



YO Y MI MUNDO

Afilar la sierra

MANUAL PROFESOR
SESIÓN 1.8 | IV° medio

pasos UANDES

Afilarse la sierra

EJE TEMÁTICO

Cultivar una mentalidad orientada al crecimiento.

OBJETIVO

Reconocer la importancia de dedicar tiempo personal para la autorrenovación y mejora continua.

INDICADORES DE LOGRO

- Plantea ideas de mejora continua para cada una de las dimensiones.
- Realiza invitación de autorrenovación a la comunidad escolar.

CRONOGRAMA

1. Inicio: 3 minutos
2. Desarrollo: 40 minutos
3. Cierre: 2 minutos

MATERIALES

- [Video](#)
- [Presentación power point](#)
- Hojas de computador o hojas de block
- Plumones
- Pasaporte "Un viaje a mi futuro yo"

NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como "el docente", "el estudiante", "el profesor", "el niño", "el compañero" y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando "o/a", "los/las" y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Inicio

Se retoma la clase anterior reflexionando con preguntas como:

- ¿Cómo les ha ido con el uso de la aplicación/ registro?
- ¿Ha sido útil para controlar el cumplimiento de las metas?
- Y respecto a la procrastinación ¿Han notado algún cambio? ¿Alguien ha puesto en práctica alguna de las ideas de James Clear?

Luego se introduce que esta clase consistirá en reflexionar acerca de nuestro autocuidado, como una medida para obtener mayor bienestar y una vida más plena. Así como para también poder ir cumpliendo nuestras metas con mayor eficacia.

¿De qué piensan que vamos a hablar cuando les digo que reflexionaremos respecto al autocuidado? (Dejar escrito en la pizarra para más adelante chequear si incluyeron todas las dimensiones de la persona).

Desarrollo

Van a comenzar viendo un video y mientras lo ven, reflexionarán en una hoja de forma escrita, con la rutina de pensamiento: ver, pensar y preguntarse.

1. Describe el video ¿De qué se trata?
2. ¿Qué pienso respecto a lo que dice Adam Alter?
3. ¿Qué me hace preguntarme?

Ver el video Adam Alter: Why our screens make us less happy | TED Talk hasta el minuto 4.

Se da tiempo para que terminen de reflexionar en las preguntas dadas.

Pueden comentar con un compañero y luego escuchar algunas en voz alta.

A continuación, el docente indaga en cómo se puede aplicar esto en sus vidas.

Escucha atentamente a sus estudiantes buscando que conecten sus respuestas con un diálogo constructivo.

Leen en el ppt la metáfora del leñador. Se escoge a tres alumnos para que cada uno lea a un personaje (narrador, Ramiro y Luis). Luego reflexionan con las preguntas que aparecen en la siguiente diapositiva:

- *¿Qué podemos aprender de esta metáfora?*
- *¿Qué hubiera pasado si Ramiro se hubiera detenido a afilar la sierra?*
- *¿Cómo se puede aplicar esta frase a nuestra vida?*

“No tengo tiempo para afilar la sierra, estoy demasiado ocupado aserrando”.

Desarrollo

Conversan en grupo y luego comparten al resto de la clase. La idea es llegar a la conclusión de que para ser eficientes y vivir una vida plena, no basta con hacer muchas cosas, estudiar todo el día o estar llenos de actividades. Para vivir una vida plena, feliz y productiva, tenemos que preocuparnos de nosotros mismos, de parar y cultivar todas nuestras dimensiones, de afilar la sierra. La renovación es el principio que nos permite ascender en un espiral de crecimiento y cambio, de perfeccionamiento continuo.

Luego se explica que los seres humanos tienen 4 dimensiones básicas (ppt.): cuerpo (dimensión corporal), mente (dimensión mental), corazón (dimensión socioemocional) y alma (dimensión espiritual). El equilibrio es tan importante porque lo que hagas en una dimensión de la vida afectará a las otras tres. Por ejemplo: muchas personas cuidan compulsivamente de su cuerpo, pero descuidan su alma, otras se concentran en desarrollar toda su inteligencia, pero descuidan sus relaciones con otras personas. Si queremos vivir una vida plena, debemos renovar y reforzar constantemente las 4 áreas, afilando la sierra..

Se escribe en el pizarrón ¿Cómo cultivar las 4 dimensiones de nuestra vida para mantener nuestra sierra afilada? Y escribe las dimensiones a modo de mapa mental. Se anima a los estudiantes a tener una reflexión en silencio (solo el plumón habla). “Hay 3 plumones, por lo que puede haber tres personas paradas a la vez. La idea es que vayamos escribiendo las ideas que tengamos, para cultivar las 4 dimensiones en nuestra vida y que, al mismo tiempo, vayamos leyendo las ideas de los demás”. El docente puede moderar conectando o haciendo preguntas en el pizarrón, mientras participan. Siempre en silencio.

Al terminar, comentarles que el uso del espacio en blanco del video (tiempo destinado a nuestro crecimiento personal) y el cultivo de estas dimensiones, afilando la sierra, es lo que irá formando su identidad y los hará personas más completas e interesantes. Vivir una vida en equilibrio, plena.

Invitarlos a escribir en sus pasaportes, “Ideas para cultivar mis 4 dimensiones”:



Para comunicar al resto del colegio lo importante de esto, se juntarán en grupos de 4 alumnos y crearán un cartel para invitar al resto de los alumnos del colegio a cultivar las 4 dimensiones de la persona.

Cierre

Para terminar, compartirán su cartel con otro grupo y luego lo irán a pegar a algún lugar del colegio.

pasos UANDES

Síguenos
@pasosuandes

