TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 10°	
PERIODO 4 – Guía #2 – SEMANAS 3 y 4	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**8 de octubre**
Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR). ***Recuerde que la forma de envío del taller o de resolver la actividad es a través de la plataforma educativa Classroom.*** La puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.	

CON NUESTROS DESAFIOS

TEMA 2: EL ÉXITO DE OTROS COMO INSPIRACIÓN

Estándar: *Evalúo mis sentimientos y actitudes frente al éxito de otros para convertirlo en fuente de motivación.*

Tener sueños y proponernos metas son algunas de las motivaciones más importantes para nuestras vidas. De igual forma, tomar decisiones responsables puede ayudarnos a lograr dichas metas. Las siguientes clases vamos a realizar actividades relacionadas con la consecución de nuestras metas y con la toma de decisiones.

Piensa en qué emociones tienes cuando tus compañeros u otras personas de tu misma edad logran algo que habrías querido conseguir. ¿Sientes alegría por ellos o envidia?

La envidia es una de las emociones humanas que ha sobrevivido a lo largo de la historia. Cierto nivel de esta emoción puede servir de impulso para proponerse metas; sin embargo, la envidia también puede dañar las relaciones y contaminar los ambientes. Es necesario entonces controlar la envidia y transformarla en alegría por el bienestar de los demás; esto nos permitirá tomar modelos cercanos como inspiración para cumplir propósitos personales.

¿Qué cosas nos pueden ayudar a transformar la envidia en alegría por el bienestar de los otros?

Tener la convicción y la confianza de que cada uno de nosotros puede tener sus propios logros, así como pensar en cuánto podemos aprender del éxito de otros, son pensamientos a los que podemos acudir frente a los sentimientos de envidia; estos pensamientos nos pueden ayudar a controlarla y a alegrarnos de los logros de los demás.

Pero, *¿Por qué es importante que los adolescentes se planteen metas?*

Proponernos metas y dirigirnos hacia ellas hace que tengamos control sobre nuestras vidas. En la adolescencia tener metas puede marcar la diferencia entre orientarnos constructivamente hacia el futuro o asumir riesgos peligrosos para nosotros; saber a dónde se quiere dirigir la vida hace que el adolescente pueda decidir qué hacer y qué no hacer de acuerdo a lo que lo acerca o lo aleja de sus metas.

Lo primero importante es que los adolescentes tengan metas y propósitos en sus vidas; esto no solo los motivará, sino que además los puede proteger de los riesgos que acompañan esta edad. Las metas en la vida no se logran al azar, siempre se necesita tener una organización y hacer planes para lograrlas; mientras más temprano se aprende esto en la vida, más beneficioso será para la persona y para su sociedad.

Para lograr tus metas necesitas contar con algunas estrategias. Una de ellas es DROP; en inglés WOOP (Wish: Deseo, Outcome: Resultado, Obstacle: Obstáculo, Plan). WOOP es una estrategia diseñada por la profesora alemana Gabriel Oettingen.

DROP
Deseo: Es el deseo o meta que nos gustaría cumplir. ***Resultado:*** *Es el resultado positivo de cumplir nuestro deseo o meta.* ***Obstáculo:*** *Es el obstáculo personal más crítico que se puede interponer en el camino de cumplir nuestro deseo o meta.* ***Plan:*** *Es el plan que debemos elaborar para llevar a cabo lo que deseamos, superar el obstáculo.*

TALLER 2: EL ÉXITO DE OTROS COMO INSPIRACIÓN

1. Relata una situación en la que una persona de tu misma edad o de una edad cercana haya logrado algo que tú quisieras conseguir, por ejemplo, tener un buen rendimiento académico, o ser buen jugador de algún deporte, saber hacer algo que quisieras hacer, etc. Luego, explica cómo te podrías inspirar en esa persona y qué podrías aprender de ella para mantenerte motivado hacia tus propios propósitos.

2. Completa los siguientes cuadros de acuerdo a tus planes y propósitos

Ejemplo
Hoy **deseo:** Hacer ejercicio. Trotaré en la noche.
Resultado: Me sentiré relajado y estaré saludable.
Obstáculo: Estaré cansado cuando llegue a la casa.
Plan: *(superar o evitar el obstáculo y aprovechar alguna oportunidad para realizar nuestro deseo):* Si yo llego a la casa cansado en la noche, entonces yo tomaré mi dispositivo para escuchar música y saldré a trotar.

Propósito

Hoy **deseo:** _____

Resultado: _____

Obstáculo: _____

Plan: _____

Propósito

Hoy **deseo:** _____

Resultado: _____

Obstáculo: _____

Plan: _____

Propósito

Hoy **deseo:** _____

Resultado: _____

Obstáculo: _____

Plan: _____