

Hábitos que encadenan, hábitos que empoderan

Lección 4

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES:

1. Los hábitos son el resultado de decisiones similares que se repiten.
2. Algunos hábitos personales nos ayudarán a alcanzar nuestras metas y otros hábitos nos impedirán alcanzarlas.
3. Tenemos el poder de influenciar el curso de nuestras vidas escogiendo qué hábitos cultivar y cuáles romper.

COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:

Al finalizar esta lección, los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Identificar hábitos que pueden aprisionarlos e impedirles alcanzar sus metas personales en la vida.
2. Identificar hábitos que pueden liberarlos y capacitarlos para alcanzar sus metas personales en la vida.
3. Escoger un hábito positivo para cultivar el próximo mes.

MATERIALES / PREPARACIÓN:

En la caja: la historia de las abuelas y una vieja perilla de puerta.

- Una cadena fuerte. No necesita ser larga. Usted la sostendrá para mostrar lo difícil que es romper algunos hábitos.
- Un carrete de hilo para coser.

LECCIÓN

PRINCIPIO DE LA LECCIÓN:



HISTORIA

6 minutos aprox.

La última vez vimos la libertad madura y la inmadura. Hoy vamos a ver cómo los hábitos tienen el poder de liberarnos o aprisionarnos.

[Lea la historia]:

Adela González tenía una de esas miradas que decía: “Hoy es un día que ustedes no olvidarán pronto”. David codeó a Sergio y le hizo señas para que viera a Carmen. La maestra le acababa de pasar a ella el objeto del día de hoy, de la caja misteriosa de sus abuelas. Era una antigua perilla de puerta.

“¿Para qué es esto?”, preguntó Carmen.

“Para abrir puertas”, dijo sonriendo Sergio.

“O para cerrarlas”, agregó David.

Carmen simplemente frunció el ceño a sus dos amigos y vio atentamente a su maestra para una respuesta más esclarecedora.

“Ellos tienen la razón”, dijo Adela González.

“Ah”, dijeron los muchachos.

“Las abuelas querían que yo les contara acerca de la misteriosa perilla, de hecho son dos perillas. Denle la vuelta a una e ingresen a una vida de indescriptible felicidad. Ah, pero denle la vuelta a la otra, bueno, allí está el problema. Denle vuelta a la otra y todas las bromas se acabarán y una terrible oscuridad devorará tu alma”.

David se estremeció con sus últimas palabras, mientras que Sergio se inclinaba y le decía: “¡Suenan como el principio de una historia!”

“En la tierra del sol de media noche, lejos de las costas de la civilización, donde la vida es dura y la muerte es larga, yace una fosa en la penumbra, con unas altas e inexpugnables paredes de piedra. Hay dos puertas colocadas en lo profundo de la piedra, lado a lado, una a la izquierda y otra a la derecha, centinelas silenciosos del misterio y el deseo, de la esperanza y la desesperación.

“De tiempo en tiempo en tiempo, el dueño de la fosa baja algunos pobres peregrinos por medio de sogas a su fosa. Sus palabras a los prisioneros nunca varían: ‘Escojan su destino. Detrás de una puerta hay indescriptible dicha y confort, satisfacción más allá de la imaginación. Detrás de la otra

puerta yace aquello que congelará tu alma y hará que la muerte parezca dulce en comparación. ¡Escojan! ¡Escojan su destino!'

“Se deja al peregrino para que tome su decisión. Algunos escogen rápidamente una o la otra puerta, le dan vuelta a la perilla y enfrentan su destino. Otros posponen la decisión tanto como sea posible, hasta que el hambre y la sed los vuelve casi locos. Al final, todos aquellos que fueron bajados a la fosa escogieron una puerta o la otra. Y tan cierto como puede ser cierto, las palabras del dueño de la fosa se hicieron realidad.

“Pero, ¿cómo escoger? ¿Pura suerte o algo más? ¿Es el peregrino abandonado a una elección al azar? ¿O puede deducirse algo de la circunstancia para ayudar a tomar una decisión más informada?”

Adela González dobló el papel conteniendo la historia y vio uno por uno a sus tres estudiantes. “¿Bien?”, preguntó ella, “¿Y ahora qué? ¿Cómo procederían ustedes en una situación así?”

“Yo escogería la puerta de la izquierda”, dijo Sergio, encogiéndose de hombros.

“Yo oraría”, dijo Carmen.

“Yo revisaría ambas entradas buscando cualquier señal de sangre”, dijo David.

“Sí”, dijo Sergio. “¿Yo pondría mi oído en la puerta y escucharía si hubiera cualquier sonido indicador!”

“Tal vez habría algún olor que nos diera una pista”, agregó Carmen.

“¿Quién dice que no hay ventanas en las puertas?”, dijo David. “¿Tal vez podríamos ver a través de ellas y observar qué hay adentro?”

“Sí”, dijo la maestra. “La historia deja muchas cosas sin decir. Tal vez mejor sigo leyendo”.

Entonces Adela González desdobló el papel y continuó:

“Tarde o temprano cada peregrino se encontrará con una sorpresa similar. La vida y la muerte no vienen al abrir cualquier puerta, porque atrás de cada puerta hay otra puerta y otra puerta después. La decisión de escoger una puerta sobre la otra debe hacerse incontables veces. Algunos escogen la izquierda o la derecha y se quedan con su decisión hasta que la última puerta revela su destino. Otros van de un lado a otro, escogiendo primero las puertas izquierdas y después las derechas. Pero revoloteando o decididos, cada uno se decidirá finalmente por la izquierda o derecha, ya que al girar una y otra perilla se va revelando un poco más del misterio”.

“David, tú estabas en lo cierto”, dijo la maestra, “o casi en lo cierto”.

“Aunque había algunas pistas afuera del primer grupo de puertas, esas pistas parecían vagas y poco convincentes para alguien con poca experiencia en escoger puertas. Pero sutilmente, con cada nueva puerta la evidencia era más clara. El dulce aroma de la vida o la fetidez de la descomposición se hacían más fuertes mientras más lejos llegaban. Los sonidos de la maravilla o de lamentaciones crecían más claramente. ¡Pero ése era exactamente el peligro! El aroma de cada uno era todo menos

imperceptible para los sentidos. Y los sonidos del clarín, de advertencia o de esperanza se escuchaban en el sonido de fondo de la mayoría de los peregrinos. Cada decisión fortalecía la siguiente decisión, hasta que quedaban pocas decisiones. Y así era como el destino de cada uno no era establecido por medio de una decisión, sino por una larga serie de decisiones.

“¿Y qué había atrás de cada una de las puertas?, ¡Oh!, eso depende de quién cuente la historia. Un antiguo cuento dice que una hermosa doncella espera detrás de una puerta y un hambriento tigre se agazapa detrás de la otra. Pero aquellos contadores de historias que elaboran sus propias palabras más cerca de la realidad, hablan de diferentes peligros y deleites. Uno habla de los efectos adormecedores de la mente de las drogas; otro cuenta de las cicatrices de las relaciones ilícitas pasadas que dejaron un caparazón vacío.

“Uno reflexiona sobre las recompensas de una conciencia limpia y otro celebra la satisfacción de una vida bien vivida. Todos cuentan que ninguna decisión sola lo ata a uno a su destino final, pero también cada uno cuenta de los efectos acumulativos que cada decisión tiene para bien o para mal. Y todos afirman que cada uno de nosotros es un peregrino sujeto al foso de las decisiones”.

Adela González dobló la historia y vio uno por uno a cada uno de sus estudiantes. Cada uno estaba cerca de empezar una vida llena de decisiones. ¿A dónde los llevarían sus decisiones? ¿Cómo escogerían?



= 6 minutos



DISCUSIÓN DE LA HISTORIA

4 minutos aprox.

Haga que sus estudiantes vayan a la sección en su Diario Personal para ver sus metas de vida.

Algunos hábitos liberadores que usted podría mencionar incluyen:

Hábitos que desarrollan las destrezas:

- Práctica
- Someterse a un entrenador o maestro.
- Planificación
- Comida nutritiva
- Descanso

Hábitos mentales:

- Cuestionamiento
- Comparación

Así como el campesino supo cuál era el resultado que deseaba, así ustedes tienen pensamientos acerca de qué clase de vida desean vivir. Recuerden que ustedes ya han hecho un listado de metas en la primera página de su diario personal.

En esta lección ustedes empezarán a escoger la primera puerta de muchas puertas que conducen a alcanzar sus metas de vida.

La mayoría de las decisiones individuales que tomarán en la vida no tendrán resultados gratificantes o desastrosos de inmediato, como la decisión en la historia de las abuelas, aunque hay algunas que sí los tendrán. Pero una cadena de decisiones similares que parecen no ser muy importantes puede ser desastrosa o gratificante.

El punto es que los hábitos son el resultado de decisiones similares repetidas. Esto es cierto, ya sea que el hábito sea cepillarse los dientes, escoger comida nutritiva, burlarse de la gente con la que no estás de acuerdo o practicar un instrumento musical.

- Análisis
- Síntesis

Si ninguno de sus estudiantes es hábil con la guitarra, pregúnteles acerca de tocar la guitarra, bailar, las artes o el atletismo.

Si la habilidad que tiene su estudiante es diferente a tocar la guitarra, enfóquese en su habilidad.

Los hábitos pueden ser liberadores. Tal vez ustedes no han pensado en eso antes, pero ¿pueden pensar en un hábito que sea liberador? ¿Uno que resulte en más libertad?

[Anime a sus estudiantes a pensar en ejemplos de hábitos que son liberadores hasta que usted tenga tres o cuatro].

¿Cuántos de ustedes son hábiles en algo?

[Pregunte por alguien que sea hábil en algo y que levante la mano].

¿Te gustó tener esta habilidad desde el principio? ¿Hubo días en que la práctica era aburrida y tediosa?

[Es más que probable que su joven músico recuerde lo tedioso y pesado de esos primeros días. Si usted sabe que este estudiante es hábil y disfruta tocar la guitarra, hágale más preguntas]:

**¿Cuándo se convirtió en algo divertido tocar la guitarra?
¿Cuántos años tuviste que perseverar antes de empezar a disfrutar hacer música?**

En el caso de un músico, el mejoramiento de una habilidad es un asunto de desarrollar hábitos que liberen la musicalidad. Un músico talentoso (o atleta o artesano o bailarín o artista) está atado por un tiempo por la necesidad de practicar por horas para desarrollar una habilidad, pero la persona talentosa es liberada por aquellas mismas habilidades duramente ganadas.



= 10 minutos

EXPLORANDO LA LECCIÓN:



RECORDAR Y PRONOSTICAR

8 minutos aprox.

Los hábitos también pueden ser limitantes.

[Recuérdela a la clase]:

¿Recuerdan la lista que hicimos en nuestros grupos en la Lección 2? Algunos de los obstáculos que ustedes listaron en la Lección 2 eran hábitos. ¿Cuáles son algunos hábitos negativos que les impiden a las personas alcanzar sus metas?

[Escriba las respuestas que vayan sugiriendo los estudiantes en la pizarra. Sus estudiantes probablemente harán una lista similar a lo que se muestra más adelante.

Ellos probablemente dirán más de estos cuatro puntos, pero asegúrese de que la lista compilada por la clase incluya al menos estos cuatro puntos:

- *Dejar las cosas para más tarde.*
- *Mentir*
- *Dormir hasta tarde por la mañana*
- *Trasnochar.*

Ahora pregúntele a sus estudiantes]:

¿Cuáles son algunas de las excusas que las personas dan para sus malos hábitos?

[Para ayudarles a empezar, sugiera uno o dos, como los mostrados a continuación]:

- Dejar las cosas para después: “Trabajo mejor bajo presión”.
- Trasnochar: “Todavía no tengo sueño.”

Algunos otros hábitos limitantes que usted puede mencionar:

- Esperar que otros te ofrezcan su amistad.
- Pobre higiene personal.
- Hacer sólo lo que tienes ganas de hacer.
- Burlarte de las personas con las que no estás de acuerdo.



= 18 minutos



DEMOSTRACIÓN

5 minutos aprox.

NOTA:

Si usted tiene suficientes carretes de hilo puede convertir ésta en una actividad para pequeños grupos proveyendo un carrete a cada grupo.

[Para ilustrar el poder de los hábitos, pídale a uno de los muchachos más altos y más fuertes de la clase que se pare frente a la clase, con sus brazos a los lados. Envuelva una sola hebra alrededor de sus brazos (justo arriba de sus codos) y átelos con un nudo. Después dele las siguientes instrucciones]:

Ahora, rompe el hilo separando tus brazos de tu cuerpo.

[Esto le va a ser fácil al muchacho. Después envuelva el hilo alrededor de sus brazos tres veces, átelos y pídale que lo rompa. Él probablemente pueda volver a hacerlo, pero con un poco más de esfuerzo.

Haga una pausa en la demostración para dar esta instrucción]:

La investigación ha demostrado que muchos hábitos comunes pueden establecerse en tres semanas. Si usted hace lo mismo por 21 días consecutivos usted habrá formado un hábito bastante fuerte. Algunos ejemplos son:

- **Levantarse a la misma hora cada mañana.**
- **Traer tu cuaderno de notas a la escuela todos los días.**

[Ahora enrolle el hilo alrededor de los brazos del muchacho 21 veces, contando en voz alta con la clase para ayudarle a controlar las veces que el hilo es enrollado alrededor de los brazos del muchacho. Asegúrese de traslapar los hilos para crear un cordón fuerte.

Cuando haya terminado de enrollar el hilo y lo haya anudado, pídale al muchacho que estire sus brazos, separándolos del cuerpo para romper el hilo. Probablemente él no podrá romperlo para nada. Y aún si lo logra, tendrá que luchar fuertemente para liberarse].



= **23 minutos**



PREDECIR

7 minutos aprox.

[Muestre el carrete de hilo a sus estudiantes conforme les va diciendo]:

Hace quinientos años el humanista alemán Erasmo dijo: “Siembra un pensamiento y cosecharás una acción, siembra una acción y cosecharás carácter, siembra carácter y cosecharás un destino”.

Ustedes pueden escoger su propio destino al escoger qué hábitos cultivar y cuáles romper. Hemos identificado hábitos que detienen a las personas y hemos visto que los hábitos pueden ser poderosos. Algunos jóvenes están atados por hábitos como estos:

[Señale la lista de hábitos negativos].

Al justificar sus malos hábitos en vez de cambiarlos, ellos han escogido su futuro. ¿Cuáles son algunas carreras y el futuro que podrían estar cerca de alguien atado por los malos hábitos que hemos discutido?

[Los ejemplos se indican en la lista de muestra a continuación:]

Futuro no disponible:

- Piloto de avión
- Científico
- Ejecutivo de alto nivel
- Atleta de clase mundial
- Empresario exitoso
- Profesor universitario
- Sacerdote / pastor

Escriba en la parte de arriba de la pizarra:

“No hay futuro disponible”.

Haga una lista con las respuestas de la lluvia de ideas de los estudiantes.



= 30 minutos



**LISTA DE
HÁBITOS
POSITIVOS**
8 minutos aprox.

Probablemente usted puede resultar con listas similares de hábitos positivos, sin importar el campo que escojan, así que no importa qué opción de carrera escoja la clase.

[Finalmente, escoja una de las opciones de carrera que parezca especialmente interesante para la clase. Pregúnteles]:

¿Cuáles son los hábitos necesarios para tener éxito en esta área de trabajo?

[Recuérdelos a sus estudiantes que los hábitos positivos se parecen a los hábitos negativos en que, al igual que los hilos enrollados alrededor de los brazos del muchacho, son difíciles de romper. Las personas exitosas están tan encadenadas por sus hábitos positivos como las personas no exitosas lo están por sus hábitos negativos; la única diferencia son los resultados.

Si el tiempo lo permite, pregúnteles a sus estudiantes si ellos conocen a alguien, tal vez un pariente o amigo de la familia, que ha alcanzado éxito profesional por medio de cultivar buenos hábitos. Pídale a sus estudiantes que compartan lo que ellos saben acerca de los hábitos positivos de esas personas].



= **38 minutos**

FINALIZANDO LA LECCIÓN:



CULTIVANDO HÁBITOS POSITIVOS

7 minutos aprox.

[Haga que sus estudiantes sondeen la lista de hábitos positivos que usted escribió en la pizarra. Haga que ellos también se refieran a las metas de vida que ellos escribieron previamente en sus Diarios Personales. Pídales que identifiquen uno de aquellos hábitos que les gustaría cultivar durante los próximos 21 días, un hábito que les permitiría alcanzar su meta de vida, y que la escriban en su cuaderno. Después haga que ellos escriban en sus cuadernos las respuestas a esta pregunta]:

¿Qué cambios específicos tengo yo que hacer en mi horario diario durante los próximos 21 días para cultivar este hábito positivo?

[Dígales que usted les pedirá que informen sobre los resultados de la formación de su hábito después de tres semanas]:

En esta lección hemos estado hablando acerca de que los hábitos positivos y negativos se desarrollan por repetición, con el tiempo. Sin embargo, hay algunas cosas que hacemos que pueden herirnos mucho más rápidamente. Vamos a ver algunos de estos en la próxima unidad.

Algunas de estas cosas (por ejemplo, algunas drogas) pueden aprisionarnos después de sólo una o dos experiencias. Estos “hábitos” no se parecen tanto a un hilo sino más a una cadena. ¿Quién se ofrecería para repetir nuestra demostración con esta cadena?

[Sostenga en alto una cadena fuerte. Recuerde a los estudiantes que ellos necesitarán traer a clase sus Diarios Personales para la próxima lección. Es muy importante].

Hoy vimos cómo los hábitos pueden encadenarnos o liberarnos. En la próxima sesión veremos algo más que tendrá una gran influencia en alcanzar o no nuestros sueños. La próxima vez examinaremos el poder de la comunidad.

Antes de despedir a sus estudiantes recuerde dictarles las preguntas padres-maestro(a).



= 45 minutos

RECURSOS

PROFUNDIZANDO:

Hoy aprendimos acerca del poder que los hábitos tienen para ayudarnos a alcanzar nuestras metas o sueños o para hundirnos y evitar que los alcancemos. Hay un pasaje en la Biblia que explica más cómo funciona esto.

[Lean Gálatas 6:7 y 9 en su Biblia o lea la siguiente paráfrasis a sus estudiantes]:

“Tú no puedes engañar a Dios, así que ¡no te engañes a ti mismo! Cosecharás lo que siembres. Así que no nos cansemos de hacer el bien. En el momento correcto tendremos una buena cosecha si no desmayamos o renunciamos”.

La Biblia está comparando nuestro desarrollo de hábitos a la jardinería. ¿Cuántos de ustedes han plantado algo para comer en un huerto? ¿Pueden levantar su mano? Si lo han hecho, entonces ya se habrán dado cuenta que hay tres leyes para plantar y cosechar.

Las tres leyes son:

1. Cosechas lo mismo que plantaste.
2. Cosechas después de plantar.
3. Cosechas más de lo que plantaste.

Aquellos de ustedes que han plantado en huertos, ¿han plantado alguna vez semillas de tomate y les han salido pepinos? O ¿plantaron cebollas y cosecharon zanahorias? ¿No, a menos que ustedes hayan cometido un error y se confundieron acerca de lo que plantaron!

Ésa es la LEY No.1, “Siempre cosechas lo mismo que plantaste”. Si plantas tomates, cosechas tomates.

Y déjenme preguntarles esto: ¿Plantaste alguna vez semillas de zanahoria, luego viniste al día siguiente y cosechas unas zanahorias bien desarrolladas? Por supuesto que no.

La LEY No.2 dice: “Cosechas después de que plantas, generalmente semanas o aún meses después”.

A una cosecha le lleva tiempo crecer.

Una última pregunta: ¿Qué pensarías si hubieras plantado un montón de semillas, esperaste un mes o dos, después cavaste donde plantaste las semillas y todo lo que encuentras son las mismas semillas, las pequeñas semillas que tú plantaste? Tú estarías desilusionado, tal vez hasta conmocionado. Cuando nosotros plantamos cosas esperamos que ellas crezcan un montón. ¿Cuán más grande es una zanahoria totalmente desarrollada que una pequeña semilla de zanahoria? Cientos de veces más grande. Tal vez aún miles de veces más grandes.

LEY No.3: “Cosechas más de lo que plantaste, generalmente mucho más.”

Los versículos que leímos refuerzan aquellas mismas tres leyes que aplican a los hábitos. Si ustedes desean que las personas sean amables con ustedes y les animen, ¿qué hábitos necesitan practicar? ¿Deberían ustedes reírse de otros y criticarlos siempre? ¿Qué clase de cosecha esperan tener si ustedes plantan semillas de crítica? ¿Recuerdan las leyes de la siembra y la cosecha?

- **Ustedes cosecharán lo mismo que plantaron; las personas los criticarán.**
- **Ustedes cosecharán después de que hayan plantado; las personas pueden tolerar sus críticas por un tiempo, pero eventualmente se cansarán de su desagradable hábito y empezarán a responder.**
- **Ustedes cosecharán más de lo que plantaron; si ustedes plantan un poco de crítica ustedes eventualmente recibirán mucho más. Si ustedes plantan muchas semillas destructivas, éstas regresarán eventualmente como una inundación y los agobiará.**

Afortunadamente las tres leyes también funcionan bien con los buenos hábitos. Si ustedes son amigables, aunque sea un poquito, las personas comenzarán a ser amigables con ustedes.

Puede que tengan que esperar un poco, pero si continúan siendo amigables, pronto ustedes tendrán muchos amigos. Si plantan un poco de amistad ahora, probablemente cosecharán una gran cantidad de amigo(a)s cercano(a)s para el resto de tu vida.

ACTIVIDAD DE DIBUJAR METAS DE LA VIDA

Ahora vamos a jugar un juego llamado “La charada de los hábitos”.

[Guíe a su clase en el juego con una organización y reglas similares al juego de los dibujos, descrita en la parte de Profundizando de la Lección 2.

La diferencia es que esta vez usted proporcionará a los representantes del equipo unos trozos de papel con un hábito escrito en cada uno. Prepare una mezcla de buenos y malos hábitos. Algunos ejemplos podrían ser “pereza”, “buen humor”, “compasión”, “arrogancia”, etc.

En lugar de dibujar en la pizarra, los representantes de los equipos deben representar silenciosamente el hábito mientras que el resto del equipo trata de adivinar. En este juego ellos no pueden escribir o dibujar nada, ni hacer movimientos que representen números o letras].

PUNTO DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo para la discusión al final de la actividad de aprendizaje, de tal manera que sus estudiantes puedan discutir la relación entre la actividad de aprendizaje y la lección. Escuche para ver si ellos parecen entender los puntos clave listados. Si usted siente que uno o más de estos puntos han sido pasados por alto, asegúrese de guiar la discusión para asegurarse de que ellos entienden estas ideas principales.

- 1. Somos responsables de los hábitos que cultivamos.**
- 2. Es probable que obtengamos una “cosecha” más grande de éxito en la vida si empezamos a cultivar hábitos positivos y a desenraizar los negativos ahora, mientras todavía somos jóvenes.**

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO(A):

PARA DISCUSIÓN FAMILIAR:

1. Por favor comparta con su hijo adolescente en qué hábitos (padre o madre) ha trabajado para desarrollarlos y con cuáles ha luchado por romper.
2. ¿Qué hábito positivo ha escogido su adolescente cultivar durante las tres próximas semanas? Pregunte cómo puede ayudarlo.