

Lección 96

Propósito: Presentar las acciones positivas de ser realistas y admitir fortalezas y debilidades.

Materiales necesarios: Marcador de pluma, lápices

Materiales provistos: Afiche de “Campamento en el bosque” 91-5-4, sobres de Acción Positiva, hoja de actividad 96-5-4

Procedimiento:

Diga Ser honestos consigo mismos incluye analizarse y admitir lo bueno en ustedes así como también aquellas cosas que se pueden mejorar: sus **fortalezas y debilidades**. A veces una debilidad (*como comer muchas golosinas*) se puede cambiar; otras veces una debilidad es sólo eso y no hay mucho que se pueda hacer al respecto. Pero es de gran ayuda reconocer los dos tipos de debilidades, las que pueden cambiar y las que no, porque ayuda a descubrir quiénes son en realidad.

Poder analizarse íntima y honestamente a sí mismos y reconocer qué cosas hacen mejor son acciones positivas. Es importante saber en qué son buenos al elegir una carrera o al comenzar a practicar deportes o juegos; los puede ayudar a tomar la elección correcta.

Veamos lo que le pasó a Yani cuando regresó a la alberca. Presten atención a una niña llamada Belén. Vean si pueden descubrir algunas de sus fortalezas y debilidades. También presten atención a Yani. ¿Cuáles son algunas de sus fortalezas y debilidades?

CAMPAMENTO EN EL BOSQUE

La nadadora de corta distancia

Cuando Yani regresó a la alberca, la competencia de clavados estaba por comenzar. La entrenadora de natación le dijo a Yani que eligiera quién debía tomar su lugar en los 200 metros libres y el relevo. También le pidió que entrenara a las niñas en las técnicas de relevo mientras ella supervisaba la competencia de clavados.

Yani supo inmediatamente a quién debía elegir para la carrera de los 200 metros: Casandra. Casandra no era la nadadora más rápida del equipo, pero los 200 metros era una carrera larga y ella tenía la energía y la resistencia de continuar a un ritmo rápido. Yani reunió a las niñas y les comunicó su decisión. Casandra correría los 200 metros. El equipo de relevo estaría formado por Eva, Sandra, Leticia y Belén. Belén sería la última persona porque era muy rápida.

Ni bien Yani terminó de decir esto, Belén se levantó y comenzó a alejarse.

“¿A dónde vas?”, preguntó Yani. “Nos vamos a exceder en el tiempo del clavado”.

“Bueno”, dijo Belén bruscamente, “ya que no estaré en el relevo, no necesitaré escuchar el repaso, ¿no?”

“¡No! Quiero decir, ¡sí!”, exclamó Yani. “Debes haber malinterpretado, Belén. Estás en el equipo de relevo”.

“No, no estoy. Renuncio al equipo”. Belén se alejó pisando fuerte. Las demás niñas sólo

se miraron entre ellas.

“¿Qué le pasa?”, preguntó Yani.

“Ah”, dijo Leticia. “Sólo está enojada porque no la escogiste para la carrera de los 200 metros. No puede admitir que no es perfecta”.

“Supongo que tendré que buscar a la entrenadora para que hable con ella”, dijo Yani cansada.

Justo en ese momento, las niñas oyeron un ruido sordo. Se dieron vuelta hacia el final y vieron a Nancy, la entrenadora, zambullirse en el agua.

“¿Qué pasó?”, gritó alguien.

Una de las otras entrenadoras respondió: “una niña se golpeó el mentón con el trampolín. Estaba tratando de hacer un giro de espalda”.

Yani miró hacia la piscina. Veía sangre en el agua por donde Nancy buscaba a la nadadora lastimada. Minutos después, Nancy llevó a la niña a la enfermería. La gente decía que no estaba muy lastimada, algo asustada sí, pero se había cortado el labio y debía haber perdido uno o dos dientes. Bueno, ése fue el final del entrenamiento por un tiempo. El coordinador olímpico dijo que el encuentro continuaría porque la lastimadura de la niña no era grave. Genial, pero ahora, ¿qué hacemos con Belén? Yani tendría que hablar con ella. Se dirigió hacia ella.

“Belén”, comenzó. “Sé que eres la nadadora más rápida del equipo. Por eso te escogí para que seas la última. Ésa es una posición bastante importante ¿no te parece?”

“Si soy tan rápida, ¿por qué no estoy en los 200 metros?”

“Porque eres buena en distancias cortas pero no puedes aguantar los 200 metros. He notado eso de ti. Eres rápida pero te agotas”.

“¡Muchas gracias!”

“No hay nada de malo en eso. No puedes tener velocidad y resistencia”.

“¿Ah no? Bueno, tú sí, ¿no es verdad señorita pantalones elegantes sabelotodo?”

Yani notó que tal vez no había elegido sus palabras con demasiado cuidado. Tal vez “agotar” no fue exactamente una manera muy diplomática de decirlo pero las palabras ya habían salido de su boca. ¿Ahora que podía hacer? Mientras pensaba, Belén recogió su toalla y bolso deportivo y dio media vuelta para irse. “De todas maneras, nunca me gustó la natación”, dijo y se fue, fuera del área de la alberca y por el camino hacia la cafetería. Yani supo que no volvería. Ya estaba hecho.

Durante el resto de la tarde no hubo dificultades. Érica, una clavadista que era nadadora suplente, reemplazó a Belén en el relevo y Sofi, la niña que se había lastimado al saltar, estaba bien. No había perdido ningún diente. Se había mordido la lengua y de ahí provenía toda la sangre, pero la enfermera dijo que se curaría sola.

¡El equipo del Campamento en el bosque venció a los Pioneros menores con una victoria aplastante! Las niñas hicieron un esfuerzo increíble. Le dijeron a Yani que habían ganado las carreras para ella. Y las niñas de las Cabañas 14 y 15 volvieron al campamento con cinco listones azules, dos rojos y muchos blancos. Para todas, salvo para Belén y la pobre Sofi, el día había sido todo un éxito.

Diga

Para ser completamente honestos consigo mismos, deben ser realistas. Esto significa que deben ver las cosas como realmente son. Belén era una nadadora muy rápida pero de corta distancia, no de larga distancia. Si hubiera visto las cosas como realmente eran, quizás se habría

sentido bien llevando al equipo de relevo a la victoria como la última del equipo. Como ocurrió, ni siquiera tuvo la posibilidad de competir. Tenía una fortaleza real, pero eligió ignorarla por una de sus debilidades.

Maestro Escriba **“Reconocer las fortalezas”** debajo de Acciones Positivas en el afiche “Campamento en el bosque”.

Haga que los estudiantes saquen su cuadernillo de actividades del sobre de Acción Positiva y vayan a la hoja de actividad 96-5-4.

Diga Todos tenemos alguna fortaleza en determinadas áreas. Su fortaleza puede ser una habilidad para llevarse bien con los demás, tener buena memoria o una habilidad para pensar rápidamente. Piensen en algo en lo que sean fuertes de verdad y completemos el Recuadro N° 1. Piensen con honestidad en tres o cuatro fortalezas y luego escribanlas.



Cómo fortalecer el autoconcepto

INSTRUCCIONES: escribe tres o cuatro fortalezas en el Recuadro N° 1. Luego anota tres o cuatro debilidades en el Recuadro N° 2. Por último, en el Recuadro N° 3, registra las acciones positivas para mejorar las debilidades.

N° 1: Mis fortalezas	N° 2: Mis debilidades	N° 3: Acciones positivas para mejorar mis debilidades
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

Haga un afiche 96-5-4 © Copyright 2008 Positive Action, Inc.