



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones semanales de liderazgo para estudiantes de 4to y 5to grado

SEMANA DEL 6/1/2020

Practica tus habilidades socioemocionales y de liderazgo completando los tres elementos a continuación esta semana!

1. Completa la lección y actividad de esta semana centrado en el “grit”!
2. Completa el Desafío de entrevistas con modelos a seguir
3. Enseña a otros en tu hogar algunos ejercicios nuevos esta semana del Desafío de actividad BFit con Playworks.
 - Esta semana, el desafío incluye:
 - Patadas de trasero y estocadas delanteras
 - Rodillas altas y ejercicio abdominal “plank”
 - Rayuela y sentadillas
 - Patinadores sobre hielo y superkids
 - Saltar la cuerda invisible y tocar los pies



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones semanales de liderazgo para estudiantes de 4to y 5to grado

Grit

Grit es la perseverancia y la pasión por los objetivos a largo plazo: la capacidad de mantener la determinación y la motivación durante largos períodos a pesar de las experiencias con el fracaso y la adversidad.

Preguntas:

Responde las siguientes preguntas mientras mira dos videos cortos.

[Grit Video 1](#)

[Grit Video 2](#)

Responde las siguientes preguntas en función de lo que ves y escuchas en el [Video 1](#).

1. El video describió a Grit como "la combinación de **persistencia** y **resistencia**".
 - a. El video mostró cómo usar la **persistencia** cuando aprendes a andar en bicicleta. Incluso si al principio sólo puedes caminar unos pocos metros, lo intentas una y otra vez hasta que aprendes. Da un ejemplo de un momento en el que usaste la **persistencia** para aprender algo nuevo:

 - b. El video mostró cómo usar la **resistencia** (o fortaleza) si te caes de la bicicleta y te lastimas, pero no dejas que el miedo a caer te impida volver a montarte en tu bicicleta e intentarlo de nuevo. Da un ejemplo de una vez en la que hayas utilizado la **capacidad de recuperación** para recuperarte después de experimentar un desafío o un contratiempo:



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones semanales de liderazgo para estudiantes de 4to y 5to grado

2. ¿Cuál es tu objetivo para el futuro? Menciona tres desafíos o contratiempos que podría enfrentar para lograr ese objetivo y escribe una lluvia de ideas sobre cómo podrías usar la determinación , o *una combinación de persistencia y resistencia*, para superarlos.

Meta:

Desafío 1:

Desafío 2:

Desafío 3:



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones semanales de liderazgo para estudiantes de 4to y 5to grado

Responde las siguientes preguntas en función de lo que ves y escuchas en el [video 2](#).

3. ¿Explica cómo las personas en el video usaron la **arena** para ayudarles a alcanzar sus metas?

4. La definición de "**fracaso**" significa *no tener éxito en el logro de un objetivo*. Piensa en un momento en el que "**fallaste**", ya sea en casa, en la escuela o durante una actividad como los deportes, la música o juegos.
 - a. ¿Cómo te hizo sentir el fracaso?

 - b. ¿Qué crees que aprendiste al fallar?

 - c. ¿Cómo puedes usar en el futuro lo que aprendiste al no lograr tus objetivos?



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones semanales de liderazgo para estudiantes de 4to y 5to grado

Desafío de entrevista de modelo a seguir

Elige a alguien en tu vida que consideres "exitoso", ya sea en su trabajo, en el hogar, en la escuela o en algo que le apasione. Puede ser un miembro mayor de la familia, maestro, entrenador, amigo o cualquier persona que conozcas que haya logrado un objetivo.

Házle las siguientes preguntas y anota sus respuestas a continuación:

Nombre:

¿Cuál es un objetivo que ha logrado en tu vida del cual estás orgulloso?

¿Qué tuviste que practicar y aprender para lograr ese objetivo?

¿Alguna vez hubo un momento en que fallaste o experimentaste un retroceso en el logro de tu objetivo?

Dibuja a la persona que estás entrevistando (opcional)

¿Qué aprendiste del fracaso que te ayudó a lograr tu objetivo en el futuro?

¿Cuál fue la parte más difícil de lograr tu objetivo? ¿Cómo te mantuviste motivado?

¿Qué consejo le darías a una persona más joven que trabaja para lograr sus objetivos?



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones semanales de liderazgo para estudiantes de 4to y 5to grado

Reflexión acerca de la entrevista a tu modelo a seguir

Después de realizar la entrevista, responde a la siguiente pregunta:

¿Cómo demostró la persona que entrevistaste “grit”-o la capacidad de mantener la determinación y motivación durante largos periodos a pesar de experiencias con el fracaso y la adversidad-- con el objetivo de lograr sus metas?