

Talentum

PROGRAMA DE VALORES Y DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

FOLLETO



VOGA
EDITORIAL

Descripción

Talentum

El programa Talentum trabaja los valores y la educación emocional con 15 casos reales y actividades para inspirar a los adolescentes a descubrir sus talentos, gestionar sus emociones y lograr la mejora personal. A través de historias de «youtubers», canciones, entrevistas, videos, reportajes, charlas o anuncios, descubrirán valores como la dignidad, el respeto, la fortaleza, la autoestima, la resiliencia o la amistad.



Historias de superación.

Recursos variados.

Diversas metodologías.

**# Tres dimensiones de la persona:
Cabeza, Corazón y Mano.**

Metodología del caso.

Elementos

5 libros
del alumno.

+ **25 sesiones**
de 50 minutos.

+ **11 herramientas**
de educación emocional.

+ **3 dimensiones:**
Cabeza, Corazón y Mano.

+ **1 plataforma**
con recursos para el profesor.

+ **16 historias**
de superación diferentes.

+ **22 metodologías**
grupales e individuales.

+ **1 blog especializado**
en valores y en educación emocional.



Metodologías

La clave del programa reside en la conexión con el interés de los alumnos a través de las historias de personas famosas o anónimas. Conocer casos de superación personal supone el punto de partida para la reflexión sobre la utilidad de los valores en el día a día. Y, además, posibilita el aprendizaje a través de otras metodologías.

01	<i>Role-play</i>
02	Diálogo
03	Debate
04	Mesa redonda
05	Guion
06	Simulación
07	Análisis del caso
08	Entrevista al personaje
09	Entrevista a mí mismo
10	Test
11	Herramienta
12	Diario
13	Línea del tiempo
14	<i>Checklist</i>
15	Mapa conceptual
16	Carta/mensaje
17	<i>Coaching</i>
18	Pregunta-respuesta
19	Decálogo
20	Hilo de Twitter

Educación emocional

Trabajamos la educación emocional a través de **5 bloques** y **11 herramientas**:



EDUCACIÓN EMOCIONAL

5 BLOQUES

- **Autoconocimiento.**
- **Autoestima.**
- **Regulación y autocontrol.**
- **Habilidades y virtudes sociales.**
- **Habilidades para la vida y el mundo.**



11 HERRAMIENTAS

Botiquín

Los alumnos encuentran las «medicinas» y los «remedios» para afrontar situaciones dolorosas, sanar sus heridas y aprender a ser feliz en esas circunstancias.

Diario

Escribiendo las emociones y pensamientos del día, pueden conocerse mejor.

Worry Box

Podrán controlar sus agobios, guardar todo lo que les inquieta y dedicar solo un tiempo concreto del día a buscar soluciones para superarlas.

Efecto dominó

Aprenderán a romper la cadena de pensamientos y emociones negativas que se sigue por ira o impulsividad.

Mis playlists

Distinguirán las situaciones y acciones que les potencian de aquellas que les bloquean, para activar las primeras y poder controlar las segundas.

Regreso al futuro

Viajarán en el tiempo para ver desde el futuro cómo les gustaría enfrentarse a situaciones presentes.

Mi GPS

Dará pautas y orientación sobre los esfuerzos hacia las metas que quieran alcanzar en su vida.

Guionista de mi vida

Reflexionarán sobre el momento del día que quieren cambiar, y lo reescribirán para el futuro.

Friends

Les dará algunas claves para descubrir una amistad sana y verdadera, y distinguirla de otra que no lo es.

Nunca te lo dije

Expresarán todo lo que llevan dentro: dar las gracias, pedir perdón y demostrar el cariño.

Mis favoritos

Descubrirán aquello que es más valioso en sus vidas para protegerlo y cuidarlo.

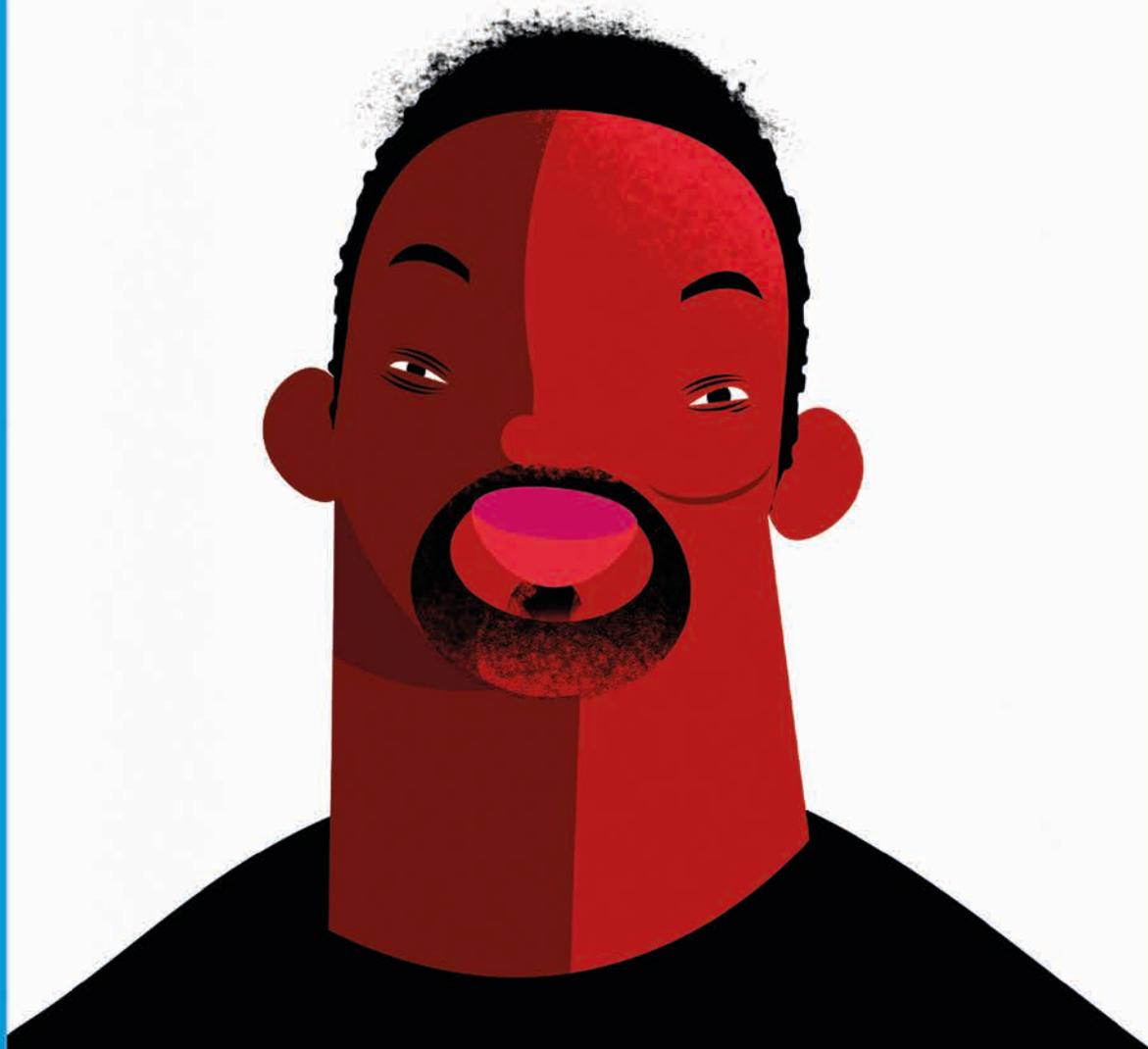
Portadas

Talentum

PROGRAMA DE VALORES Y DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

1

SECUNDARIA



VOGA
EDITORIAL

«NO PUEDES
SER FELIZ SI
TIENES MIEDO»

WILL SMITH

978-84-18732-00-3

U1

¿Me valoro?

DIGNIDAD
Regina Carrot. Video *youtuber*
Pág. 10

U2

¿Me influye demasiado la opinión de los demás?

AUTOCONOCIMIENTO
Taylor Swift. Noticia
Pág. 18

U3

¿Qué quiero hacer con mis talentos?

TALENTO
Pablo Pineda. Entrevista
Pág. 26

U4

¿Soy positivo ante las dificultades?

ESPERANZA. ALEGRÍA
John Hudson. Testimonio
Pág. 30

U5

¿Estoy feliz conmigo mismo?

AUTOESTIMA
El circo de la mariposa. Corto
Pág. 38

U6

¿Me acepto como soy?

ACEPTACIÓN
Ed Sheeran. Entrevista
Pág. 46

U7

¿Mantengo mi propio criterio dentro del grupo?

INDEPENDENCIA DEL GRUPO
Tube 2000. Video
Pág. 50

U8

¿Cuánto soy capaz de esforzarme?

FORTALEZA. ESFUERZO
Daniel Caverzaschi. Reportaje
Pág. 58

U9

¿Controlo mis miedos o ellos me controlan a mí?

AUTOCONTROL
Will Smith. Video
Pág. 66

U10

¿Sé distinguir a los buenos amigos?

AMISTAD
Bars and Melody. Canción
Pág. 70

U11

¿Soy amable con los demás?

AMABILIDAD
Experimento social. Video
Pág. 78

U12

¿Valoro a las personas importantes de mi vida?

VÍNCULOS
Orange. Anuncio
Pág. 86

U13

¿Soy responsable y cuido de los que lo necesitan?

RESPONSABILIDAD
Angelina Jolie. Entrevista
Pág. 90

U14

¿Soy optimista?

RESILIENCIA
Desirée Vila. Reportaje
Pág. 98

U15

¿Aprendo de mis errores?

ACTITUD POSITIVA
One Voice Children's Choir.
Canción
Pág. 106

Portadas

TALENTUM 2		ÍNDICE
U1 ¿Quién quiero ser? LIBERTAD Nick Vujicic. Testimonio Pág. 10	U6 ¿Cómo puedo superar mis complejos? AUTOESTIMA. SUPERAR LOS COMPLEJOS Berta Pim. Video youtuber Pág. 46	U11 ¿Valoro lo que tengo? SENCILLEZ. GRATITUD AAA CÁNCER. Anuncio Pág. 78
U2 ¿Me comparo o me quiero como soy? ACEPTACIÓN. BELLEZA Lizzie Velásquez. Entrevista Pág. 18	U7 ¿Cómo afronto los problemas en mi vida? RESILIENCIA. FORTALEZA Marcelo Lusardi. Reportaje Pág. 50	U12 ¿Soy agradecido ante la vida? ALEGRÍA. AGRADECIMIENTO Bars and Melody. Canción Pág. 86
U3 ¿Estoy aprovechando mi vida? RESPONSABILIDAD Zendaya. Entrevista Pág. 26	U8 ¿Tengo miedo a cometer errores? TALENTO. PERSEVERANCIA Christian Gálvez. Charla Pág. 58	U13 ¿Me preocupo por los demás? GENEROSIDAD José Andrés Puerta. Noticia Pág. 90
U4 ¿Soy feliz? CUIDADO DE UNO MISMO Ainzane Gornia. Noticia Pág. 30	U9 ¿Cuánto soy capaz de esforzarme para conseguir mis metas? ESFUERZO Ricky Rubio. Entrevista Pág. 66	U14 ¿Tengo una actitud positiva? ACTITUD. LIBERTAD Viktor Kippers. Charla Pág. 98
U5 ¿Me acepto como soy? ACEPTACIÓN. ALEGRÍA Miriam Fernández. Charla Pág. 38	U10 ¿Soy un buen amigo? AMISTAD Manuel Carrasco. Canción Pág. 70	U15 ¿Soy capaz de perdonar de corazón? PERDÓN Regina Carrot. Video youtuber Pág. 106



978-84-18732-01-0

TALENTUM 3		ÍNDICE
U1 ¿Confío en mis talentos? CONFIANZA. TALENTO Lyttos. Video youtuber Pág. 10	U6 ¿Cómo protegerme de ataques hirientes en redes sociales? AUTOESTIMA. CUIDADO DE UNO MISMO Charli y Dixie D'Amelio. Video Pág. 46	U11 ¿Tengo tiempo para los demás? GENEROSIDAD Pau Gasol. Reportaje Pág. 78
U2 ¿Soy realmente YO en redes sociales? AUTENTICIDAD Orange. Video Pág. 18	U7 ¿Cómo afronto mis derrotas y fracasos? APRENDER A JUGAR. MEJORAR Ricky Rubio. Charla Pág. 50	U12 ¿Dedico mi tiempo a lo importante? ORDEN DE PRIORIDADES. VINCULOS IKEA. Anuncio Pág. 86
U3 ¿Cómo puedo superar un momento doloroso de mi vida? AMOR. RESILIENCIA Paz Padilla. Entrevista Pág. 26	U8 ¿Cuánto me esfuerzo para conseguir mis metas? FORTALEZA Toni Nadal. Testimonio Pág. 58	U13 ¿Sé cómo resolver conflictos? PAZ. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Ibn Alí Miller. Noticia Pág. 90
U4 ¿Me acepto como soy? ACEPTACIÓN Soyamante.org. Anuncio Pág. 30	U9 ¿Necesito alcohol para divertirme? AUTOCONTROL Arkano. Video Pág. 66	U14 ¿Soy capaz de seguir adelante cuando los planes se tuercen? FLEXIBILIDAD. RESILIENCIA Bethany Hamilton. Reportaje Pág. 98
U5 ¿Hago un buen uso de mis redes sociales? INTIMIDAD Selena Gómez. Noticia Pág. 38	U10 ¿Trato con respeto a todos? RESPECTO. PERDÓN Programa Radio Gaga. Entrevista Pág. 70	U15 ¿Valoro a mis amigos? AMISTAD Jarabe de Palo. Canción Pág. 106



978-84-18732-02-7



978-84-18732-03-4

TALENTUM 4		ÍNDICE
U1 ¿Quién soy en realidad? IDENTIDAD PERSONAL Lylos. Video youtuber Pág. 10	U6 ¿Cómo puedo ser feliz? FELICIDAD Albert Espinosa. Charla Pág. 46	U11 ¿Quiénes son las personas más importantes de mi vida? AMOR. VÍNCULOS Generación 2015. Anuncio Pág. 78
U2 ¿Soy auténtico en redes sociales? AUTENTICIDAD. VERACIDAD Netta. Entrevista Pág. 18	U7 ¿Cuál es mi sueño? TALENTO Jordi Sierra i Fabra. Testimonio Pág. 50	U12 ¿Ayudo a los demás? GENEROSIDAD Jessica Fernández. Charla Pág. 86
U3 ¿Soy agradecido? GRATITUD Regina Carrot. Video youtuber Pág. 26	U8 ¿Yo controlo? RESPONSABILIDAD. AUTOCONTROL Demi Lovato. Documental Pág. 58	U13 ¿Tengo buenos amigos? AMISTAD Duck Tope. Video Pág. 94
U4 ¿Cómo puedo superar mis complejos? AUTOESTIMA. HUMILDAD Serena Williams. Entrevista Pág. 30	U9 Cuando no consigo algo, ¿suelo ponerme excusas? ESFUERZO Torri Nadal. Charla Pág. 66	U14 ¿Cómo puedo superar el peor momento de mi vida? VISION POSITIVA Teresa Perales. Entrevista Pág. 98
U5 ¿Cómo consigo aceptarme como soy? AUTORRESPECTO Luciana Del Águila. Video youtuber Pág. 38	U10 ¿Cómo puedo dominar mis preocupaciones? AUTOCONTROL. TEMPLANZA Zayn Malik. Noticia Pág. 74	U15 ¿Cómo puedo salir adelante si todo parece perdido? RESILIENCIA Álvaro Trigo. Reportaje Pág. 106



978-84-18732-04-1

TALENTUM 5		ÍNDICE
U1 ¿Cómo soy? PERSONALIDAD Familias.com. Post Pág. 10	U6 ¿Qué pasa si salgo y no bebo? RESPONSABILIDAD. AUTOCONTROL Theobjective.com. Testimonio Pág. 42	U11 ¿Sé trabajar en equipo? TRABAJO EN EQUIPO. COOPERACIÓN Josef Ajram. Charla Pág. 78
U2 ¿Trato con respeto a todas las personas? RESPECTO Fundación Prevent. Anuncio Pág. 18	U7 ¿Trabajo mis talentos? ESFUERZO. TALENTO Luzu. Video youtuber Pág. 50	U12 ¿Cómo sé si tengo una amistad tóxica? AMISTAD Regina Carrot. Video youtuber Pág. 86
U3 ¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? AUTENTICIDAD Motivation Madness. Video Pág. 26	U8 ¿Podría vivir sin redes sociales? INDEPENDENCIA DEL GRUPO Tristan Harris. Entrevista Pág. 58	U13 ¿Cómo soy más feliz: dando o recibiendo? EMPATÍA. SOLIDARIDAD Cate Blanchett. Testimonio Pág. 90
U4 ¿Qué es el éxito para mí? FELICIDAD. ÉXITO Matthew McConaughey. Charla Pág. 30	U9 ¿Controlo mis preocupaciones o ellas me controlan a mí? AUTOCONTROL. TEMPLANZA Chris Evans. Noticia Pág. 66	U14 ¿Planeo o solo sueño? ESPERANZA Enhamed Enhamed. Charla Pág. 98
U5 ¿Cómo reacciono ante las críticas? PENSAMIENTO CRÍTICO. CUIDADO DE UNO MISMO Sophie Turner. Entrevista Pág. 38	U10 ¿Elijo perdonar? PERDÓN Irene Villa. Entrevista Pág. 70	U15 ¿Disfruto cada día de la vida? AMOR. AGRADECIMIENTO Mayte García. Entrevista Pág. 106

e índices

En cada unidad se trabaja una historia de una persona como método del caso. La narrativa y los formatos de esas historias son tan distintas como estas: entrevista, video de *youtuber*, canción, documental, charla, anuncio, rap, testimonio, noticia, reportaje, *post* o cortometraje.

V

VIDEO

U9 TALENTO / AUTOCONTROL

SEMANT

VIDEO

PROGRAMA 4: DROGAS Y ANSIEDAD. PROYECTO ARKANO

Talento: Autocontrol

Mira este video en su web: <https://bit.ly/3kltw7r>

«YA SÉ QUE PUEDO BEBER; NO SOY UN ALIEN. PERO LO PASO BIEN SOBRIO»



U9 86

«¿Necesito alcohol para divertirme?»

SESIÓN / CASO

#nosoyunalien

Proyecto Arkanó es un programa donde seis adolescentes hablan con el famoso rapero español Arkanó sobre temas que les preocupan: el alcohol, las drogas, la ansiedad, el futuro... En este episodio, Bruno (estudiante de 18 años) comenta con sus amigos la presión que siente por parte de los demás por no beber alcohol.

Bruno: Yo soy Bruno, soy un poco el que no bebe, no fuma... Como el chico raro. (Habla a sus amigos) ¿Cómo ven que yo no beba? ¿Lo ven como algo raro?

Amigo 1: Yo un poco sí. Lo que quieren los adolescentes, básicamente, es pasarlo bien.

Bruno: ¡Yo lo paso muy bien!

Amigo 1: Seguro, seguro, no lo dudó. Pero a veces asocias estar borracho con, quizás, pasarlo bien. ¿?

Bruno: A veces me sentí un poco descartado cuando hacían una fiesta a la que todo el mundo estaba invitado y a mí no me habían invitado. Algunos me pregunté por qué. ¡Y me dijeron! «Ah, bueno, porque no es de tu estilo. Como tú no bebes y ellos van a estar bebiendo, y van a estar borrachos...» (Habla a cámara) Me gusta ir a los «autos de choque», me gusta hacer un maratón en casa con mis amigos por todas partes. Sigo sin ver en esta ecuación donde encaja el alcohol.

Amigo 2: Si, hasta yo te he dicho que bebas, pero estando yo borracho. Me divertí y quiero verte así. Tú da por sí estar gracioso, y si estás borracho, quiero ver qué pasa.

Bruno: Porque no puedo; pero también lo utilizo un poco como excusa. Porque a veces me podría ir en transporte público por ejemplo y salir de fiesta, o quedarme a dormir en casa de una amiga, y no lo hago. No quiero quedar como el marginado social al que no invitan a las fiestas, que se hacen y está en casa llorando, no.

Amigo 1: Si no estoy borracho, lo más seguro es que no lo pase igual de bien en la discoteca. ¿Por qué? Porque borracho puedo el sentido del ridículo, digamos.

Bruno: (Habla a cámara) ¿Perdona? Yo no tengo sentido del ridículo. (Venos una story de Instagram donde Bruno lleva una pulsera y habla haciendo el tonto).

Amigo 2: Es mucho más fácil para mí bailar sin tener la sensación de que me estás observando. Vas completamente libre. ¿? Que mis padres beban o no puede influir, pero lo que más influirá serán mis amigos y lo que yo hago con ellos. Si salgo de fiesta con ellos, es más probable que beba. Si en vez de ir de fiesta, voy más al cine con ellos, supongo que beberé menos.

Bruno: (Habla a cámara) Si no quiero beber, ¡no bebo! No hace falta que me estás presionando todo el tiempo con la copa en la mano. «Puedes beber, puedes beber». Más de que puedo beber, pero las cosas no soy un alien. Veo que puedo tomar una, rellenarla y habérmela. Así que, cuando tenga ganas, lo haré. (Habla a sus amigos) Yo lo paso bien sobrio, pero hay una presión social... La recibo muchas veces.

Amigo 2: Si, hasta yo te he dicho que bebas, pero estando yo borracho. Me divertí y quiero verte así. Tú da por sí estar gracioso, y si estás borracho, quiero ver qué pasa.

Bruno: (Habla a cámara) ¿Soy gracioso? Pues sí soy gracioso, ¿para qué quieres más? La gente quiere cada vez más. Está es como, cuando más dinero tienes, más dinero quieres. ¿Por qué? Si ya tienes tanto dinero, ¿para qué quieres más dinero? Pues es lo mismo: ¿yo soy muy gracioso, ¿para qué quiero ser más gracioso?

Amigo 1: Si no estoy borracho, lo más seguro es que no lo pase igual de bien en la discoteca. ¿Por qué? Porque borracho puedo el sentido del ridículo, digamos.

Fuente: Proyecto Arkanó (2018). Programa 4 Drogas y ansiedad. RTVE. Es Verdad adaptada.

N

NOTICIA

U13 TALENTO / GENEROSIDAD

SEMANT

José Andrés, el chef que da de comer al mundo entero

Talento: Generosidad

«Me preocupó por los demás»

U13 90

World Central Kitchen se formó. Después, respondimos a más huracanes, a incendios, y fumos creciendo. Con el huracán María en Puerto Rico, todo ese aprendizaje de años y años nos dio la oportunidad de dar de comer a un millón de gente que nadie estaba dispuesto a alimentar. Y panes de dar de comer a 1.000 personas a 150.000 dólares. El primer día eramos 30 amigos, y terminamos siendo más de 25.000 voluntarios. **Al final, entregamos cuatro millones de comidas. ¿Por qué? Porque la gente se unió y dijo: «Aquí nadie va a pasar hambre». Y al final, los puertorriqueños alimentaron a Puerto Rico. ¿?**

«Está bien que nuestra profesión sea la más creativa del mundo, pero es fundamental que los cocineros nos comprometamos para que no haya hambre en el mundo, y hay que trabajar por nuestras comunidades. Eso no se consigue con un plato de comida gratis. Tiene que haber reformas mucho más profundas. Que la alimentación no sea un problema, sino la oportunidad de un mundo mejor», afirma el chef. ¿?

Cuando te le preguntó sobre el modo de trabajar en World Central Kitchen, respondió con una sonrisa: «En esta organización no tenemos ningún plan, somos amigos de la adaptación. Cuando te preparas para adaptarte, nada te toma por sorpresa. A veces hay que dejar de planear tanto y tener gente con las botas en el suelo, como decimos en inglés, es el campo de batalla. **buscando soluciones donde realmente hay que buscarlas.**»

«Siempre hay suficiente comida, el problema es que hay demasiada gente pobre que no tiene dinero para poder comprar esos productos. Nosotros lo que hacemos es poner toda la infraestructura en marcha. ¿? Y luego insisto en cosas concretas, como que los alimentos no se pierdan, porque así colaboramos con los productores y con la gente que pasa hambre.»

«Hay más de 200 chefs en España, hay miles de chefs en América. Esta organización no es mía, es de todos. Y todos juntos vamos a conseguir salir de esta. **¡Bueno! esperanza de que plato a plato de comida construyamos un mundo mejor.** Y todos tenemos la oportunidad de crear un mundo mejor. Simplemente tenemos que decidir: **«Vamos a hacerlo».** Y con ese grito de guerra conseguimos transmitir y contagiar su entusiasmo a todas las personas que colaboran con él. ¿? «No soy lo que soy gracias a mí, sino gracias a la gente que está a mi alrededor».

SESIÓN / CASO

NOTICIA FICTICIA



«TODOS TENEMOS LA OPORTUNIDAD DE CREAR UN MUNDO MEJOR»

Ellos forman parte de mi día y yo del suyo. Significando ser el mejor cocinero del mundo, digo queriendo tener un restaurante creativo, pero también quiero formar parte de la solución contra el hambre. Y concluye: «Dónde haya necesidad de comida, allí estaremos.»

Fuente: Noticia ficticia elaborada con la información y los respuestas reales de Peridico Abito (2018). Canal de YouTube Luis María de Montaner (2018). Canal de YouTube Inédito (2018). Canal de YouTube El Empequeño (2018). Versión adaptada.



50 ¿Cómo afronto mis derrotas y fracasos?

RICKY RUBIO

LA VICTORIA VERDADERA

Ricard Rubio Vives fue, con 14 años, el jugador más joven en debutar en un partido en la Liga ACB de baloncesto. Desde entonces, la carrera de Ricky Rubio en la Selección Española y en la NBA lo ha convertido en uno de los jugadores más sobresalientes. En esta charla explica cómo las victorias y las derrotas en el campo lo ayudaron a mejorar como jugador y en la vida.

Talento: Aprender a jugar. Mejor.

Mira esta charla en YouTube: <https://cutt.ly/XMhbcvY>



Cuando empecé a jugar al baloncesto profesional, todo iba muy bien: ganamos la Copa del Rey, ganamos la ULEB Cup, me fui al Barça y ganamos la Eurolega, ganamos la ACB... En 20 años gané todo lo que me podía ganar en Europa. No conocía el fracaso en ese sentido. Y me voy a la NBA y las cosas empiezan a no salirme tan bien. Me lesiono la rodilla, estoy 3 meses fuera, estoy en un equipo con el que pensaba que iba a hacer cosas, pero me lesiono en playoffs y quedo fuera. Y esa experiencia de no triunfar podía haber hecho que me dejara de gustar el baloncesto, pero me lo tomé como todo lo contrario. El fracaso me enseñó y aprendí de él. [...]

Una persona del público le hace una pregunta: Hola, Ricky me llama César. Nos comensales que desde muy pequeño conviviste con el éxito. Lo ganamos todo así siendo un niño. El magazo que habrás tenido tus fracasos, como todo el mundo. Me gustaría preguntarte cómo vives en esa mezcla de fracaso y éxito.

(Ricky Rubio le contesta) Yo creo que las victorias son muy importantes y son necesarias porque son una recompensa por todo el trabajo, por todas las horas que dedico. En verano entrenamos muchísimo y, después, durante la temporada, aún más. Y al final, tienes tu recompensa con la victoria. Pero ¿qué pasa con el fracaso? Al principio no sabía perder. Me frustraba, me decepcionaba. Pero luego un momento es que perder me llenaba por dentro. Imagínate un autómata el que casi no le queda combustible o no le quedan kilómetros para correr. ¿Qué pasa? Lo enchufas y le pones gasolina. Pues yo creo que la fuerza me la he hecho en el trabajo para tener aún más ganas de decir: «La próxima vez que esté en esta situación voy a tener, a su vez, más fuerza para poder ganar». Y todos pensamos: «Ganar

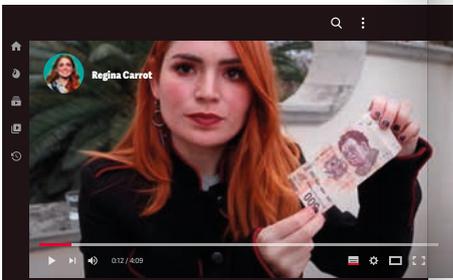
o perder, ¿qué es más bonito?». Ganar, ¿no? Pero data que hay otra opción: el camino. El camino para ganar. En el camino para ganar lo pases muy bien, y con los valores que dijimos: con el esfuerzo, con tener una meta.

Creo que es muy importante tener un objetivo, porque trabajas para poder llegar a ese objetivo te vas llenando el trabajo. Pero lo interesante que es no muy lejano. Hay un objetivo final, pero dentro del mismo camino puedes ir poniéndote pequeños objetivos para que se va llenando el trabajo. El objetivo nunca tiene que ser tan grande que no puedas llegar a hacerlo. Son más grandes y estamos en grande que todos soñamos en grande —algunos de ustedes juegan al baloncesto o a cualquier deporte y están—. Cuando llegas a ese camino es muy largo y es una carrera. El objetivo, el sueño es ese, me parece muy bien, pero pónganse pequeños objetivos durante el camino.

El fracaso es el camino es muy divertido. Lo bueno del deporte es que tienes un examen diario. Si no me sale muy bien durante el examen o durante esta semana, es muy difícil que el partido me salga bien. Es una evaluación constante. Y creo que podemos aprender y el valor del deporte a la vida esos valores del esfuerzo para querer ser mejores. Y de la vida al deporte. La vida es más difícil victoria, pero ¿qué es una victoria? ¿Qué es una derrota en la vida? Es muy subjetivo. [...] Yo no dejo de aprender en ese sentido. Cuando vive nuevas experiencias, intento aprender de ellas, intento aprender de la vida.

Fuente: Canal de YouTube BBK. Entrevistas, junio 2019. Versión Cortada. Texto que me ha parecido interesante: Ricky Rubio, jugador de baloncesto. Versión adaptada.

“EL FRACASO ME ENSEÑÓ Y APRENDÍ DE ÉL. INTENTO APRENDER DE LA JUGADA”



51 ¿Me valoro?

“VALES ORO”, REGINA CARROT

Regina Carrot es una joven youtuber, cantautora, escritora y coach mexicana que se dedica a inspirar a otras personas para que escriban su propio camino hacia la felicidad. En este video, habla de la dignidad y del valor de todas las personas.

Talento: Dignidad

Mira este video en YouTube: <https://bit.ly/3r1wT10>

Este es un video para que observes y te des cuenta del valor que tú le das a las cosas. No requiere ni siquiera de matemáticas. ¿Entiendes? (Soco un billete de 500 pesos mexicanos) ¿Cuál es el valor de este billete? Muy bien, 500 pesos. Ahora, si yo doblo este billete a la mitad, ¿cuál es su valor? ¿La mitad, acaso? No. Sigue siendo 500 pesos. Si yo agoro este billete y lo arrugo lo apachurro, y queda en esta bolita... ¿Cuál es su valor ahora? Muy bien, 500 pesos.

Ahora, si yo lo pego y me lo empiezo a pasar de mano en mano y le empiezo a decir cosas: «No vale nada». ¿Eres un billete bien rico? «Eres bien torcido». «Como no se te ocurrió antes». «Me sirves para nada». «Eres un billete que no vale la pena». ¿Cuál es su valor ahora?

¡Vemos otra prueba. Si yo lo escupo, ¿cuál es su valor ahora? Muy bien, el mismo. Por último, si este billete, al que yo le pegamos, yo lo escupimos, yo lo arrugamos lo mojado y lo sumerjo en agua y termina empapado, ¿cuál es su valor ahora? Exacto, el mismo, sigue valiendo 500 pesos.

Si se dan cuenta, el valor del billete siempre fue el mismo. A pesar de que lo pisoteamos, lo escupimos, lo sumergimos en agua y lo insulamos, su valor nunca cambió, y esta es una lección para aplicarla también en relación a nosotros y nuestras vidas. Nosotros somos como un billete con un alto valor. No podemos dejar que ninguna situación o circunstancia nos defina y nos haga sentir que no valemos nada. Ni un familiar ni que te digan que tu hermano vale más que tú, que cómo es posible,

cómo estás tan tonto, cómo no se te ocurrió antes, por qué sigues fracasando...

¡Nada ni nada se puede decir que no valen nada o que vales menos de lo que realmente eres. Tú eres como este billete, recruta... [...] Vas a pasar por situaciones y circunstancias que te van a afectar, claro. Y va a ser difícil salir de tus fracasos. Pero eso significa que estás vivo y que quieres seguir luchando por tu sueño y por tu objetivo en esta vida. No vivimos aquí nada más para sobrevivir. Es increíble cómo la gente deja que el resto de las personas definan cuál es su valor.

¡A pesar de que te digan que no vales nada, que vas a tener las riendas de tu vida y darás un giro a esa situación. [...] Es cierto, los golpes de la vida son duros: yo no voy a decir que no te va a doler que te griten cosas, que te hablen feo, que te sumerjan en agua, que te tropiecen. Va a doler mucho. Pero ¿qué crees? [...] Vales mucho en esta vida como para dejar que alguien defina cuál es tu propio valor. Vivimos a este mundo a crear cosas increíbles. [...] Tú eres como este billete. No solamente vales 500 pesos, vales oro. Que nadie defina tu propio valor.

Fuente: Canal de YouTube Regina Carrot (2018). Y tú, ¿cómo te valoras? Fuente: Cortada. Versión adaptada.

Mira este video en YouTube: <https://bit.ly/3r1wT10>



52 ¿Se distinguió a los buenos amigos?

HOPEFUL

Bars and Melody

Escucha esta canción en YouTube: <https://bit.ly/3p3Ans>

Bars and Melody es un dúo británico formado por el rapero Leonore Devries y el cantante Charlie Lenehan. Ya llevan casi una decena de álbumes grabados, pero todo comenzó cuando se presentaron al programa *Britain's Got Talent* en 2014 con esta canción en contra del acoso escolar.

Talento: Amistad

Hopeful

Please help me, God, I feel so alone. I'm just a kid, I can't take it on my own. I've cried so many tears, yeah, writing this song, trying to fit in. Where do I belong? I wake up every day, don't wanna leave my home. My mamma's askin' me why I'm always alone. You scared to say, too scared to holler. I'm walking to school with sweat around my collar. I'm just a kid, I don't want no stress. My nerves are bad, my life's a mess. The names you call me, they hurt real bad. I want to tell my Mom. She's havin' trouble with my Dad. I feel so trapped, there's nowhere to turn. Come to school, don't wanna fight, I wanna learn, so please, mister Bully, tell me what I've done. You know I have no Dad, I'm livin' with my Mom. Cause I'm hopeful, yes, I am, hopeful for today. Take this music and use it; let it take you away. And be hopeful, hopeful, and He'll make a way. I know it ain't easy but that's okay.

Just be hopeful. Why do you trip at the colour of my skin. And whether I'm fat or whether I'm thin. You call me loser, you call me a fool. I ain't got a choice, I gotta go to school. I wish I had an angel to stick by my side. I'm shaking with fear, I'm so scared inside. Doesn't really matter if I ain't got the looks. Why do you always hurt me and destroy my books? CHORUS. I give you all my money every single day. I didn't ask to be born but now I have to pay. I ain't got no food, you take all I have. When I go it to you, you search through my bags. I wrote this song for you to see. We could've been friends, yeah you and me. Mister Bully, take a moment please. Every single day you bring me to my knees. CHORUS. What I wear is all I have. We lost our home, I'm livin' from a bag. It's mine Bully, help me, please. I'm flesh and blood, accept me please.

Fuente: Bars and Melody (2014). Hopeful. Graham Stack. Versión adaptada.

Ten esperanza

Por favor, ayúdame. Dios, me siento tan solo. Solo soy un niño, no puedo soportarlo solo. He llorado tanto escribiendo esta canción... intentando encajar, ¿dónde perteneceré? Me despierto cada día sin querer salir de casa. Mi madre me pregunta por qué siempre estoy solo. Pero estoy demasiado asustado para hablar, demasiado asustado para gritar. Cuando voy a la escuela noto el ruido alrededor de mí. Solo soy un niño, no puedo con esta ansiedad, estoy muy nervioso, mi vida es un desastre. Los nombres que me pones me hacen mucho daño. Querría contárselo a mi madre, pero ella tiene sus propios problemas con mi padre. Me siento atrapado, no tengo a dónde ir. ¿Ven a la escuela? Pero no quiero quejarme, quiero aprender. Por favor, acómoda dime lo que hice mal; sabes que no tengo padre, estoy viviendo con mi madre. Porque tengo esperanzas, tengo esperanzas para hoy. Toma esta música y salta, deja que te lleve y ten esperanza, esperanza, y él hará un camino. Sé que no es fácil, pero es así: solo ten esperanza. ¿Por qué te molesta el color de mi piel? Qué más da si estoy gordo o delgado, me llaman pedorrito, me llaman tonto. Pero no tengo opción, hay que ir a la escuela. Desearía tener un ángel a mi lado; estoy temblando de miedo, tengo mucho miedo dentro. Realmente da igual cómo sea yo. ¿Por qué siempre me haces daño y destruyes mis libros? ESTRIBILLO. Te doy todo mi dinero todos los días. No pedí nada, pero ahora tengo que pagar. No tengo comida, me quitas todo lo que tengo; incluso cuando te lo doy rebuscas en mi mochila. Escríbete esta canción para que veas que podríamos haber sido amigos, sí, tío y yo. Acámoda, píntame un momento, por favor; todos los días me haces parecer de roedores. ESTRIBILLO. La ropa que llevo es todo lo que tengo, perdíame nuestro hogar; estoy viviendo con lo puesto. Acámoda, ayúdame, por favor. Soy una persona, acéptame, por favor.

ESTRIBILLO

ESTRIBILLO. La ropa que llevo es todo lo que tengo, perdíame nuestro hogar; estoy viviendo con lo puesto. Acámoda, ayúdame, por favor. Soy una persona, acéptame, por favor.

Fuente: Bars and Melody (2014). Hopeful. Graham Stack. Versión adaptada.

CHARLA

VIDEO YOUTUBER

CANCIÓN



¿Qué es el éxito para mí?

U4

30

C HARLA

EL ÉXITO

MATTHEW MCCONAUGHEY

Matthew McConaughey es un actor y productor de cine estadounidense. Ha participado en más de cuarenta películas y ganó un Óscar y un Globo de Oro por su papel en *Dallas Buyers Club*. Pero su labor no se reduce a la actuación; también creó una fundación y da charlas inspiracionales. En esta, reflexiona sobre el éxito en la vida y la manera de cuidarlo.

Talento: **Felicidad. Éxito**

Mira esta charla en YouTube: <https://bit.ly/3kISdVp>

Voy a hablarles de algunas cosas que he aprendido a lo largo de mi carrera. [...]

Número 1. La vida no es fácil

No lo es; no intenten hacer que sea fácil. La vida no es justa, nunca lo ha sido, no lo es ahora y nunca lo será. No caigan en la trampa por la que piensan que tienen derecho a sentirse víctimas. No lo son. Tienen que superarlo y seguir adelante. Y sí, muchas cosas serán más gratificantes cuando tengas que sudar para conseguirlas.

Número 2. «Increíble» es la palabra más estúpida del diccionario

Nunca debió salir de nuestras bocas. Piénsenlo un poco. Decimos: «¡Qué partido tan increíble!» o «Fue una película increíble», «un acto de valentía increíble»... ¿En serio? Puede ser «espectacular», «fenomenal», «excelente», «sobresaliente»; pero ¿«increíble»? [¿Realmente es imposible de creer?] No, no. Den a los demás y a ustedes mismos más crédito. Tú fuiste testigo, lo hiciste, créelo. [...]

En resumen, reconozcan los actos de grandeza como reales y no sean ingenuos ante la capacidad humana para el mal, negando las propias deficiencias. La felicidad es una respuesta emocional a un resultado. Si gano, seré feliz; si no, no. Es una causa-efecto que no podemos mantener, porque aumentamos o elevamos el resultado inmediatamente cada vez que lo logramos. La felicidad exige un cierto resultado, depende de él. Yo les digo: si están buscando esa felicidad, entonces se decepcionarán con frecuencia y serán infelices una gran parte del tiempo. La alegría, sin embargo, es algo diferente. La alegría no es una elección, no es una respuesta a cierto resultado. Es una constante. La alegría es el sentimiento que tenemos cuando hacemos aquello que nos fascina, que nos entusiasma, independientemente del resultado.

Yo, como actor, empecé a disfrutar mi profesión y a ser más feliz cuando dejé de intentar que el trabajo cotidiano tuviera un determinado fin. Por ejemplo, «necesito que esta película sea un éxito en taquilla; necesito que mi actuación sea reconocida; necesito el respeto de mis compañeros»... Todas ellas son aspiraciones razonables, pero la verdad es que, en cuanto el trabajo —la realización diaria de la película— se convirtió en mi recompensa por sí mismo, obtuve más premios, elogios y respeto que nunca. ¿Lo ven? La alegría está siempre en proceso, se está construyendo, y nos acercamos a ella realizando aquello que nos fascina y disfrutando.

Número 3. Define el éxito por ti mismo

Todos queremos triunfar, ¿verdad? Así que la pregunta que nos tenemos que hacer es: ¿Qué es el éxito para mí? ¿Es tener más dinero? Bien, no tengo nada en contra del dinero. A lo mejor el éxito es una familia sana, un matrimonio feliz, ayudar a otros, ser famoso, dejar el mundo un poco mejor que como lo encontramos... No dejes de hacerte a ti mismo esa pregunta. Puede que tu respuesta

vaya cambiando con el tiempo, y eso está bien, pero hazte este favor: cualquiera que sea tu respuesta, no elijas nada que ponga en riesgo tu alma. Prioriza quién eres, quién quieres ser, y no dediques tiempo a nada que antagonice a tu personaje. [...] Sé valiente, sube la colina, pero primero respóndete esta pregunta: ¿Cuál es mi colina?

¿Cómo defino el éxito? Para mí es el conjunto de cinco cosas: la paternidad, ser un buen marido, mi salud (mente, cuerpo y espíritu), mi carrera y las amistades. Esto es lo importante para mí en este momento. Y, por eso, intento medir estas cinco cosas todos los días y ver si estoy en la sección del fracaso o en la de lograrlo. Por ejemplo, a veces mi carrera va bien, pero veo que quizá debería prestar más atención a la relación con mi esposa, y entonces tengo que enfocarme más en ser un buen marido, recalibrar los controles porque quiero mantener saludables los cinco, y sé que si no los cuido, uno de ellos se debilitará, entrará en bancarrota, se enfermará o incluso morirá.

En resumen, primero tenemos que definir el éxito para nosotros y luego tenemos que trabajar para mantenerlo. Se necesita ese recuento diario, cuidar nuestro jardín, mantener en buena forma las cosas importantes para nosotros.

.....
Fuente: Canal de YouTube *Motivation Madness*. (2018). *Matthew McConaughey's Life Advice Will Change Your Future (MUST WATCH) Motivational Speech 2018*. Versión adaptada.



**«PRIMERO
TENEMOS
QUE DEFINIR
EL ÉXITO PARA
NOSOTROS
Y LUEGO
TENEMOS QUE
TRABAJAR
PARA MANTE-
NERLO»**



LLUVIA DE IDEAS



Creo que para poder triunfar —y triunfar tiene que ver con ser feliz en la vida— hay que tener claro qué es lo más importante para ti. Cuando te decides por aprender en el camino, dar sentido a lo que haces y ser valiente, entonces estás preparado para esforzarte y trabajar por tu éxito.

1. ¿Qué es el éxito para ti? Sigue estos pasos para responder la actividad:

- **Paso 1.** Haz una lluvia de ideas con tus compañeros sobre qué es el éxito: puedes decir palabras sueltas, frases... No hace falta explicarlas (y nadie puede criticarlas).
- **Paso 2.** De forma individual, anota en «Éxito» aquellas ideas, frases o palabras del paso anterior que consideres un éxito; y en «No éxito», aquellas que te llamaron la atención pero no encajan en éxito.
- **Paso 3.** Después, escribe en «Razones» los motivos por los que esas palabras te convencieron o no para definir el éxito.

ÉXITO	RAZONES
-------	---------

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NO ÉXITO	RAZONES
----------	---------

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ahora, escribe tu propia definición de «éxito».

.....

.....

«**¿Cómo defino el éxito? Para mí es el conjunto de cinco cosas. Y, por eso, intento medir estas cinco cosas todos los días**»

¿Qué es el éxito para mí?

U4

32



HERRAMIENTA



2. Matthew McConaughey define el éxito como el cuidado de cinco ámbitos muy importantes para él (paternidad, matrimonio, salud, profesión y amistades). ¿Cuáles son tus cinco ámbitos? Anótalos y define el objetivo que te marcas para cada uno (a medio plazo y a diario) y los obstáculos que encuentras para cuidarlos.

ÁMBITOS DE ÉXITO	OBJETIVOS		OBSTÁCULOS
	A medio plazo	A diario	
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....



Continúa la charla de McConaughey y escribe el aprendizaje Número 4 sobre el éxito en la vida.

Número 4.
.....



FRASES



Yo lo que quiero es ser un jugador de básquetbol famoso. Pero ya no tengo claro si tener éxito es solo eso o si solamente tengo éxito si lo consigo... Y como no me terminaba de quedar claro, busqué en Internet más frases sobre el éxito. A ver si así me aclaro...

Para ti

Frases inspiradoras

🔍
8
💬
📢
⌵

«LAS PERSONAS QUE PIENSAN QUE NO SON CAPACES DE HACER ALGO NO LO HARÁN NUNCA, AUNQUE TENGAN LAS APTITUDES.»
Indira Gandhi

«SI MIRAS BIEN, LA MAYORÍA DE LOS ÉXITOS TOMARON MUCHO TIEMPO.»
Steve Jobs

«ME LEVANTO CADA MAÑANA PENSANDO QUE EL DÍA DE HOY VA A SER MEJOR QUE AYER.»

«El secreto de mi éxito fue rodearme de personas mejores que yo.»
Andrew Carnegie

«EL ÉXITO ES APRENDER A IR DE FRACASO EN FRACASO SIN DESESPERARSE.»
WINSTON CHURCHILL

«DEBES REALIZAR POR LO MENOS UN MOVIMIENTO DIARIO QUE TE ACERQUE UN POCO MÁS A TU META.»
BRUCE LEE

«EL ÉXITO, COMO LA FELICIDAD, ES EL EFECTO SECUNDARIO INESPERADO DE LA DEDICACIÓN PERSONAL A UNA CAUSA MAYOR QUE UNO MISMO.»
VÍKTOR FRANKL

«HE FALLADO UNA Y OTRA VEZ EN MI VIDA. ESA ES LA RAZÓN PRINCIPAL DE MI ÉXITO.»

«Que nadie venga a ti sin irse mejor y más feliz.»
Teresa de Calcuta

«TENER ÉXITO NO ES ALEATORIO. ES UNA VARIABLE DEPENDIENTE DEL ESFUERZO.»
SÓFOCLES

¿Qué es el éxito para mí?

U4

34

Unidad



TEORÍA

Éxito y ética

¿Qué es el éxito para ti? Puedes pensar en el éxito como la felicidad, el triunfo, los logros, las metas, etc. Es decir, allí donde fijas tu mirada, **allí donde deseas estar en el futuro** porque crees que estarás mejor. Veamos cómo se puede construir.

1. FORTALEZA Y VALENTÍA

Todos tenemos sueños, metas o fines que nos gustaría alcanzar. Pero también nos **encontramos con obstáculos en el camino** para lograrlos. Podemos afrontarlos con dos actitudes:

1. **Victimismo.** «No es justo», «Es muy difícil», «¿Por qué no puedo conseguir lo que quiero?». Estos pensamientos pueden llevarte al lamento y a la inactividad.
2. **Fortaleza.** Por el contrario, la fortaleza es la virtud o fuerza que nos lleva a reconocer y superar los obstáculos, aunque a veces sean injustos. A su vez, produce dos efectos:
 - **Controla el miedo** que nos causa enfrentarnos a los problemas.
 - **Aumenta la confianza** en nosotros mismos. Si vamos ganando resistencia, cada vez confiamos en superar mayores obstáculos. Esto, a su vez, hará que nos atrevamos a afrontar metas mayores.

2. DEFINIENDO EL ÉXITO

Nadie puede empezar un camino si no sabe a dónde va. Por eso, **lo primero antes de actuar es preguntarse**, como hace Matthew McConaughey: «¿Qué es el éxito para mí?»; «¿Qué es la felicidad?», «¿Qué tiene sentido para mí?». Y cuanto más verdaderas sean las respuestas, mayor será nuestra motivación.

Pero entonces podemos encontrarnos ante un dilema: **si consigo el resultado que buscaba, soy feliz; y si no, no**; o: si logro tener mucho dinero, mucha fama, ser popular, soy feliz; si no, no. ¿Es posible salir de esta encrucijada?

Matthew McConaughey nos da la clave: no hay que fijarse en el resultado, en lo externo, pues el mayor éxito sucede dentro de cada uno. En otras palabras, puedes conseguir lo que te propusiste o no, pero siempre **mejorarás en el camino**. Precisamente, si adoptamos esa actitud de mejora durante el proceso, sin desanimarnos, cada vez seremos capaces de más.

Por todo ello, **la felicidad se puede entender como la mejora continua** en todos los aspectos, y, sobre todo, como persona. Así, no es tanto un resultado exterior, sino que se trata de un proceso dinámico, como dice el actor: «Está siempre en proceso, se está construyendo, y nos acercamos a ella realizando aquello que nos fascina y disfrutando».

3. ÉTICA Y MEJORA PERSONAL

¿Qué tiene que ver la ética con el éxito? En realidad, mucho, pues el éxito se relaciona con la propia felicidad, y para ser feliz es imprescindible tener una actitud ética de mejora constante.

Existen muchas maneras de definir la ética. Vamos a entenderla aquí como una forma de mejorar nuestra vida y la de otras personas. Es una forma de **convertir tu tiempo en ganancia: crecer, mejorar**. Fíjate, por ejemplo, en lo que tienes a tu alrededor: un bolígrafo, una mesa, una silla... Todos estos utensilios tienen un objetivo claro: hacernos las cosas más fáciles. Nos ahorran tiempo, ese es el beneficio. Ahora imagina que no existieran. Si no hubiera vasos, por ejemplo, ¿cuánto tiempo perderías en ir a beber cada vez que tuvieras sed?

Algo parecido sucede con las habilidades y destrezas, que «mejoran nuestra vida y la de los demás». Conforme desarrollamos y perfeccionamos una habilidad, aumentamos nuestra capacidad para mejorar y ayudar a otros. Nos ahorran tiempo. Somos capaces de hacer más cosas y mejores en menos tiempo. Esto también pasa con las **virtudes: cada vez somos más capaces de llevar a cabo mejores actos**, actos más buenos.

También podemos comparar la ética con un entrenamiento deportivo. Si nunca hemos corrido, no podremos empezar por un maratón, pero sí podremos ir aumentando la distancia de nuestra carrera cada día un poco más. De alguna manera, **al mejorar acumulamos energía**. Es decir, siempre podemos ser más justos, más generosos, mejores amigos, etc. Desde esta perspectiva, la ética no es tanto un resultado sino un proceso de crecimiento sin límite.

Además, **la ética es profundamente creativa**, ya que cada situación concreta de la vida nos ofrece una oportunidad de entrenamiento. Y, como siempre podemos mejorar, siempre estamos en un punto más alto para hacer el bien. El bien que no hagas nadie lo hará por ti. Y siempre podrás descubrir un bien mayor.



PROYECTO



Me gusta lo de ser creativa y no dejar nunca de mejorar. Al final, cuanto más haces algo, más fácil te resulta, y entonces puedes proponerte retos mayores. ¡Y siempre surgen aventuras en el camino!

1. Repasa la teoría y piensa, por parejas, una analogía, una imagen o un símbolo para explicar qué es la ética. Después, dibújala y preséntala a los demás en voz alta.

ANALOGÍA SOBRE LA ÉTICA

De entre todas las analogías que presentaron tus compañeros, ¿cuál es la que más te gustó? Descríbela y haz un dibujo.

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
--	--



PARA PROFUNDIZAR

1. Explica las consecuencias de la fortaleza.
2. ¿Qué relación crees que hay entre éxito y felicidad?
3. ¿Estás de acuerdo con que el éxito no es el resultado? ¿Por qué?
4. Define «ética» con tus palabras.
5. ¿Por qué crees que la ética es creativa? Explica tu respuesta.

¿Qué es el éxito para mí?

U4

36



ANÁLISIS

2. La ética está muy relacionada con la capacidad de crear bien y belleza en el mundo. Benjamin Franklin se preguntaba todas las mañanas: «¿Qué bien puedo hacer hoy?». Hazte esta pregunta y escribe cinco «bienes» que puedes hacer hoy.

5 «bienes» que puedo hacer hoy

1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

4

.....

.....

.....

5

.....

.....

.....

Ahora, atrevete a soñar más y escribe tres proyectos o sueños que te gustaría lograr a lo largo de tu vida.

3 proyectos o sueños a largo plazo

.....

.....

.....



Escribe un propósito o lema para llevar una vida ética y exitosa.

.....

.....

Fundamentación

1. MÉTODO SOCRÁTICO

Las unidades comienzan con una pregunta que interpela directamente a los alumnos: ¿Quién soy en realidad?, ¿Cómo reacciono ante las críticas?, ¿Tengo tiempo para los demás?, ¿Aprendo de mis errores?

De esta manera, se despierta su interés por el tema y comienza su reflexión sobre la cualidad y el talento. La historia de cada caso, a su vez, plantea una situación de dificultad ante la que caben diferentes respuestas y opciones.

Así, al conocer la experiencia de sus protagonistas, los alumnos descubren testimonios de superación y pueden analizar sus propias vivencias.

Con el método socrático se proponen preguntas críticas, trabajos grupales y otras dinámicas para extraer conclusiones útiles para sus vidas. En definitiva, se trata de conocer las herramientas para ir respondiendo individualmente a las preguntas, crecer y desarrollar todos sus talentos.

2. CABEZA, CORAZÓN Y MANO

El centro del programa Talentum es la persona y, en consecuencia, las tres dimensiones que se han considerado tradicionalmente en la psicología educativa: *Head, Heart and Hand*.

Cada unidad consta de tres secciones en las que se desarrollan respectivamente cada una de ellas:

- **Cabeza:** la comprensión intelectual.

Se da en los apartados de los Casos y la Teoría, puesto que requieren comprender profundamente la historia y conocer las características de cada valor o talento.

- **Corazón:** la valoración afectiva y la aceptación del valor.

Se trabajan a través de las actividades individuales. Los alumnos son el centro de la reflexión, por lo que se da pie a la interiorización de los conocimientos y de las experiencias.

- **Mano:** la acción concreta.

Se propone y ejercita en las dinámicas grupales. Los alumnos simulan y recrean situaciones, y planifican proyectos de acción en sus diferentes entornos.

3. METODOLOGÍAS

La clave del programa reside en la conexión con el interés de los alumnos a través de las historias de personas famosas o anónimas.

Conocer casos de superación personal supone el punto de partida para la reflexión sobre la utilidad de los valores en el día a día. Y, además, posibilitan el aprendizaje a través de otras metodologías activas, como estas.

- a. **Método del caso:** el punto de partida de cada unidad es una historia o testimonio de superación. Estos casos se leen, se analizan y se conectan con las experiencias propias de los alumnos.
- b. **Dinámicas variadas** de trabajo de los casos. Estas son algunas de las principales:
 1. *Role-play*
 2. Diálogo
 3. Debate
 4. Guion
 5. Análisis del caso
 6. Entrevista al personaje
 7. Test

8. *Checklist*
 9. Mapa conceptual
 10. Carta/mensaje
 11. *Coaching*.
- c. **Learning by doing:** se proponen proyectos, producciones y representaciones con las que los alumnos aprenden mientras crean y pueden llevar a su vida lo aprendido en la unidad.
 - d. **Gaming** o aprendizaje basado en juegos y simulaciones con los que los alumnos disfrutan y conocen casos prácticos interesantes y cercanos que les invitan a profundizar en su vida y en sus decisiones.

4. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

La variedad metodológica de Talentum favorece la puesta en práctica de las diferentes inteligencias múltiples:

- a. **Lingüístico-verbal:** con la comprensión de los casos y la expresión de vivencias, experiencias y sentimientos personales.
- b. **Lógico-matemática:** fomentando el razonamiento lógico de los contenidos teóricos.
- c. **Visual-espacial:** a través de los mapas conceptuales.
- d. **Musical:** escuchan, analizan y crean sus propias canciones.
- e. **Corporal-kinestésica:** con la expresividad corporal en las dinámicas de simulación y *role-play*.
- f. **Interpersonal:** con el desarrollo de las Habilidades y virtudes sociales, y las Habilidades para la vida y el mundo.
- g. **Intrapersonal:** en los bloques de Autoconocimiento, Autoestima y Regulación y autocontrol

- h. **Existencial:** las historias inspiran a los alumnos.
- i. **Creativa:** con la creación de proyectos, guiones y canciones originales y personales.
- j. **Colaborativa:** en las dinámicas grupales.

5. COMPETENCIAS

En la selección de las dinámicas individuales y grupales se tiene en cuenta el desarrollo de las cuatro principales competencias:

- **Comunicación:** resulta fundamental para dialogar, escuchar, debatir, expresarse, aconsejar y ayudarse.
- **Colaboración:** es necesaria para realizar las actividades conjuntas, para llegar a acuerdos y para coordinar los proyectos.
- **Creatividad:** se activa con las producciones escritas y audiovisuales, y con la presentación de la información de manera gráfica en mapas conceptuales, infografías, murales, etc.
- **Pensamiento crítico:** guía los razonamientos, los análisis y la toma de decisiones para su vida.



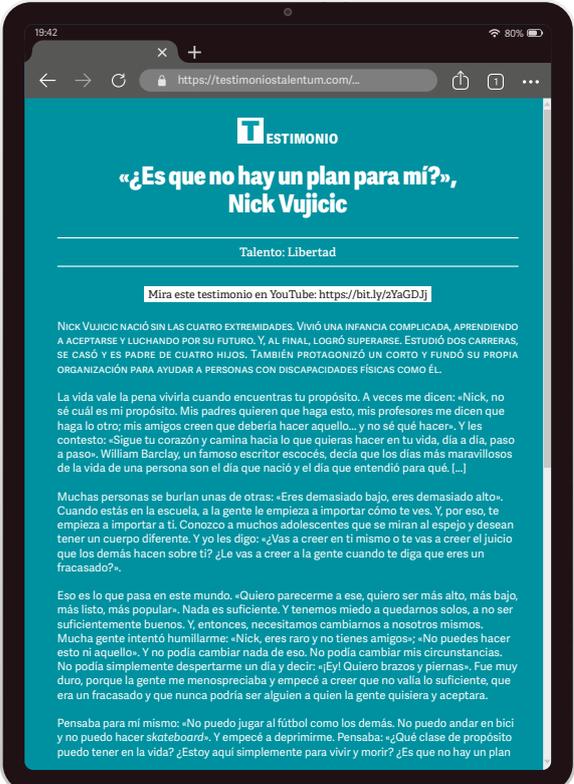
Manual del docente

SESIÓN 1

TALENTO / LIBERTAD

SESIÓN 1 / CASO

10 ¿Quién quiero ser?



ESTIMONIO

«¿Es que no hay un plan para mí?», Nick Vujicic

Talento: Libertad

Mira este testimonio en YouTube: <https://bit.ly/2YaGDJj>

NICK VUJICIC NACIÓ SIN LAS CUATRO EXTREMIDADES. VIVió UNA INFANCIA COMPLICADA, APRENDIENDO A ACEPTARSE Y LUCHANDO POR SU FUTURO, Y, AL FINAL, LOGRó SUPERARSE. ESTUDIó DOS CARRERAS, SE CASó Y ES PADRE DE CUATRO HIJOS. TAMBIÉN PROTAGONIZó UN CORTO Y FUNDó SU PROPIA ORGANIZACIÓN PARA AYUDAR A PERSONAS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS COMO ÉL.

La vida vale la pena vivirla cuando encuentras tu propósito. A veces me dicen: «Nick, no sé cuál es mi propósito. Mis padres quieren que haga esto, mis profesores me dicen que haga lo otro, mis amigos creen que debería hacer aquello... y no sé qué hacer». Y les contesto: «Sigue tu corazón y camina hacia lo que quieras hacer en tu vida, día a día, paso a paso». William Barclay, un famoso escritor escocés, decía que los días más maravillosos de la vida de una persona son el día que nació y el día que entendió para qué. [...]

Muchas personas se burlan unas de otras: «Eres demasiado bajo, eres demasiado alto». Cuando estás en la escuela, a la gente le empieza a importar cómo te ves. Y, por eso, te empieza a importar a ti. Conozco a muchos adolescentes que se miran al espejo y desean tener un cuerpo diferente. Y yo les digo: «¿Vas a creer en ti mismo o te vas a creer el juicio que los demás hacen sobre ti? ¿Le vas a creer a la gente cuando te diga que eres un fracasado?».

Eso es lo que pasa en este mundo. «Quiero parecerme a ese, quiero ser más alto, más bajo, más listo, más popular». Nada es suficiente. Y tenemos miedo a quedarnos solos, a no ser suficientemente buenos. Y, entonces, necesitamos cambiarnos a nosotros mismos. Mucha gente intentó humillarme: «Nick, eres raro y no tienes amigos»; «No puedes hacer esto ni aquello». Y no podía cambiar nada de eso. No podía cambiar mis circunstancias. No podía simplemente despertarme un día y decir: «¡Eh! Quiero brazos y piernas». Fue muy duro, porque la gente me menospreciaba y empecé a creer que no valía lo suficiente, que era un fracasado y que nunca podría ser alguien a quien la gente quisiera y aceptara.

Pensaba para mí mismo: «No puedo jugar al fútbol como los demás. No puedo andar en bici y no puedo hacer skateboard». Y empecé a deprimirme. Pensaba: «¿Qué clase de propósito puedo tener en la vida? ¿Estoy aquí simplemente para vivir y morir? ¿Es que no hay un plan

19:42

19:43

para mí?». Y tenía muchas preguntas sin respuesta. Entonces, les pregunté a mis padres y a los médicos: «¿Por qué me pasó esto?». Pero ellos tampoco tenían una respuesta.

Simplemente, hay ciertas cosas en la vida que están fuera de nuestro control, que no podemos controlar y con las que tenemos que aprender a vivir. La elección que sí podemos hacer es si nos rendimos o seguimos hacia adelante. Todo ser humano es valioso, y mi valor no viene determinado por mi aspecto ni por mi trabajo ni mi procedencia ni mi dinero. Pero es curioso cómo los amigos de los que nos rodeamos nos determinan de alguna manera y nos hacen cambiar cómo somos... [...]

Por ejemplo, si todo el mundo bebía, yo también bebía. Y, así, empiezas a poner tu seguridad en las cosas materiales. Pones tu felicidad en cosas que no duran. Puedes emborracharte todo lo que quieras, pero, al despertar, tendrás resaca, dolor de cabeza y los mismos problemas que la noche anterior.

«Nick, no eres lo suficientemente bueno. Nick, déjalo, ríndete, nunca conseguirás un trabajo, nunca te casarás». Pero les digo algo: hay momentos en la vida en los que te derrumbas y parece que no tienes fuerza para levantarte. Puede parecer que para mí, aquí, tirado en el suelo sin piernas ni brazos, es imposible remontar, pero no es así. Lo intentaré cien veces y, si me caigo las cien y me rindo, ¿creen que alguna vez me levantaré? No. Pero si me caigo y lo intento una y otra y otra vez, tendré una oportunidad, siempre que siga intentándolo. No es el final hasta que deciden tirar la toalla.

Siempre podemos elegir enojarnos por lo que no tenemos o ser agradecidos por lo que sí tenemos. Cada día que vas al colegio es una oportunidad de burlarte de alguien y chismorrear, o animar y alentar a los demás. Siempre hay esperanza. No les voy a decir que entiendo sus sufrimientos; no sé cómo se siente estar gordo, tener un desorden alimenticio o vivir en un hogar desestructurado. Pero sí les puedo decir que sea lo que sea por lo que están pasando, no es el final. Lo que importa es cómo quieres terminar tú.

[...] Yo decidí darles una oportunidad a mis piezas rotas. Y estoy feliz de estar aquí hoy. [...] Espero que esto te inspire a que, si yo puedo soñar a lo grande, tú también. No hay muros. Encuentra tu sentido y convierte tus muros en ventanas.

Fuente: Canal de YouTube Motivarsity. (2016). La mejor motivación del hombre sin brazos ni piernas - Nick Vujicic Inspirational Video. Traducción propia al español.

11

Plataforma

Los docentes también pueden acceder al manual del docente y del alumno a través de la **plataforma digital Blinklearning**. Allí encontrarán **las unidades del alumno y del docente**, para acceder al contenido o proyectarlo en clase; **los instrumentos de evaluación**, las rúbricas y las tablas para obtener las puntuaciones de los alumnos, y **los enlaces a los recursos** que se trabajan en cada unidad.



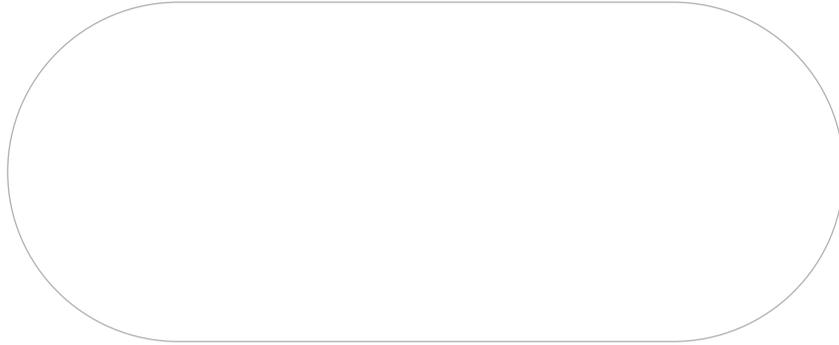
U1 ¿Quién quiero ser?		
Objetivo	Talento	Enfoque
Que los alumnos entiendan que la libertad para descubrir y elegir quién quieren ser los ayudará a levantarse siempre y a afrontar los problemas.	Libertad.	A veces, no comprendemos nuestra libertad y nos dejamos llevar hacia actitudes y comportamientos que nos esclavizan y nos hacen infelices. En esta unidad, los alumnos leerán el testimonio de Nick Vujicic, un australiano que nació sin extremidades y que cuenta cómo descubrió su valor y su libertad para elegir luchar y salir adelante. A través de las actividades, reflexionarán sobre sus metas, sus motivaciones y los motivos para estar agradecidos con su vida.
Competencias	Bloque	
Comunicación y pensamiento crítico.	Autoconocimiento.	
SESIÓN 1		
Secuenciación	Dinámica opcional	
Caso	15'	<p>Antes de comenzar con las actividades, si lo desea y cree que los alumnos querrán compartir sus experiencias, puede iniciar una pequeña conversación con algunas preguntas como estas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sueles vivir sin detenerte a pensar o intentas que las cosas tengan sentido para ti? • ¿Crees que buscar el sentido a lo que nos sucede es una buena actitud para reaccionar ante los sufrimientos en la vida? • ¿Pensaste alguna vez en el sentido de tu vida?
Actividad grupal - diálogo	15'	
Actividad individual - ficha	15'	
Cierre	5'	
Total	50'	
CASO	Objetivo	Observaciones
	CABEZA: Que los alumnos conozcan un testimonio de superación basado en la búsqueda del sentido personal y vital.	<p>Recomendamos ver el video, si disponen de los medios necesarios (https://bit.ly/2YaGDJj: 2:10-3:10; 3:30-9:00). Después, o si no tuvieran acceso a Internet, pueden leer individualmente la transcripción del video o reparitirse los párrafos entre varios alumnos voluntarios.</p> <p>Al final, pueden reflexionar sobre él en voz alta con estas u otras preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te gustó? ¿Qué te disgustó? • ¿Qué te sorprendió o desconcertó? • ¿Algo de lo que cuenta te sucedió? ¿En qué fue parecido? ¿En qué fue diferente? • ¿Qué es lo más importante del texto para ti?

Libro *Talentum 2*, unidad 1,
páginas 52-53.

Claves de Talentum

1. La **metodología del caso** es el hilo conductor del programa, ya que se propone siempre la reflexión a partir de historias de personas y metodologías activas con las que los alumnos son los protagonistas de su aprendizaje.
2. Con Talentum, se trabajan los hábitos, las virtudes y la **educación emocional** para conseguir el desarrollo de la personalidad, la autoestima, los talentos propios y la mejora personal.
3. Se utiliza una **gran variedad de recursos**, como noticias, videos de *youtubers*, testimonios, anuncios, canciones, charlas, reportajes, documentales, etc, partiendo desde las preguntas vitales de los adolescentes.
4. El **diseño conceptual y visual** de los libros resulta atractivo y cercano a la vida de un adolescente.
5. Con un **blog especializado** en valores y en educación emocional.

REPRESENTANTE COMERCIAL



VOGA
EDITORIAL