosotros mismos es el mismo valor que nos dan los demás».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Ayudarte a conocer tu valor para que tomes la decisión de no subestimarte.

La autoestima es una decisión

PRIMERA PARTE



La autoestima es el sentir de que tienes buenas cualidades y has logrado cosas buenas.

¿Quién eres?



- Eres especial
- Eres importante
- Eres único
- Eres talentoso
- Eres aceptado
- Eres indispensable
- Eres significativo
- Eres valioso
- Eres una persona que no tiene precio

¡Tú importas!

Es importante que sepas esto de ti mismo, pero más importante aún es que expreses estas cualidades sobre ti mismo y las aceptes. Escribe estas cualidades como el primer paso para abrazarlas como parte de tu vida.

Quien yo soy

Yo soy especial.

Yo soy _____

Yo soy _____

Yo soy _____

Yo soy _____

Yo soy _____

Yo soy _____

Yo soy _____

Yo soy _____

¡Yo importo!

REFLEXIONA:

¿Cuál de las cualidades anteriores anotaste más fácilmente?

¿Cuál de las cualidades anteriores fue la más difícil de anotar?

¿Por qué? Comenta con los demás.



1 Afirmaciones acerca de la autoestima



El valor que te des a ti mismo es importante porque...



1. Es el mismo valor que te darán los demás.

¿Cómo te sientes contigo mismo? Examina el valor que te has dado; tal vez es bajo. Tú eres quien determina tu valía. Sal del «estante de liquidación» y vete a la vitrina donde se guarda todo lo valioso. En resumen: Valórate a ti mismo.

¿Por qué? Si te concedes poco valor, ten por seguro que los demás no te darán un valor más alto. Tu valor no disminuye por lo que alguien pueda sentir por ti; disminuye por como tú te sientas contigo mismo.

Eleanor Roosevelt dijo:

«Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento».



El valor que te des a ti mismo es importante porque...



2. Es el mismo valor que les darás a los demás.

Brian Tracy dijo: «Hay una relación directa entre tu nivel de autoestima y la salud de tu personalidad. Entre más te respetes y estés contento contigo mismo, más respetarás y te agradecerán los demás. Entre más te consideres a ti mismo como una persona digna y valiosa, más considerarás también a los demás como personas dignas y valiosas. Entre más te aceptes a ti mismo tal como eres, más aceptarás a los demás tal como son».

Hoy voy a 
comenzar a aumentar
el valor que me
he dado a mí mismo.



TÚ MISMO



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 8, PARTE 1:

- La autoestima es una decisión.
- Afirmaciones acerca de la autoestima.

En la primera parte de esta lección tomaste la decisión de darte más valor a ti mismo.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1 2 3 4 5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

2

Pasos para la autoestima



1. Llena de pensamientos positivos de autoestima tu diálogo interno.



Tú mantienes una conversación contigo mismo todo el tiempo. ¡Es la conversación más valiosa que puedes tener! La mayoría de tus emociones es determinada por la manera en que hablas contigo mismo. Tú, de manera natural, te mueves en la dirección que llevan tus conversaciones internas. Lo que dices de ti mismo, tiendes a creerlo. Lo que crees, tiende a moldear tus acciones. Nuestras acciones tienden a moldear lo que somos. Ningún récord mundial se ha establecido nunca por alguien que dijo: «No puedo hacer esto».

REFLEXIONA:

Marca las opciones que se aplican a ti:

Mi diálogo interno es...

- Estimulante
- Positivo
- Inspirador
- Desalentador
- Negativo
- Prorrogativo
- Dañino
- Provechoso
- Me hace ser mejor
- Me hace ser peor

2. Invierte en ti mismo.

Cuando ves valor en ti mismo puedes agregarle valor. La imagen que tengas de ti mismo determina, más que ninguna otra cosa, cuánto vas a invertir en ti. ¿Por qué es importante para ti el hecho de agregarle valor?

Porque no puedes dar lo que no tienes. Cuando mejoras, puedes ayudar a otros a mejorar. El desarrollo personal es la creencia de que tú vales el esfuerzo, la energía y el tiempo que se requiera para desarrollarte a ti mismo.

VERDAD PARA APRENDER:

Cuando nadie más te celebre, aprende a celebrarte a ti mismo. Mantenerse animado no depende de otras personas, depende de ti. La motivación debe venir del interior.

3. Agrega valor a los demás.

La autoestima es el sentir de que tienes buenas cualidades y has logrado cosas buenas. ¿Cómo logramos cosas buenas? Por medio de agregar valor a los demás.

MANUAL PARA LA AUTOESTIMA:

- 1.** Siéntete bien contigo mismo. Si no te sientes bien contigo mismo, es difícil que te sientas bien con los demás o con cualquier otra cosa.
- 2.** Siéntete bien con los demás. Entre mejor te sientas con los demás, más vas a querer agregarles valor.
- 3.** Haz el bien a los demás. Es imposible sentirte mal contigo mismo cuando estás haciendo algo bueno para otros.
- 4.** Piensa en formas de agregar valor a los demás.
- 5.** Busca formas de agregar valor a los demás.
- 6.** Agrega valor a otros diariamente.

REFLEXIONA:



1. ¿A quién le agregarás valor esta semana?

2. ¿Cómo lo harás?

REFLEXIÓN FINAL:

Tu autoestima se define por la manera como te sientes contigo mismo y por lo que otros sienten por ti. El hecho de que agregues valor a los demás les va a permitir sentirse bien contigo, y tú te vas a sentir bien contigo mismo.

Al final de cada día, afirma silenciosamente que tú eres el tipo de persona con quien te gustaría pasar el resto de tu vida.



Hoy agregaré



valor
a los demás.

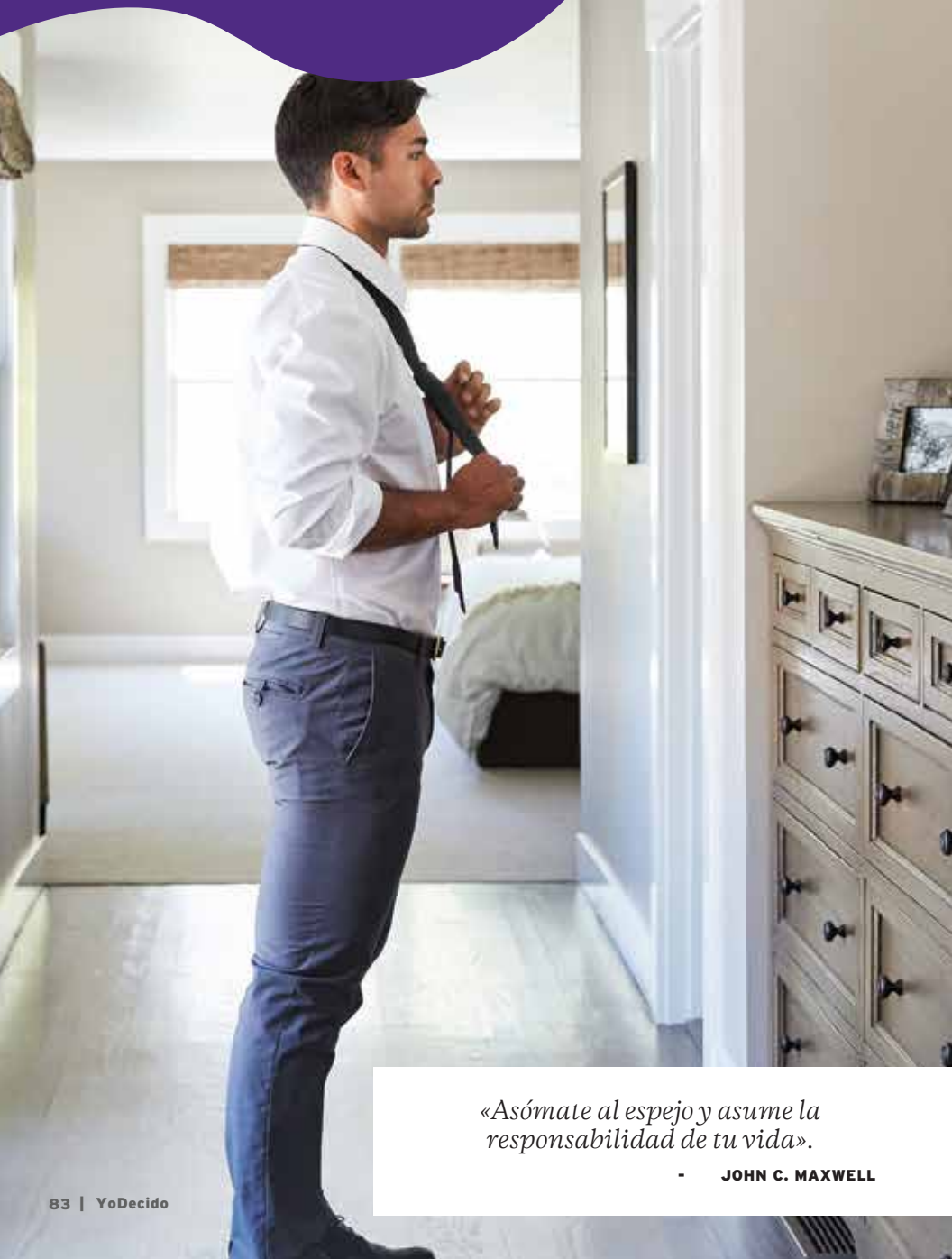


Unidad #3

YoDecido

Lección 9:

Responsabilidad



*«Asómate al espejo y asume la
responsabilidad de tu vida».*

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!

PRIMERO



LA META DE ESTA LECCIÓN:
Decide ser una persona responsable y agrega valor a tu vida y a los demás.

La responsabilidad es una decisión

PRIMERA PARTE



Con frecuencia vemos la responsabilidad como algo pesado; como una carga que sabemos que debemos soportar, porque «es lo que debemos hacer». Parece que también pensamos en la responsabilidad como lo opuesto a la libertad: «Quisiera poder dejar todo e ir a la fiesta contigo, pero tengo muchas responsabilidades. ¡Tengo que estudiar, cuidar a mi hermana y a mi hermano, y terminar mis quehaceres!».

El problema con esta perspectiva es que comenzamos a vernos a nosotros mismos como esclavos de los compromisos que se nos han encargado, en vez de verlos como oportunidades para progresar y madurar. Cuando hacemos esto último, podemos mirarnos al espejo y ver la responsabilidad como una palabra emocionante, en lugar de una aburrida.

El espejo es una imagen de la responsabilidad. Nos permite vernos a nosotros mismos como somos en realidad, y después hacer los ajustes necesarios que nos ayuden a vernos mejor. ¿Cómo lo hacemos? Viéndonos al espejo y preguntándonos: «¿Qué puedo hacer para mejorar?». La forma en que respondas te ayudará a tomar decisiones que agregarán valor a tu vida y a los demás.



REFLEXIONA:

¿En qué área quieres mejorar y ser más responsable?

1

Razones para ser responsable



1. La responsabilidad es el fundamento de tu éxito.



Winston Churchill dijo: «La cualidad que tiene en común toda la gente exitosa es la habilidad de responsabilizarse». ¿Por qué? Porque haces lo que debes hacer, por ti y por los demás. Si haces las cosas que debes hacer cuando debes hacerlas, llegará el día cuando puedas hacer las cosas que quieres hacer cuando quieras hacerlas. La responsabilidad es como una inversión que haces hoy porque sabes que te va a reeditar en el futuro. Una vez, un papá les dijo a sus hijos: «Cuando hagan más de lo que les paguen por hacer, llegará el tiempo en que les pagarán más por lo que hagan. El día en que se hagan totalmente responsables de ustedes mismos, el día que dejen de dar excusas, ¡ese será el día cuando empiecen a ascender a la cima!».

¿Cuál es la oración más importante que subrayaste? ¿Por qué?.....



2. La responsabilidad te permite tomar el control de tu vida.

¿Piensas que tu vida es simplemente algo que te sucede, o algo sobre lo que puedes tener control? Si piensas que la vida solo te sucede tendrás la tendencia a ser pasivo. ¿El resultado? Tienes a obtener en la vida lo que estás dispuesto a tolerar. Si permites que otros te falten al respeto, entonces no vas a ser respetado. Si toleras el abuso, entonces abusarán de ti. Si piensas que está bien que los demás se aprovechen de ti, lo harán.

Sin embargo, tú puedes controlar tu vida. ¿Puedes controlarlo todo? No, por supuesto que no; pero puedes decidir controlar las cosas que están a tu alcance. En primer lugar, reconoce que tienes la habilidad de elegir. Después, identifica cuáles partes de tu vida puedes controlar y cuáles no. Una vez que empieces a hacerte cargo de tu vida y a tomar decisiones, tu vida empezará a cambiar. Como dijo Eleanor Roosevelt: «A la larga, nosotros moldeamos nuestra vida y nos moldeamos a nosotros mismos. El proceso nunca termina, hasta que morimos; y las decisiones que tomamos son finalmente nuestra propia responsabilidad».

Bob Moawad dijo:

«El mejor día de tu vida es aquel en el que decides que tu vida te pertenece. Sin disculpas o excusas. Sin nadie en quien apoyarte, nadie de quien depender o a quien culpar. El regalo es tuyo. Es un viaje asombroso y solamente tú eres el responsable de su calidad. Este es el día en el que realmente empieza tu vida».

REFLEXIONA:

LA FORMA EN QUE ME AFECTA LA RESPONSABILIDAD.



¿Cuál es el área de mi vida de la que necesito tomar el control hoy?



**Hoy me miraré
al espejo y asumiré
la responsabilidad
de mi vida.**



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 9, PARTE 1:

- La responsabilidad es una decisión.
- Razones para ser responsable.

En la primera parte de esta lección, tomaste la decisión de mirarte al espejo y tomar el control de un área de tu vida.

¿Qué tan bien lo lograste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



..... ¿Por qué te diste esa calificación?



3. La responsabilidad es un signo de madurez.

La madurez no llega con la edad. Viene cuando aceptamos la responsabilidad.

¿El resultado? Pasas de la dependencia a la independencia.

MADUREZ ES:

Marca una opción de cada declaración.

	SIEMPRE	A VECES	NUMCA
Ser capaz de dedicarte a una tarea hasta terminarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cumplir con tu deber sin que te supervisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser capaz de traer dinero contigo sin gastarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser capaz de soportar algo injusto sin tratar de desquitarte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguir tu conciencia, no a la multitud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacerte cargo de tus decisiones y no culpar a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener personas que digan: «Sé que puedo contar contigo».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Considerar las consecuencias y a los demás, antes de actuar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asomarte al espejo y asumir la responsabilidad de tu vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

REFLEXIONA:

LA FORMA EN QUE ME AFECTA LA RESPONSABILIDAD.

¿Qué tan maduro eres en base a estas afirmaciones?



.....

¿Cuál es el área en la que más necesitas mejorar?



.....



4. La responsabilidad te hace estar listo para la acción.

Dietrich Bonhoeffer comentó: «La acción surge, no del pensamiento, sino de la disposición a responsabilizarse».

La realidad sin responsabilidad te hará pasivo. La realidad con responsabilidad te hace activo.



El poeta Edward Everett Hale escribió:

Soy solo uno,

Pero aún soy uno.

No puedo hacerlo todo,

Pero al menos puedo hacer algo;

Y porque no puedo hacerlo todo,

No me negaré a hacer ese algo que pueda hacer.

LAS SIGUIENTES PALABRAS MUESTRAN TANTO MADUREZ COMO ACCIÓN.

Tú puedes amarme, pero solamente yo puedo hacerme feliz.

Tú puedes enseñarme, pero solamente yo decido aprender.

Tú puedes guiarme, pero solamente yo puedo recorrer el camino.

Tú puedes promoverme, pero yo tengo que triunfar.

Tú puedes entrenarme, pero yo tengo que ganar el juego.



2

Los beneficios de la responsabilidad



- Eres proactivo y haces lo que puedes, en vez de enfocarte en lo que no puedes hacer.
- Determinas el rumbo de tu vida en la dirección que deseas.
- Te conviertes en una persona que alcanza la excelencia y supera las expectativas.
- Aprendes activamente de todos tus errores y siempre estás mejorando.
- Los demás te consideran una persona estable y digna de confianza.
- Recibes oportunidades para progresar en tu carrera porque obtienes resultados.

REFLEXIONA:

¿Cuál de los beneficios es el que más valoras? ¿Por qué?



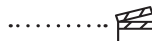
Repaso de las razones para ser responsable.

- La responsabilidad es el fundamento del éxito.
- La responsabilidad te permite tomar el control de tu vida.
- La responsabilidad es un signo de madurez.
- La responsabilidad te hace estar listo para la acción.

Comenta cuál de las razones anteriores te gusta más.



Hoy mostraré
a los demás que
soy responsable.



Lección 10:

Valentía

*«Valentía es seguir adelante
a pesar del temor».*

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!

PRIMERO



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Escoge la valentía como la piedra angular en la construcción de tu vida.

La valentía es una decisión

PRIMERA PARTE

El fundamento principal de un edificio es una piedra angular. La piedra angular es estratégicamente escogida y colocada por el constructor y es la piedra más importante del edificio. La valentía es la piedra angular en la construcción de tu vida. Maya Angelou escribió: «Invariablemente, la valentía es la más importante de todas las virtudes. Puedes poner en práctica cualquier virtud erráticamente, pero ninguna consistentemente sin valentía».



CADA DÍA NECESITAS VALENTÍA PARA...

- Buscar la verdad aun cuando sabes que podría ser dolorosa.
- Cambiar, aun cuando sería más fácil seguir en tu zona de confort.
- Expresar convicciones aun cuando los demás te desafíen.
- Vencer obstáculos cuando el progreso no sea posible de otra forma.
- Aprender y crecer aun cuando se exponga tu debilidad.
- Estar por encima de las circunstancias aun cuando otros te traten mal.
- Liderar, aun cuando estar al frente te haga un blanco fácil.

1

Piedras angulares de valentía

1. Decide ser valiente.

La valentía es como una puerta que solo tú puedes abrir desde el interior. La valentía es una decisión. Está disponible para todos nosotros, no solo para unos cuantos escogidos. La valentía empieza con el deseo de querer algo diferente para tu vida; algo más. La valentía con frecuencia surge cuando nos cansamos de ser agobiados y estamos listos para levantarnos y afirmar el ser poderoso que somos.

En cada momento tú tienes el derecho, el poder y la elección de ser valiente o débil. Algunas veces la valentía no es osada, estruendosa o ejecutable; a veces la valentía es callada, flexible y apacible.

La vida es difícil. Cada día vas a experimentar desafíos. Abre la puerta, mantén tu cabeza en alto, mira el problema a los ojos y di: «Decido ser más grande que tú. No puedes derrotarme».



..... ¿Qué subrayaste que es importante para ti?

2. Enfrenta tus temores.

Mark Twain dijo:

«La valentía es la resistencia al temor, el dominio del temor, no la ausencia del temor».

La valentía es totalmente una decisión, y el miedo no tiene el poder de robarte tus sueños, tu motivación y tu fuerza, a menos que tú decidas permitirlo. Recuerda: la única persona que tiene el poder de detenerte o de impulsarte ¡eres TÚ!

REFLEXIONA:

.....



Con frecuencia, es beneficioso que anotes los temores que causan que te detengas o dudes de hacer lo que necesitas llevar a cabo. Anota tus dos temores principales y discute con tu grupo uno de ellos.

1. _____

2. _____





¿CÓMO PUEDES VENCER LOS TEMORES QUE ACABAS DE ANOTAR?



1. Reconoce que siempre tendrás algo de temor. La adversidad y los problemas siempre estarán contigo. Recuerda que un avión despegar contra el viento, no con él.
2. Identifica en ti aquellos temores que sean buenos y aquellos que sean malos. Los buenos temores causan que nos preparemos para actuar. Los malos temores nos llevan a eludir. El temor es un reflejo, ¡la valentía es una decisión!
3. Reduce tu temor preparándote para cualquier resultado posible de lo que harás. Después, lleva a cabo esa acción valiente. La valentía es como un músculo; crece y se hace más fuerte al vencer la resistencia.



REFLEXIONA:

¿Cuál de los tres remedios para el temor necesito practicar?





**Hoy voy a
fortalecer mi músculo
de la valentía.**



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 10, PARTE 1:

- La valentía es una decisión.
- Piedras angulares de valentía.

En la primera parte de la lección tomaste la decisión de fortalecer tu músculo de la valentía por medio de la práctica.

¿Qué tan bien lo lograste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

Piedras angulares de valentía (continuación)



3. *Enfócate en lo que vas a obtener.*



El temor causa que te enfoques en lo que vas a perder. La valentía te ayuda a enfocarte en lo que vas a obtener.

Aprender a mover nuestro enfoque de lo que nos resistimos a perder hacia lo que nos beneficiaremos, cambiará completamente nuestra percepción de la situación. Este sencillo cambio, ¡puede rápidamente hacernos sentir más valientes y deseosos de tomar acción!

El optimismo es el fundamento de la valentía.



2

Beneficios de la valentía



1. La valentía te da energía.

La valentía tiene una cualidad tangible. No la puedes tocar, pero puedes sentirla. Es como una aceleración positiva. La valentía manda un torrente de energía a través de tu cuerpo. Hace que te levantes en la mañana con el sentimiento de querer abrazar el día.



2. La valentía te da confianza.

Valentía es lo que haces. Confianza es como te sientes. Lo que haces determina la manera como te sientes.

3. La valentía siempre te da una victoria.

Cuando tienes la valentía de alzar la voz y defender lo correcto, ganas... ¡aun si pierdes! ¿Cómo ganas? Obtienes el respeto de los demás. Esa es una gran victoria.

4. La valentía infunde valor en los demás.

¡La valentía es contagiosa! Tu expresión pública de valentía va a animar a los demás a hacer lo correcto también.

REFLEXIONA:

Marca las declaraciones con las que te identifiques.

- La valentía te da energía.
- La valentía te da confianza.
- La valentía siempre te da una victoria.
- La valentía infunde valor en los demás.



..... ¿Cuál de los cuatro beneficios de la valentía te gustó más? ¿Por qué?



1. DECIDE SER VALIENTE.
2. ENFRENTA TUS TEMORES.
3. ENFÓCATE EN LO QUE VAS A OBTENER.
4. ¡ACTÚA!



La valentía no es algo que ya tienes que te hace ser audaz cuando empiezan los tiempos difíciles. La valentía es lo que obtienes como resultado de haber hecho lo correcto. Por ejemplo: El *bullying* (acoso y hostigamiento escolar).

Hay dos maneras en que puedes usar tu fuerza: puedes hostigar a las personas o puedes levantarlas.

En la vida, cuando empiezas a hostigar e intimidar a alguien no te haces una mejor persona, te restas a ti mismo. Del mismo modo, si estás tratando de levantar a una persona, también te estás mejorando a ti mismo. Lo que hagas a otros tendrá un efecto en ti también, ya sea bueno o malo.

¡Puedes elegir! ¿Quieres ser una persona que aplaste a los demás o una que los levante?

La manera en que combatamos El *bullying* no depende de quién sea el acosador o de sus acciones, sino de lo que pensemos de nosotros mismos. Si no nos valoramos a nosotros mismos, estamos en una posición excelente para convertirnos en víctima del acosador. Mientras más nos valoremos a nosotros mismos, más posibilidades hay de que nos levantemos con valentía para hacer frente a las acciones del acosador, tanto por nosotros mismos como por los demás. Cuando valoras a los demás tienes más probabilidades de ver cómo están siendo maltratados, y decir: «Eso está mal, eso no puede ser y yo debo cambiarlo».

Malala Yousafzai dijo:

«Llega un momento cuando tienes que decidir si vas a permanecer en silencio, o vas a levantarte a hacerle frente».

¿Cómo obtenemos la valentía para hacerle frente?

Identificación: ¿Quién soy yo?

Soy una persona de valor que está intentando hacer algo que valga la pena.

Acción: ¿Qué haré?

Actuaré y haré lo correcto sin importar mis sentimientos.

Emoción: ¿Cómo voy a proceder?

Voy a permitir que mis acciones moldeen mis sentimientos.

¿Mi descubrimiento? Cada vez que actué con valentía e hice lo correcto en lugar de rendirme a lo que sentía, mi voluntad venció mis temores. Una persona fuerte se defiende a sí misma. Una persona más fuerte defiende a los demás.



REFLEXIONA:

¿Soy una persona que intimida o levanta a los demás? Comenta con otros.

A photograph of two hikers on a rocky cliff, overlaid with a green tint. The hiker in the foreground is standing on a ledge, looking towards the other hiker who is higher up on the cliff. The background shows a bright sky with some clouds.

**Hoy levantaré
a alguien que esté
decaído.**



Lección 11:

Iniciativa



«No puedes ganar sin comenzar».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.



La primera persona lee en voz alta.



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

**Decide tomar la iniciativa
y ser el «estárter de una onda»
de cosas buenas.**

La iniciativa es una decisión

PRIMERA PARTE

SIGUIENTE



El impacto y el cambio solo suceden cuando hay acción. La acción comienza con una iniciativa. Imagina un estanque en perfecta calma; está tranquilo y se ve como cristal. Vete a ti mismo tomando la iniciativa de recoger una piedra y lanzarla al agua. ¿Qué ves? Ondas. ¿Cómo comenzaron las ondas? Las comenzaste tú, al tomar la iniciativa de arrojar la piedra.

Una iniciativa y una onda parecen continuar para siempre. Un estanque entero es impactado por la acción de una piedra. El estanque es tu mundo y cada piedra que lanzas marca una diferencia. El Dalái Lama dijo: «Igual que las ondas se esparcen al arrojar al agua una sola piedrita, las acciones de las personas pueden tener grandes repercusiones. Una persona, una iniciativa, una acción, puede comenzar una ola de cambio».

La Madre Teresa dijo:

«Yo sola no puedo cambiar el mundo, pero puedo tirar una piedra al agua para crear muchas ondas».

La iniciación es el «estárter de una onda». Al tomar la iniciativa de hacer cosas buenas, puedes crear una onda expansiva que vaya mucho más allá de tu propia vida. Hacer lo bueno tiene el poder de transformarnos interiormente, y luego de expandirnos en círculos cada vez más amplios teniendo un impacto positivo en los demás.



..... ¿Qué subrayaste que es importante para ti?

El problema de la postergación



Los iniciadores **hacen** que algo suceda. Los que postergan **esperan** que algo suceda. Tú puedes decidir cuál de ellos serás.



LA POSTERGACIÓN ES EL ENEMIGO DE LA INICIATIVA.

1. *Limita tu potencial.*

Mientras más te esperes a hacer algo que debes hacer, más probabilidades hay de que no lo hagas.

2. *Te trae alivio solo a corto plazo.*

Los mejores momentos para alguien que posterga son los primeros instantes cuando decide esperar. Se siente bien no tener que hacer algo que no quieres hacer... ¡por un momento! Después, la realidad empieza a apoderarse de tu alivio. ¿Por qué? Porque eso todavía tiene que hacerse. Dejar algo para después no hace que desaparezca, y retrasarlo solo lo hace peor. ¡Causa que algo difícil sea aún más difícil!

3. *Te quita la posibilidad de decidir.*

Cuando no decides hacer algo respecto a tus circunstancias, tus circunstancias decidirán por ti... y eso casi nunca es bueno.

REFLEXIONA:

¿Cuál de los tres problemas anteriores has experimentado?

Comenta con los demás.





La postergación es el acto de retrasar o procrastinar una tarea o serie de tareas. Es lo que te impide terminar lo que te propusiste hacer.



Entonces... ¿Por qué posterga la gente?

- 1. La tarea no es agradable.*
- 2. La tarea es difícil de hacerse.*
- 3. Falta de confianza en sí mismo.*
- 4. Falta de disciplina personal.*
- 5. No reconocer el daño que causa la postergación.*

¡La postergación destruye la iniciativa!

REFLEXIONA:

De la lista anterior, ¿cuál de las cinco razones es por la que a veces postergas las cosas?

LA FORMA EN QUE ME AFECTA LA POSTERGACIÓN.

¿Cuál es el efecto más negativo que tiene en ti la postergación?

**Hoy voy a
postergar menos
y voy a tener más
iniciativa.**



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 11, PARTE 1:

- La iniciativa es una decisión.
- El problema de la postergación.

En la primera parte de esta lección, tomaste la decisión de postergar menos y tener más iniciativa.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?



Al tomar la iniciativa de hacer cosas buenas puedes crear una onda expansiva que vaya mucho más allá de tu propia vida.



Tener iniciativa es reconocer lo que necesita hacerse, y hacerlo antes de que te lo pidan.

La vida recompensa la acción. Para llegar de donde estás ahora adonde quieres estar, se requiere de avance y empuje. Aunque tal vez ya sabes lo que se necesita para cerrar la brecha, el simple hecho de saber lo que hay que hacer no es suficiente. La acción es la clave para crear los cambios necesarios para impulsarte en la dirección de tus sueños, y ayudarte a lograr tus metas relacionales.

CÓMO DEJAR DE POSTERGAR Y EMPEZAR A TENER INICIATIVA.

1. Deja de esperar la situación ideal para hacer algo.

Esta es una historia graciosa acerca de un hombre muy religioso que quedó atrapado en una inundación que seguía creciendo.

LA HISTORIA DE UNA INUNDACIÓN

El hombre subió al techo de su casa y confió en que Dios lo rescataría. Llegó un vecino en canoa, y le dijo: «Las aguas pronto estarán por encima de tu casa. Salta y remaremos a un lugar seguro». «No gracias», respondió el hombre. «He orado a Dios y estoy seguro de que Él me salvará». Poco tiempo después llegó un policía en un bote: «El agua pronto estará por encima de tu casa. Salta y te llevaré a un lugar seguro». «No gracias», respondió el hombre. «He orado a Dios y estoy seguro de que Él me salvará».

Poco después, un helicóptero de los servicios de rescate sobrevoló la zona y dejó caer una escalera de cuerda. Alguien desde el helicóptero dijo: «Las aguas pronto estarán por encima de tu casa. Sube por la escalera y volaremos a un lugar seguro».

Una vez más, el hombre dijo: «No, gracias. He orado a Dios y estoy seguro de que Él me salvará».

Todo este tiempo el nivel del agua siguió subiendo hasta que pronto quedó inundada su casa y el hombre se ahogó. Cuando llegó al cielo demandó una audiencia con Dios. Ya que llegó al trono de Dios, dijo: «Señor, ¿por qué estoy aquí en el cielo? Oré para que me salvaras y confíé en que me salvarías de esa inundación».

«Sí, eso hiciste hijo mío». Respondió el Señor. «Por eso te envié una canoa, un bote y un helicóptero, pero nunca te subiste a ninguno».



2. Haz que las consecuencias futuras se conviertan en consecuencias presentes.



Esto es exactamente lo que sucede en el momento cuando finalmente dejamos de postergar y actuamos. Por ejemplo, digamos que tienes un reporte por escribir. Has sabido de él por semanas y continúas retrasándolo día tras día. Al pensar en ese reporte que tienes que elaborar experimentas algo de ansiedad, pero no la suficiente como para hacer algo al respecto. Entonces, de repente, el día anterior a la fecha límite, las futuras consecuencias se vuelven consecuencias presentes y escribes ese reporte horas antes de la hora que tienes que presentarlo. El dolor de la postergación finalmente se intensificó y cruzaste a la «línea de acción».

3. Haz algo que sea bueno mientras haces algo que te haga sentir bien.

ALGO BUENO PARA TI

Ejercicio
Tarea escolar
Mandados
Lectura

ALGO QUE TE HAGA SENTIR BIEN

Escucha música
Hazla con un amigo
Llámale a alguien que amas
Toma una bebida refrescante





4. Actúa e inspírate a ti mismo y a los demás.

J.R.R. Tolkien dijo: «Es el trabajo que nunca se empieza el que toma más tiempo para terminarse». Así que... ¡empieza! La acción inspira porque crea nuevas posibilidades que no existían antes de que empezaras a hacer algo. La oportunidad danza con aquellos que ya están en la pista de baile, ¡y la iniciativa te coloca ahí!



La postergación mira algo que se tiene que hacer y pregunta: «¿Puedo esperar otro día?». La iniciativa pregunta: «¿Cómo puedo...?» y se mueve en el momento. Cada día hay cosas por hacer delante de ti. Si postergas esas cosas, van a ser una presión para ti. Si actúas, vas a dejar atrás esas cosas y vas a inspirarte.

Hay muchas formas de inspirar a los demás. Pregúntate qué quieres que las personas hagan por ti, después toma la iniciativa y haz eso por ellas. Cuando le sonríes a alguien haces que su día sea mejor... ¡y tu día es mejor! Sé el primero en hacer algo por alguien más. Si alguna vez te has preguntado por qué alguien no dio un paso al frente e hizo algo con respecto a una situación que estaba mal, date cuenta de que tú puedes ser ese alguien, y dar un paso al frente y hacer algo.

¿Qué subrayaste que significó más para ti?



Hoy haré algo positivo para alguien que también lo inspire.



Lección 12:

Prioridades



«Decide cuáles son tus prioridades, si tú no lo haces, alguien más lo hará».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.



La primera persona lee en voz alta.



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Decide establecer prioridades para una vida exitosa.

Las prioridades son una decisión

PRIMERA PARTE

SIGUIENTE



Naciste con potencial para la grandeza. Tú puedes elegir cuál camino tomar, qué tan alto vas a ponerte el estándar, y qué tan duro estás dispuesto a trabajar para quitar los obstáculos del camino. Tú decides cómo invertir tu tiempo, con quién invertirlo y qué es lo que dejarás cuando el tiempo sea poco. Cada prioridad que tengas y cada acción que realices tiene consecuencias... pero, ¿quién mejor para decidir qué es lo mejor para ti... que tú? Tienes tu vida por delante. ¡Hazla tuya!

LA HISTORIA DE LA ROCA

Una maestra se paró delante de su clase, tomó un gran jarrón transparente de boca ancha y lo colocó sobre una mesa. Después de llenarlo con rocas, les preguntó a sus estudiantes: «¿Está lleno?». Estuvieron de acuerdo en que sí.

Después, la maestra tomó una caja con piedritas pequeñas y la vació en el jarrón. Lo sacudió ligeramente y las piedritas se acomodaron en los espacios vacíos de entre las rocas. «¿Está lleno ahora?». Estuvieron de acuerdo en que sí.

Después, la maestra vertió una caja de arena en el jarrón, y por supuesto, la arena llenó el jarrón por completo. Una vez más, ella preguntó si el jarrón estaba lleno y los estudiantes dijeron que sí.

La maestra dijo: «Si quieren reconocerlo de esta manera, este jarrón representa su vida. Las rocas son las cosas más importantes –su familia, su salud, sus amigos y sus sueños– cosas que, si se perdiera todo lo demás y solo permaneciera eso, su vida seguiría estando llena».

«Las piedritas», continuó, «son las otras cosas que importan. Cosas que son necesarias en su vida diaria. La arena es todo lo demás, las cosas pequeñas».

Si pusieran primero la arena en el jarrón, ya no habría espacio para las piedritas y las rocas. Lo mismo pasa con su vida. Si invierten todo su tiempo y su energía en las cosas pequeñas, nunca tendrán espacio para las cosas que son importantes para ustedes. Pongan atención en las cosas que son críticas para su felicidad y su éxito.



Ocúpense de las rocas primero, las cosas que realmente importan. Establezcan sus prioridades. El resto es solo arena.

REFLEXIONA:

Las rocas = Las cosas más importantes
Las piedras pequeñas = Las cosas necesarias
La arena = Las cosas menores

¿Qué es una roca en mi vida?



¿Qué es una piedra pequeña?



¿Qué es una pieza de arena?



1

La manera como escoges tus prioridades



¿Cuáles son las rocas en tu vida? ¿Qué prioridades te requieren el mayor tiempo y esfuerzo? Tú puedes elegir cuáles rocas deben estar en «tu jarrón» al responderte tres preguntas.

1. PREGUNTA ROCA: «¿QUÉ TENGO QUE HACER?».

Estas son cosas que se requieren de ti. No son opcionales; son necesarias.

Respuesta ROCA: «Esto es algo que TENGO que hacer».

2. PREGUNTA ROCA: «¿QUÉ HAGO BIEN?».

Estas cosas se basan en tus habilidades, tus fortalezas y tus dones. Si inviertes tiempo y esfuerzo en esto, vas a experimentar el éxito.

Respuesta ROCA: «Esto es algo que hago BIEN».

3. PREGUNTA ROCA: «¿QUÉ ME ENCANTA HACER?».

Estas son cosas con las que sueñas; cosas que te apasionan. Cosas que te harán sentir satisfecho cuando las hagas.

Respuesta ROCA: «Esto es algo con lo que SUEÑO».



Hoy, lo primero
que pondré en
el jarrón, son las
rocas de mi vida.



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 12, PARTE 1:

- Las prioridades son una decisión.
- La manera como escoges tus prioridades.

En la primera parte de esta lección debías escoger tus prioridades y realizarlas primero.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1 2 3 4 5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

2

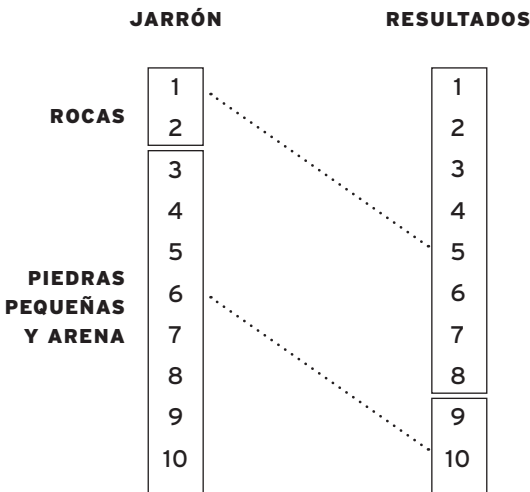
La forma en que me afecta establecer mis prioridades



Cuando enfocas tu atención e inviertes tu tiempo en las prioridades más importantes, en las rocas, recibes la mayor recompensa por tu esfuerzo.

Observa el diagrama. La columna izquierda representa tu jarrón; la columna derecha representa los resultados basados en tus prioridades. Los dos primeros números son las rocas que decides meter a tu jarrón. Si lo haces recibirás el 80 % de todo lo que necesitas en la vida.

Los ocho números siguientes son las piedritas y la arena que decides meter a tu jarrón. Si los metes al jarrón primero, solamente recibirás el 20 % de todo lo que necesitas en la vida.



REFLEXIONA:

Conversa acerca del diagrama: ¿Qué es lo que te enseña cuando lo ves?



3

Lecciones aprendidas del Principio 80/20

SIGUIENTE



1. *Actividad no equivale a logro.*

Trabajar duro es importante. Trabajar inteligentemente es más importante. ¿Cómo trabajas inteligentemente? Haciendo primero las cosas importantes, las «rocas». Elimina la «arena» y algunas de las «piedritas». Haz una lista de «cosas que no harás» antes de preparar tu lista de «cosas por hacer». Tu meta no es mantenerte ocupado; es ser efectivo. Deja de usar tu tiempo en cosas insignificantes y comienza a invertir más tiempo en las cosas importantes.

2. *Evalúa y haz cambios o permanece igual.*

Evalúa tus prioridades constantemente. ¿Por qué? Las prioridades cambian. Pregúntate: «¿Empezaría este proyecto o esta relación si pudiera volver a empezar, sabiendo lo que sé ahora?». Si la respuesta es no, entonces quítalo de la lista de tus prioridades. No siempre tienes que terminar lo que empiezas.

No pases mucho tiempo subiendo la escalera solo para darte cuenta, al llegar a la parte más alta, de que estaba apoyada en el edificio equivocado.

3. *Actúa o reacciona.*

Controla tu día o tu día te va a controlar a ti. Cuando sientas que la pereza está ganando terreno y recuerdas algo que deberías estar haciendo, detente, háblate a ti mismo en voz alta y di: «¡Hazlo ya! ¡Hazlo ya! ¡Hazlo ya!». Un escultor no se le queda viendo a un pedazo de mármol esperando que los pedazos que sobran se caigan solos. ¡Agarra un cincel y ponte a trabajar!

REFLEXIONA:

Mira las tres lecciones de las prioridades. ¿De cuál lección necesitas aprender más?

LA FORMA EN QUE MIS PRIORIDADES AFECTAN A LOS DEMÁS.



Cuando decides establecer prioridades en tu vida correctamente, te colocas en la posición de priorizar tu vida para con los demás.

«NO POR AHORA» NO SIGNIFICA «NO» DESPUÉS.


Debes estar dispuesto a decir: «No por ahora». ¿Por qué? Decir: «No por ahora» te abre espacio para decir «sí» en el tiempo correcto.

La tendencia natural de los demás es poner sus prioridades sobre las tuyas. Sabiendo esto, puedes ser un ejemplo para ellos y servirles de ayuda al explicarles y decirles: «Mi “no” de ahorita me permitirá estar presente y ayudarte después».

Por ejemplo, si tienes un examen de química importante en la mañana, pero un compañero necesita hablar contigo acerca de la ruptura de una relación importante, sería sabio que le sugirieras la opción de hablar con él al día siguiente, después de tu examen. Porque de otra manera, estarías distraído y no serías de ayuda al no poder darle la atención que se merece.

¿El resultado? ¡Los dos ganan!

Tener prioridades en tu vida te permite ofrecer algo inusual y genuino: la mejor y más completa versión de ti mismo; servicial y presente.

Hoy voy a  aplicar el principio 80/20 en mi vida, y al hacerlo me colocaré en la posición de priorizar mi vida para con los demás.



Unidad #4

YoDecido

Lección 13:

Disposición a aprender



«El deseo de mejorar tu vida comienza con tu buena disposición a aprender».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.



La primera persona lee en voz alta.



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:
Decide estar dispuesto a aprender para que puedas mejorar tu vida.

Estar dispuesto a aprender es una decisión

PRIMERA PARTE



El barro es un producto fácil de moldear cuando está húmedo y puede ser transformado en una hermosa pieza de arte. Tu vida, como el barro, puede ser una obra en progreso. No importa cómo se vea tu barro, puede ser moldeado por tu disposición a aprender y a ser receptivo a las lecciones que la vida tiene para ti. Esta lección te ayudará a aprender cómo puedes ser moldeado y convertirte en la hermosa persona que quieres ser.



DISPUERTO → **MOLDEABLE** → **HERMOSO**



REFLEXIONA:

¿Qué área de tu vida te gustaría mejorar?



LAS PERSONAS DISPUESTAS A APRENDER...

1. Son humildes, dicen: «Necesito aprender y mejorar más».

Si eres humilde entiendes que la vida es difícil y que no puedes hacer todo tú solo. Necesitas un espíritu dispuesto a aprender y la ayuda de los demás. El orgullo es lo opuesto a la humildad.



Comparemos a ambos.

El orgullo es independiente.

El orgullo cierra nuestra mente a una retroalimentación.

El orgullo nos impide admitir nuestros errores.

El orgullo no quiere aprender.

El orgullo limita nuestro potencial.

El orgullo dice: «Sé lo suficiente».

La humildad es dependiente.

La humildad abre nuestra mente a una retroalimentación.

La humildad nos permite enfrentar nuestros errores.

La humildad está dispuesta a aprender.

La humildad acrecienta nuestro potencial.

La humildad dice: «Debo aprender más».

REFLEXIONA:

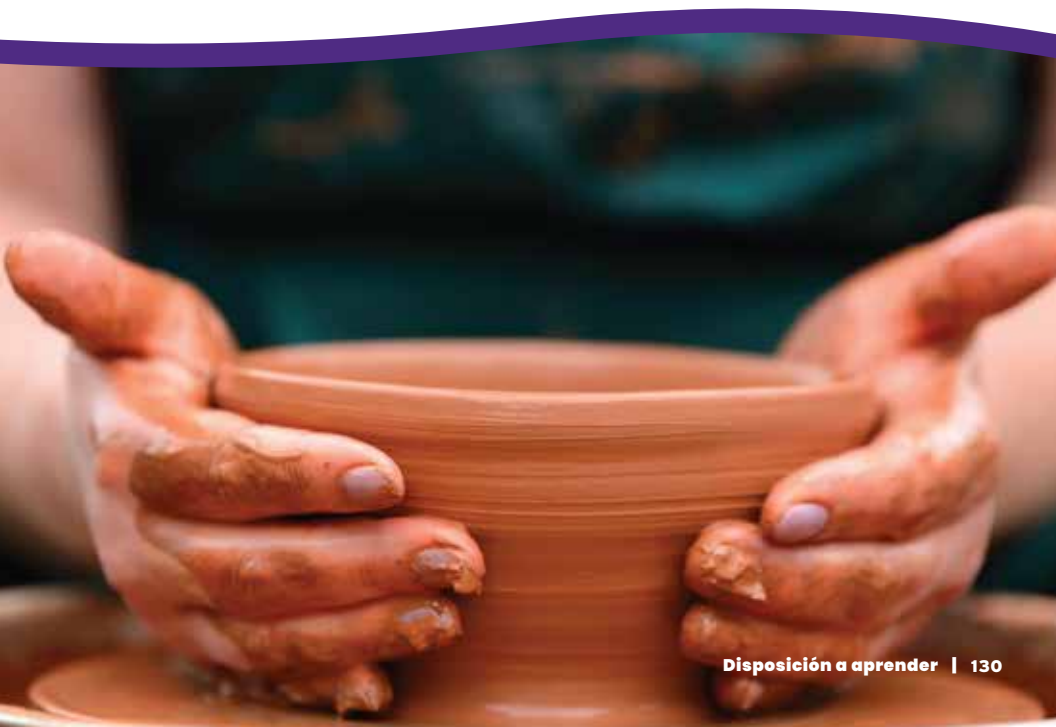
¿Cuál te representa mejor? ¿El orgullo o la humildad?



LAS PERSONAS DISPUESTAS A APRENDER...

2. Tienen hambre, dicen: «Quiero aprender y mejorar más».

Si realmente quieres hacer algo, vas a encontrar una manera; si no, vas a encontrar una excusa. ¿Cómo sabes si tienes hambre de aprender y mejorar más? Por el deseo de pedir los comentarios y observaciones de aquellos que se interesan por ti y pueden ayudarte.



PREGUNTAS DE RETROALIMENTACIÓN

Marca las que se apliquen a ti.

RESPUESTA POSITIVA A LA RETROALIMENTACIÓN

- ¿Soy lo suficientemente vulnerable para darme cuenta de que necesito ayuda de los demás?
- ¿Estoy agradecido de que alguien se interese por mí lo suficiente para ayudarme?
- ¿Estoy abierto a escuchar, aprender y cambiar, aun si es doloroso?
- ¿Estoy dispuesto a hacer cambios para mejorar mi vida?

RESPUESTA NEGATIVA A LA RETROALIMENTACIÓN

- ¿Pienso que sé más que los demás y no necesito su ayuda?
- ¿Pongo cara de fastidio cuando recibo crítica constructiva?
- ¿Me siento desagradecido con quienes se interesan por mí y quieren ayudarme?
- ¿Me alejo sin tomar tiempo para reflexionar en lo que escuché?




Repasa tus respuestas. ¿Cuántas fueron de la sección de respuesta positiva a la retroalimentación? ¿Cuántas de la sección de respuesta negativa? Comenta.



REFLEXIONA:
LA FORMA EN QUE ME AFECTA MI DISPOSICIÓN A APRENDER.

¿Qué cambio haré para tener más disposición a aprender?



**Hoy estaré
dispuesto a aprender
y les pediré a los demás
su retroalimentación.**

SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 13, PARTE 1:

- Tener disposición a aprender es una decisión.

En la primera parte de esta lección, les pediste a otros su retroalimentación para ayudarte a cambiar y mejorar.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

LAS PERSONAS DISPUESTAS A APRENDER...

3. Están llenas de esperanza, dicen: «Voy a aprender y a mejorar más».

Si no estás dispuesto a aprender y a mejorar, nadie te puede ayudar. Si estás dispuesto a aprender y a mejorar, nadie te puede parar. ¡Las personas dispuestas a aprender son imparables! Tienen mentalidad de principiante porque saben que tienen mucho por aprender, por lo tanto, tienen ante ellos muchas posibilidades. Si tienes un espíritu dispuesto a aprender, vas a ver cada día como una oportunidad para aprender y mejorar. Tu corazón estará abierto. Tendrás una actitud de expectación y aprenderás de tus errores.

Todos cometemos errores. La pregunta es: ¿aprendiste de ellos? ¿Cambiaste? ¿Has mejorado? Si la respuesta es: «sí», puedes tener esperanza con relación a tu futuro.



AUTOBIOGRAFÍA EN CINCO CAPÍTULOS CORTOS, DE PORTIA NELSON.

CAPÍTULO I

Camino por la calle.
Hay un hoyo profundo en el pavimento.
Me caigo.
Estoy perdido... sin esperanza.
No es mi culpa.
Encontrar una salida toma una eternidad.

CAPÍTULO II

Camino por la misma calle.
Hay un hoyo profundo en el pavimento.
Finjo que no lo veo.
Me caigo.
No puedo creer que estoy en este mismo lugar.
No es mi culpa.
Todavía me toma mucho tiempo salir de aquí.

CAPÍTULO III

Camino por la misma calle.
Hay un hoyo profundo en el pavimento.
Lo veo ahí.
De todas formas me caigo... es un hábito...
pero, mis ojos están abiertos.
Sé en dónde estoy.
Es mi culpa.
Me salgo de inmediato.

CAPÍTULO IV

Camino por la misma calle.
Hay un hoyo profundo en el pavimento.
Lo rodeo.

CAPÍTULO V

Camino por otra calle.



¿Qué fue lo más importante que aprendiste de la autobiografía en cinco capítulos cortos? Comenta.

LAS PERSONAS DISPUESTAS A APRENDER...

4. Son serviciales, dicen: «Les voy a pasar a otros lo que aprendí y cómo lo mejoré».


Hay dos tipos de esculturas: una en la que sustraes y otra en la que agregas. Las esculturas hechas de piedra se crean labrando y sustrayendo del trozo de roca hasta que la obra maestra es formada.

Las esculturas hechas de barro se crean moldeando y añadiendo más barro hasta que la obra maestra queda definida. Tú eres como barro que está siendo moldeado por un espíritu dispuesto a aprender. A medida que vayas aprendiendo y mejorando, ayudarás a los demás al pasarles lo que has aprendido.



LA FORMA EN QUE MI DISPOSICIÓN A APRENDER AFECTA A LOS DEMÁS.

¿A quién le compartirás lo que has estado aprendiendo?



**Hoy voy a
ayudar a alguien a
aprender y a mejorar
por medio de lo que
le comparto.**



Lección 14:

Autodisciplina



«El nivel de tu éxito será determinado por tu nivel de disciplina personal».

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.



La primera
persona lee en
voz alta.



La siguiente
persona lee en
voz alta.



Subraya lo que
sea importante
para ti.



Comenta
con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

**Decide tener autodisciplina
para que puedas escalar
la montaña de tus sueños.**

La autodisciplina es una decisión

PRIMERA PARTE



Todo lo que vale la pena en la vida es cuesta arriba. ¡TODO! Tus sueños son cuesta arriba. Tener buenas relaciones es cuesta arriba. El éxito es cuesta arriba. Para caminar cuesta arriba necesitas ser intencional; no caminas cuesta arriba por accidente. La autodisciplina es lo que te lleva a lograrlo. La manera como subes una pendiente ascendente es empujando hacia arriba. La autodisciplina es ese empuje. La autodisciplina es hacer lo que se supone que debes hacer, cuando se supone que debes hacerlo.



El problema es el siguiente: La mayoría de la gente tiene esperanzas elevadas, pero hábitos de poca altura. ¿Por qué? Porque ir cuesta abajo es fácil y a la gente le gusta lo fácil. Mira la diferencia entre ascender cuesta arriba y deslizarte cuesta abajo.

PREGUNTAS DE RETROALIMENTACIÓN

Marca cuáles te representan mejor.

ASCENDER CUESTA ARRIBA

- Todo vale la pena
- Se gana
- Se prepara
- Alta moral
- Gran respeto por sí mismo
- Superación personal
- Intencionado
- Gratificante
- Marca una diferencia
- Acciones intencionales (hacer)
- Hábitos que llevan a crecer

DESLIZARSE CUESTA ABAJO

- Nada vale la pena
- Se pierde
- Se repara
- Baja moral
- Poco respeto por sí mismo
- Falta de superación
- Sin dirección
- Vacío
- No marca una diferencia
- Buenas intenciones (saber)
- Hábitos que llevan a resbalar



..... ¿En cuál de los dos lados marcaste más puntos?
¿En el de ascender cuesta arriba o en el de deslizarte cuesta abajo?



Es fácil contarle a la gente tus sueños. Es fácil anotar una visión en un pizarrón y escribir tus metas. Es fácil pararte frente al espejo y hacer declaraciones de autoafirmación, desafortunadamente, ¡ahí es donde muchos se detienen! Soñar no es suficiente. La realización de un sueño solo llega al activar el sueño. Los sueños requieren de trabajo constante para hacerse realidad. El sueño es gratis, pero el viaje no lo es.



Un sueño está lleno de inspiración. El viaje para alcanzarlo requiere de autodisciplina. Todos quieren vivir en la cima de la montaña (en el sueño). Sin embargo, pocos llegan ahí porque tienen que escalar (autodisciplina).

¿Qué es lo que puedes hacer para activar tu sueño?

.....



¡Todo lo que vale la pena es cuesta arriba!

La palabra «todo» implica inclusión, que abarca cada cosa. Expresa algo prometedor. Las palabras «vale la pena» implican algo deseable, apropiado, bueno para ti. Expresan algo atractivo. Las palabras «cuesta arriba» implican algo desafiante, agotador, extenuante y arduo. Expresan algo difícil.

John Maxwell dijo:

«Hacer lo correcto y hacer lo difícil con frecuencia son lo mismo».



Esencialmente, la vida que tienes hoy es la suma de tus hábitos.

¿Qué tan feliz o infeliz eres? Eso es un resultado de tus hábitos.

¿Qué tan en forma o no estás? Es un resultado de tus hábitos.



¿Qué tan exitoso o infructuoso eres? Es un resultado de tus hábitos.

Lo que escojas hacer repetidamente (en lo que pasas tiempo pensando y haciendo cada día) finalmente forma la persona que eres, las cosas que crees, la personalidad que proyectas y el éxito que vas a tener; pero, ¿qué si quieres mejorar? ¿Qué si quieres cambiar tus malos hábitos? ¿Qué tendrías que hacer?

¡La gran pregunta!

¿Cómo puedes empezar a ascender cuesta arriba y detener el deslizamiento hacia abajo?

¡La gran respuesta!

El primer paso para empezar a ascender cuesta arriba es que decidas que no quieres quedarte en donde estás. El segundo paso es que cambies tus hábitos. Debido a que tú eres lo que haces todos los días, lo que decides hacer cada día es esencial. Pregúntate si tus hábitos te benefician o te dañan. Los malos hábitos causan que te deslices cuesta abajo. Los buenos hábitos te ayudan a ascender. La decisión es tuya.

La autodisciplina refuerza tu camino cuesta arriba.

¡La gran idea!

Tu manera de pensar determina tus hábitos. Cambiar la forma como piensas iniciará un cambio en tus hábitos.

La autodisciplina refuerza la mentalidad de avance ascendente.

Marianne Williamson dijo:

«Debes aprender una manera nueva de pensar antes de que puedas dominar una manera nueva de ser».

1

Beneficios de la autodisciplina



Piensa en los beneficios de la autodisciplina. Marca los beneficios con los que te sientas identificado.



LA AUTODISCIPLINA...

- Te da control sobre tu vida.
- Te hace un contribuidor creativo en vez de un observador pasivo.
- Te energiza para continuar subiendo cuando los demás se dan por vencidos.
- Te libera de los efectos negativos de una vida indisciplinada.
- Te faculta para hacer lo mejor posible en cada situación.
- Te permite disfrutar de la satisfacción de llevar a cabo las cosas.
- Ayuda a que tus acciones controlen tus emociones.
- Causa que los demás admiren tu estilo de vida disciplinado.

REFLEXIONA:

.....



¿Cuántos de los beneficios marcaste? ¿Qué beneficio te atrae más?
¿Por qué?

¿Qué hábito que te lleva a resbalar cuesta abajo vas a dejar? ¿Cómo?



.....

¡Hoy he
decidido tomar el
camino cuesta arriba!



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 14, PARTE 1:

- La autodisciplina es una decisión.
- Beneficios de la autodisciplina.

En la primera parte de la lección decidiste tomar el camino cuesta arriba.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

2

Disciplina tu manera de pensar



- Lo que pensamos determina quienes somos.
- Quienes somos determina lo que hacemos.
- Tú eres hoy la persona que tus pensamientos formaron.
- Tú serás mañana la persona que tus pensamientos te llevarán a ser.
- ¿Por qué? Porque lo que pensamos determina lo que hacemos (nuestros hábitos).

Ejemplos:

Si piensas NEGATIVAMENTE vas a POSTERGAR.

¿Por qué? Porque no piensas que tu acción traerá algo bueno. ¿Sabes qué pasa cuando le das una oportunidad a alguien que posterga? ¡Nada!

Si piensas POSITIVAMENTE vas a ACTUAR.

¿Por qué? Porque piensas que tu acción traerá algo bueno. *«Si arreglas tu cama cada mañana habrás realizado la primera tarea del día. Eso te va a traer una pequeña satisfacción y te animará a hacer otra tarea, y otra y otra. Al final del día, esa tarea que terminaste se habrá convertido en muchas tareas terminadas. Arreglar tu cama también reafirmará el hecho de que las pequeñas cosas de la vida son importantes».* Almirante William H. McRaven

Si piensas que la vida debería ser FÁCIL te vas a deslizar CUESTA ABAJO.

¿Por qué? Pensar que la vida es fácil es esperar que todo te llegue a las manos. Esta es una mentalidad equivocada. Las personas apáticas diariamente van en una cuesta descendente. La mayoría de las personas piensan que si no hacen nada, no se pierde ni se gana nada. Si decides no hacer nada, entonces lo que en realidad estás haciendo es deslizarte cuesta abajo.



Si piensas que la vida es DIFÍCIL vas a tomar la CUESTA ARRIBA.

¿Por qué? Porque sabes que debes pelear por lo que obtienes.



Cuando eres alguien que escala cuesta arriba, sabes que si haces lo que debes hacer cuando debes hacerlo, algún día podrás hacer lo que quieres hacer cuando quieras hacerlo. Todas las cimas están a tu alcance si solo sigues ascendiendo.

Si piensas que NO tienes el CONTROL de tu vida vas a dar EXCUSAS.

¿Por qué? Porque no sientes que eres el responsable. Es más fácil apuntar con el dedo a alguien más, que ver un espejo y asumir la responsabilidad de tus propias acciones. Si realmente quieres hacer algo vas a encontrar la manera; si no, vas a encontrar una excusa.

Si piensas que TIENES el CONTROL de tu vida, ¡SIMPLEMENTE LO HARÁS!

¿Por qué? ¡Porque puedes hacerlo! Al tomar la decisión de determinar tu futuro harás lo que se tenga que hacer, cuando se tenga que hacer, y tan bien como se pueda hacer; ¡y lo harás de esa manera todo el tiempo!

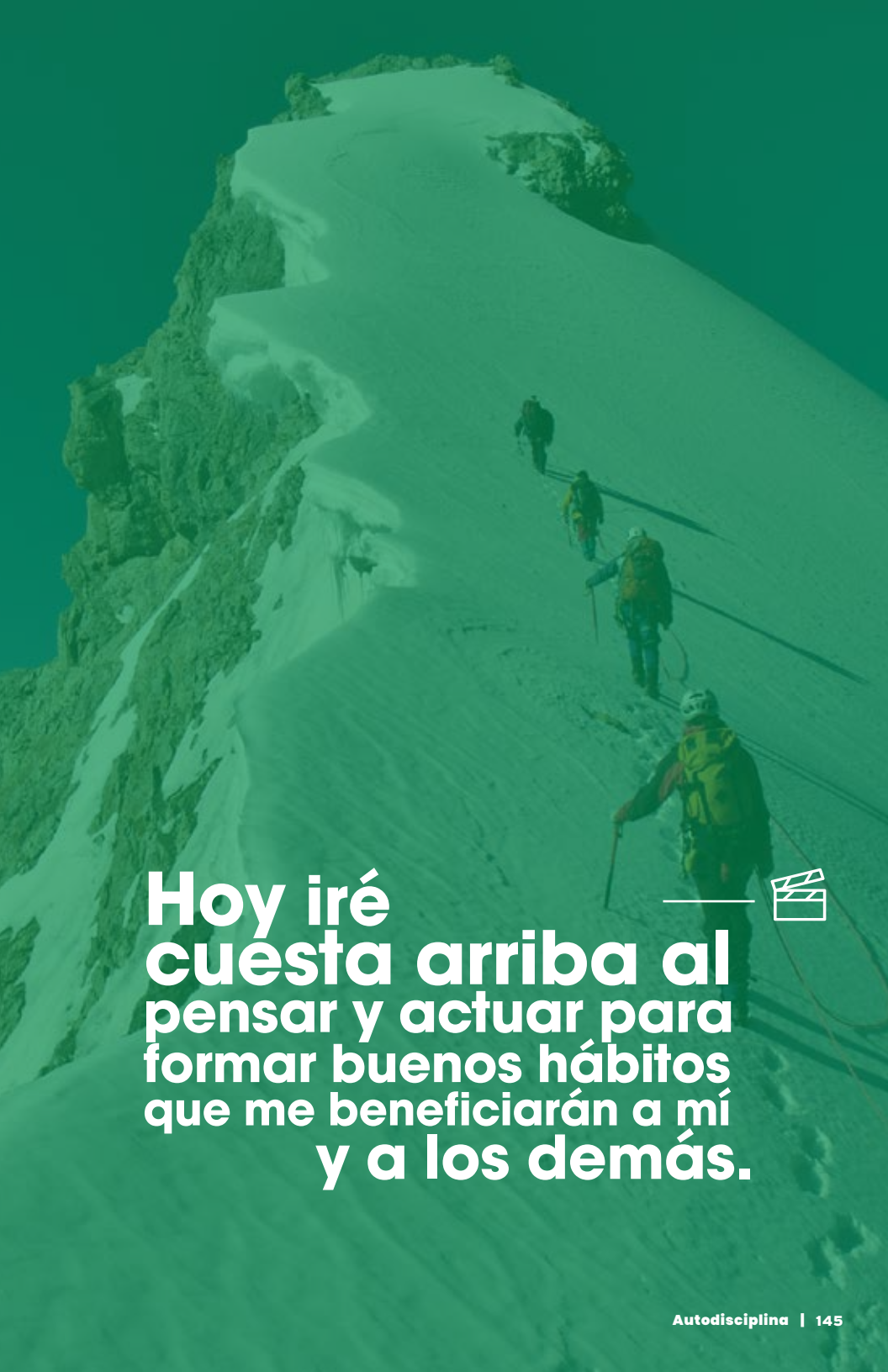
REFLEXIONA:



**Piensa en la forma en que tus pensamientos determinan tus hábitos.
¿Cuál pensamiento tienes que te crea un hábito positivo?**



¿Cuál pensamiento tienes que te crea un hábito negativo?



**Hoy iré
cuesta arriba al
pensar y actuar para
formar buenos hábitos
que me beneficiarán a mí
y a los demás.**



Lección 15:

Resistencia



*«Sé como un diamante;
brilla a través de la presión».*

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.



La primera persona lee en voz alta.



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Toma la decisión de ser alguien resistente y vence las dificultades de tu vida.

La resistencia es una decisión

PRIMERA PARTE



Resistencia es la capacidad de hacer frente al estrés y a la adversidad. Es un resultado tanto de presión como de decisión. Todos tienen dificultades en la vida, pero es tu decisión si serás derrotado por los problemas o refinado por ellos. Es tu decisión si serás fracturado por el dolor o te harás más sabio a causa de él. Es tu decisión si serás paralizado por el temor o permitirás que produzca valentía dentro de ti. ¿Es tu decisión ser una persona con resistencia que marque la diferencia!



Los beneficios que nos brindan los desafíos de la vida son tan valiosos, que si pudieran comprarse, la gente pagaría un alto precio por ellos... ¡y lo hace!

Los diamantes son duros, casi indestructibles; una de las piedras preciosas más resistentes sobre la faz de la Tierra. Lo que es fascinante acerca de los diamantes es la belleza simbólica que representan. Son la representación de la belleza moldeada bajo presión extrema.

Un diamante no comienza como una joya pulida y brillante. Alguna vez no fue nada especial, pero con el suficiente tiempo, presión y adversidad, ¡finalmente se convierte en una gema para ser atesorada! Tú puedes ser como un diamante.

No naciste con resistencia, pero puedes desarrollarla practicándola por medio de las decisiones que tomas y las acciones que llevas a cabo. Te conviertes en lo que haces si lo haces con la frecuencia necesaria. Después de mucha práctica, el ser resistente te convierte en quien tú eres.



1. Haz del fracaso un amigo.

El fracaso es inevitable. Todos fracasan, pero no todos responden igual ante el fracaso. Tu respuesta ante el fracaso será determinada por el hecho de si haces del fracaso un amigo o un enemigo.



Nota las diferencias y marca las que se apliquen a ti:

EL FRACASO COMO UN ENEMIGO

- Lo niego.
- Me repruebo a mí mismo.
- Lo hago una señal de alto.
- Me rindo.
- Pierdo el camino.
- Me amargo.

EL FRACASO COMO UN AMIGO

- Aprendo de él.
- Me levanto a mí mismo.
- Lo hago un guía.
- Sigo intentándolo.
- Encuentro mi camino.
- Mejoro.

¿En cuál columna marcaste más puntos? ¿En la del fracaso como un enemigo o en la del fracaso como un amigo? Cuanto más identificas el fracaso como un amigo, más resistente te vuelves.



2. Domina tus emociones o ellas te dominarán a ti.

Resistencia es una palabra que implica victoria. La vida no es fácil. Una persona con resistencia continuamente nada a contracorriente, corre contra vientos fuertes y sube montañas. ¡La vida es cuesta arriba hasta el final! La gente con resistencia no cuenta los fracasos, más bien cuenta las lecciones. Siguen teniendo fe en el futuro aun cuando las cosas no estén funcionando en el presente. Creen que los errores no son derrotas, sino una prueba de haber hecho el esfuerzo. Cuando caen, se levantan, ¡lo superan y comienzan otra vez!

¿Cómo logran vencer? ¿Cuál es su secreto? Vencen muchas cosas porque primero conquistaron sus emociones. ¿Cómo?



A veces las emociones no son confiables. ¿Alguna vez has reaccionado emocionalmente y después lo lamentaste? Por supuesto, eso nos sucede a todos. Para hacer que tus emociones sean un recurso valioso en vez de una carga, incluye...



1. Una naturaleza inquisitiva.

Las emociones son tus reacciones al mundo que te rodea. Tus sentimientos pueden ser más productivos al reflexionar y preguntarte por qué reaccionas ante algo.

2. Una perspectiva madura.

Las emociones pueden ser un resultado de ver solamente tu perspectiva. Permite que alguien en quien confíes hable a tu vida. Su perspectiva puede ayudarte a tener emociones más sanas.

3. Más tiempo.

La reflexión evita que reacciones. Espera a responder hasta que haya pasado la sobrecarga emocional.

4. Más firmeza.

Una vez que estés seguro de tu decisión, actúa. Deja que tu emoción, con resolución añadida, fortalezca tu resistencia.

REFLEXIONA: LA FORMA EN QUE ME AFECTA LA RESISTENCIA.



¿Qué cosa haré para hacerme una persona con más resistencia?

**Hoy no permitiré
que mis fracasos o
mis emociones
controlen mis acciones.**



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 15, PARTE 1:

- La resistencia es una decisión.
- Prácticas para desarrollar resistencia.

En la primera parte de esta lección, tomaste la decisión de no permitir que tus fracasos o tus emociones controlaran tus acciones.

¿Qué tan bien lo lograste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1

2

3

4

5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?

Prácticas para desarrollar resistencia (continuación)

PRIMERO



3. Acumula pequeñas victorias.

La resistencia se desarrolla a través de acumular pequeñas victorias en tu vida. Las pequeñas victorias inician con esfuerzo. No trates de ser perfecto, trata de ser mejor. Ser mejor es suficiente para continuar avanzando. Una vez que comiences, te sentirás mejor contigo mismo y eso es una pequeña victoria. La línea divisoria entre las palabras y las victorias es la acción. ¿Quieres sonar bien o hacerlo bien?

La resistencia edifica el respeto por uno mismo. Una de las maneras seguras en las que puedes desarrollar el respeto por ti mismo es por medio de logros y esfuerzo. El respeto por ti mismo no es algo que un maestro, un entrenador o el gobierno te puedan dar. El respeto por uno mismo crece por medio de éxitos que nosotros mismos propiciamos; no porque nos hayan dicho que somos buenos, sino porque sabemos que lo somos.

Palabras de elogio sin logros = Falta de confianza en uno mismo.

Palabras de elogio con logros = Respeto por uno mismo.

Cuando actúes enfrentarás el temor. Vas a batallar y a enfrentar dificultades. En ocasiones tendrás que pelear por lo que quieres, pero descubrirás algo maravilloso. Con frecuencia, es en esas luchas difíciles cuando cobras más vida. Es entonces cuando obtienes respeto por ti mismo, forjas amistades, aprendes sabiduría, te vuelves creativo y trabajas decididamente. Si quieres desarrollar resistencia tendrás que pelear por ella, y la victoria más grande será que te respetarás a ti mismo.

REFLEXIONA:

PALABRAS DE ELOGIO CON LOGROS = RESPETO POR UNO MISMO.



¿Qué puedes lograr ahora mismo que aumentará el respeto que te tienes a ti mismo?



LA FORMA EN QUE MI RESISTENCIA AFECTA A LOS DEMÁS.

4. Ve el cuadro completo.



La vida se trata de percepción. Lo que una persona vea como realidad puede ser completamente diferente a lo que otra persona pueda ver en la misma situación. Todo depende de la forma en que nuestros pensamientos, sentimientos, decisiones y conductas moldeen nuestro mundo. Si tan solo pudiéramos dar un paso atrás y mirar, y quiero decir realmente mirar, cómo reaccionamos ante las situaciones e interactuamos con otra gente, aprenderíamos mucho de nosotros mismos y de los demás.

La resistencia es aguante (perseverancia) con dirección. Es aguante con un propósito. ¿El resultado? Ves todas tus dificultades desde una perspectiva más amplia. Ves más, ¡así que eres capaz de aguantar más! Cuando ves más y puedes aguantar más, puedes ser más para los demás.

Ventajas de ver el cuadro completo...

1. Vivir con esperanza.

Las personas con resistencia nunca pierden la esperanza. Enfrentan sus temores y tienen una actitud adaptable que les permite enfocarse en las posibilidades, aun en los peores tiempos. Vivir con esperanza inspira tanto a la persona que la tiene, como a los demás. Las personas con resistencia son refinadas por medio de las situaciones complicadas.

Cuando enfrentan una situación muy difícil, esto es lo que sucede:

- Su orgullo dice: «Es imposible».
- Su experiencia dice: «Es riesgoso».
- Su razonamiento dice: «No tiene sentido».
- Sin embargo, su corazón dice: «Haz el intento».

La derrota está en su mente, pero la resistencia mora en un corazón lleno de esperanza.

2. Generosidad hacia los demás.

Dar ensancha la percepción. Aun en los tiempos más difíciles, la gente con resistencia encuentra una manera de interesarse por los demás. Esto es porque algunas veces, la mejor manera de descubrir tu propia fuerza es poniendo a los demás antes que a ti.

3. Un mejor tú.

John Maxwell dijo:

«La resistencia no se trata de qué tan duro puedas dar un golpe... Se trata de cuántos golpes puedes recibir y seguir todavía avanzando, haciéndote mejor con cada impacto».

La resistencia es la virtud que te permite atravesar las dificultades y ser mejor. Te quitas la etiqueta de víctima. No vas a decir: «Lo que me sucedió es terrible y no hay nada que pueda hacer». En vez de eso, dirás: «Lo que me sucedió fue muy malo, pero otros están en peores condiciones y voy a superar esto». No te vas a sumir en la autocompasión y a preguntar: «¿Por qué a mí?». En vez de eso, a pesar de que pueda ser doloroso, vas a perseverar con una actitud positiva ¡y te vas a convertir en un hermoso diamante! Las recompensas de la resistencia valen la pena.

REFLEXIONA:



¿Qué es lo más importante que has aprendido de la resistencia?



¿Qué decisión tomarás ahora con relación a la resistencia que te ayudará a ti y a los demás?

hoy seré mejor
conmigo mismo y
con los demás, porque
tengo más resistencia.



Lección 16:

Influencia



*«Tu vida es trascendente cuando
influencias a los demás
de manera positiva».*

- JOHN C. MAXWELL

SIMBOLOGÍA:

Usa los símbolos gráficos para guiarte a través de la lección.

PRIMERO



La primera persona lee en voz alta.

SIGUIENTE



La siguiente persona lee en voz alta.



Subraya lo que sea importante para ti.



Comenta con otros.



Actúa.

PARA HACER EFECTIVA ESTA LECCIÓN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS:

1. Forma grupos de 6 a 8 personas en el salón de clases.
2. Respeta y valora a cada persona del grupo.
Al compartir con otros, anímate a ti mismo y a los demás.
3. Por turnos, lee con tus compañeros en voz alta cada sección del material.
4. Habla abiertamente. Conforme vayas leyendo subraya lo que sea importante para ti.
5. Evalúate a ti mismo. Repasa. Reflexiona. Aplícalo. ¡Diviértete!



LA META DE ESTA LECCIÓN:

Toma la decisión de encender tu vela de influencia para ti y para los demás.

Influenciar es una decisión

PRIMERA PARTE

SIGUIENTE



La influencia es como una vela. Cuando está encendida todo es mejor y más brillante. Cuando está apagada nada positivo sucede. Lo que les agrega valor a los demás es la decisión de prender la vela. Tú sostienes en tu mano la vela de la influencia. ¿Qué harás con ella? ¿La encenderás y caminarás alrededor para ayudar a los demás a ver?

Cuando Benjamín Franklin quiso interesar a la gente de Filadelfia en el alumbrado de las calles, no trató de persuadirla solamente hablando acerca de lo bueno que sería. Colgó un hermoso candil en un soporte largo frente a su casa. Mantenía su vidrio muy bien pulido. Cada tarde, cuando se acercaba el crepúsculo, encendía cuidadosamente el pabilo. Las personas veían la iluminación a lo lejos y cuando caminaban bajo la luz, se daban cuenta de que les ayudaba a evitar las piedras filosas que había en el suelo. Otros pusieron luces en sus casas y pronto Filadelfia reconoció la necesidad de alumbrar las calles.

¿QUIÉN ENCENDIÓ UNA VELA PARA TI?

Menciona un maestro que te haya ayudado en la escuela.

Menciona a una persona que te haga sentir especial.

Menciona a alguien que te haya ayudado en un tiempo difícil.

Menciona a una persona con la que disfrutes pasar tiempo.

Las personas cuyos nombres anotaste han tenido una influencia positiva en tu vida. ¡Encendieron su vela para ti!



Comenta con tu grupo acerca de alguna persona que haya encendido una luz para ti.

La pregunta no es: «¿Puede marcar una diferencia nuestra influencia?». La pregunta es: «¿Qué clase de diferencia marcará nuestra influencia?». La respuesta es: «Enciende tu vela y haz que las cosas sean mejores para los demás».



ENCIENDES TU VELA CUANDO...

1. *Te interesas por los demás.*

La Madre Teresa fue conocida por su cuidado y atención a las personas. Usó su influencia para hablar a favor de la gente que tenía muy poca influencia. Ella decía: «Que nadie venga contigo sin que se vaya mejor y más feliz que cuando llegó». Criaba y cuidaba a los demás. Cuando escuchas la palabra criar, ¿qué es lo primero que te viene a la mente? Si eres como la mayoría de las personas, probablemente piensas en una mamá meciendo a su bebé. La mamá cuida a su bebé, lo protege, lo alimenta, lo anima y se asegura de que sus necesidades estén suplidas. No solo le da atención al bebé cuando tiene tiempo extra o cuando es conveniente. Lo ama y quiere que se desarrolle y crezca sano. De manera similar, cuando tratas de ayudar e influenciar a las personas a tu alrededor, debes tener sentimientos positivos e interesarte genuinamente por ellas. Si quieres hacer un impacto positivo, no puedes sentir antipatía, ni despreciarlas o desacreditarlas. Debes darles amor y respeto. Como dice el experto en relaciones humanas, Les Giblin: «No puedes hacer que el otro compañero se sienta importante en tu presencia, si secretamente piensas que es un don nadie».

REFLEXIONA:

Cuando las personas están contigo, ¿se van mejor y más felices que cuando llegaron?



¿Cómo les ayudas a irse mejor y más felices?



ENCIENDES TU VELA CUANDO...

2. Ayudas a los demás.

Tu influencia sumará o restará a la vida de los demás. Una forma de asegurarte de agregar valor a las personas es ayudarlas intencionalmente. A continuación, hay algunas maneras en las que puedes hacerlo.

- **Practica la Regla de los 30 segundos:** Dile algo positivo a una persona los primeros treinta segundos que estés con ella.
- **Elogia a las personas enfrente de otros:** A todos les gusta recibir un cumplido, especialmente en presencia de otras personas.
- **Sé el primero en ayudar:** La primera persona que se ofrece a ayudar siempre es recordada. No esperes que otros lo hagan.
- **Sé una persona que anime y aliente:** El buen ánimo es el oxígeno del alma. A todos les va mejor cuando son animados.
- **Escucha con el corazón:** A las personas no les interesa cuánto sabes hasta que saben cuánto te interesas por ellas.

REFLEXIONA:



Mira lo que subrayaste. ¿Qué fue lo más importante para ti? ¿Por qué?



Cada día, enciende tu vela de la influencia para alguien. ¿Para quién la encenderás hoy? Anota su nombre. ¿Cómo encenderás su vela?

Hoy me
aseguraré de que
mi vela esté
encendida.



SEGUNDA PARTE

REPASO DE LA LECCIÓN 16, PARTE 1:

- La influencia es una decisión.

En la primera parte de la lección tomaste la decisión de encender todos los días tu vela para alguien.

¿Qué tan bien lo hiciste?

RESPONDE A CONTINUACIÓN:

EVALÚATE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5:

Marca con un círculo tu respuesta. (1 es bajo, 5 es alto).

1 2 3 4 5



.... ¿Por qué te diste esa calificación?



La influencia es una decisión (continuación)

ENCIENDES TU VELA CUANDO...

3. Aprendes y vives buenos valores.

Tus valores reflejan la clase de influencia que tienes en los demás. En esta serie de lecciones de: «YoDecido», has aprendido dieciséis valores. Conforme vivas estos valores, tu vela brillará intensamente para alumbrar el camino de aquellos en los que influyes. Tu familia y tus amigos te verán mostrar estos valores y serán atraídos a estar más cerca de ti.

- **Decisiones:** Uno de los regalos más grandes que recibirás, es el de poder tomar decisiones.
- **Crecimiento:** La única garantía de que el mañana será mejor, es que hoy puedes crecer.
- **Actitud:** Tu actitud le da color a cada aspecto de tu vida. Es como el pincel de la mente.
- **Compromiso:** El triunfo es otorgado al que termina, no al que comienza.
- **Relaciones:** Las relaciones mejoran cuando derribamos los muros que nos dividen y construimos puentes que nos unan.
- **Carácter:** El valor de un globo es que mientras más grande es por dentro, más alegría trae a las personas.
- **El perdón:** Todas las posibilidades se encuentran al otro lado del perdón.
- **Autoestima:** El valor que nos damos a nosotros mismos es el mismo valor que nos dan los demás.
- **Responsabilidad:** Asómate al espejo y asume la responsabilidad de tu vida.
- **Valentía:** Valentía es seguir adelante a pesar del temor.
- **Iniciativa:** No puedes ganar sin comenzar.
- **Prioridades:** Decide cuáles son tus prioridades, si tú no lo haces, alguien más lo hará.
- **Disposición a aprender:** El deseo de mejorar tu vida comienza con tu buena disposición a aprender.
- **Autodisciplina:** El nivel de tu éxito será determinado por tu nivel de disciplina personal.
- **Resistencia:** Sé como un diamante; brilla a través de la presión.
- **Influencia:** Tu vida es trascendente cuando influencias a otros de manera positiva.

***Hacer tuyos estos valores hará
que tu influencia sea más valiosa.***

Ralph Waldo Emerson dijo:

«Nuestro deseo principal en la vida es que alguien nos inspire a ser lo que sabemos que podemos ser».


Espero que estos valores te hayan inspirado para alcanzar tu potencial. Ahora ve e inspira a los demás. ¡Mantén encendida la vela!

REFLEXIONA:

Mira todos los valores que has aprendido. ¿Cuál de todos es el más importante para ti? ¿Por qué?

¿En cuál de los valores necesitas trabajar más? ¿Por qué?

¿Cuál valor practicarás que agregará el mayor valor a los demás?



Hoy voy a
influenciar a
los demás con los
valores que he aprendido
y que ahora vivo.





John C. Maxwell es autor número uno de *best sellers* del *New York Times*, consultor y orador. Fue reconocido como el líder número uno de negocios por la *American Management Association*, y como el experto en liderazgo con más influencia en el mundo por la revista *Inc.* en 2014. Sus organizaciones: *Maxwell Leadership*, *EQUIP*, y *Maxwell Leadership Foundation*, han capacitado a millones de líderes abarcando todas las naciones.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA

maxwellleadership.org

DISTRIBUCIÓN GRATUITA – PROHIBIDA SU VENTA



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Transformemos
PANAMÁ

iLead™ © 2022 Fundación Panamá Lídera and Maxwell Leadership Foundation Todos los derechos reservados

Síguenos en nuestras redes sociales:    @PanamáLidera

www.panamálidera.org