

NOMBRE: _____



Actividad Uno



Establecimiento de metas y decisiones diarias

Las metas pueden ser a corto o a largo plazo. Una meta a corto plazo podría ser ahorrar para ir a un restaurante elegante. Una meta a largo plazo podría ser ahorrar para comprar una casa. Sea cual sea tu meta, las decisiones que tomas diariamente tienen un efecto.

Para esta actividad, establécete una meta. Podría ser a corto plazo, como hacer ejercicio 3 veces a la semana. O podría ser a largo plazo, como adelgazar 10 libras para una fecha determinada. Sea cual sea la meta, anótala en la tabla siguiente.

Luego, anota todas las decisiones que tomarás para alcanzar tu meta. A lo largo del día, anota cualquier decisión que debas tomar que pueda afectar directamente tu meta. Anota estas decisiones en tu tabla.

Después, compara tus decisiones diarias con tu meta. ¿Cuáles te ayudan a alcanzar tu meta? ¿Cuáles interfieren con tu meta?

Meta: _____

Decisiones diarias	¿Ayuda?	¿Obstaculiza?

NOMBRE: _____



Actividad Dos



Reservaciones en restaurantes

Esta actividad es para ayudarte a hacer una reservación en un restaurante. A veces, un restaurante no podrá acomodarte a la hora que deseas. Aquí tendrás que aprender destrezas de administración del tiempo.

Divídanse en grupos de 8 o más personas. Cada miembro se turnará como gerente de un restaurante. Los otros miembros representarán a los clientes. El gerente tomará las reservaciones de los clientes del restaurante. De uno en uno, haz que los clientes llamen al restaurante. Usa el guión siguiente como guía.

Gerente: Buenos días, Restaurante Seaside. ¿En qué le puedo ayudar?

Cliente: Hola, me gustaría hacer una reservación, por favor.

Gerente: Claro, con mucho gusto. ¿Para qué día le gustaría hacer la reservación?

Cliente: Para el próximo martes, por favor

Gerente: Muy bien, ¿para qué hora?

Cliente: Para las 7:00 p.m., por favor.

Gerente: Bien, ¿y para cuántas personas?

Cliente: Seremos 9 personas.

Gerente: Bien, permítame ver lo que está disponible. Tengo una mesa libre para 9 personas a las 8:00 p.m. ¿Le parece bien?

Cliente: Me temo que tenemos boletos para un espectáculo a las 9:00 p.m. y estaríamos muy justos de tiempo. ¿Tiene algo, más temprano?

Gerente: Está bien, no hay problema. Parece que lo podemos acomodar a las 6:00 p.m. ¿Es demasiado temprano?

Cliente: No, creo que está bien, gracias.

Gerente: Perfecto. Pues lo anotaré para las 6:00 p.m. el próximo martes, una mesa para 9. ¿A nombre de quién?

Cliente: Use 'Mark', por favor.

Gerente: Estupendo. Su reservación está hecha y lo veremos el próximo martes.

Cliente: Gracias.

Gerente: Con todo gusto. Que tenga un buen día.

NOMBRE: _____



Actividad Tres



Cómo escoger al amigo apropiado

Escoger el amigo apropiado puede ser difícil. Saber lo que se necesita para ser un buen amigo es la mitad de la batalla. A continuación hay una lista de rasgos que debe tener un amigo. También hay rasgos que debes evitar.

Piensa en otros rasgos que quisieras que tuviera un amigo. Piensa en otros rasgos que quisieras evitar. Añádelos a las listas.

Rasgos que quisieras

- digno de confianza
- confiable
- solidario
- que sepa escuchar
- honesto y sincero
- valores similares
- metas similares
- intereses similares

Rasgos que debes evitar

- demasiado dominante
- manipulador
- irrespetuoso
- negativo
- chismoso
- celoso
- egoísta
- malo con otros

Sal y haz un nuevo amigo. Primero, haz una lista de lugares donde puedes conocer nuevas personas. Luego, usa las listas anteriores para encontrar el amigo apropiado.

Recuerda, puede que te tome un tiempo llegar a conocer a alguien verdaderamente. Trata de darle a cada persona el beneficio de la duda antes de tomar tu decisión.

NOMBRE: _____



Actividad Cuatro



Ten una conversación

Formen grupos de 2 o más personas. Escribe un guión de una conversación entre 2 personas. Representa esta conversación cara a cara. Luego, ten esta misma conversación usando textos, el correo electrónico y el teléfono.

Si no tienes un celular, tendrás que enviar los textos de otra forma. Puedes escribir mensajes cortos en pedazos de papel y pasárselos a tu pareja.

Si no tienes una computadora, traten de escribirse cartas unos a otros. Escribe una carta en la forma en que escribirías un correo electrónico. Pásala a tu pareja.

Para el teléfono, pueden darse la vuelta de modo que sus espaldas estén juntas. Entablen una conversación sin mirarse el uno al otro.

Cuando hayan terminado sus conversaciones, tomen tiempo para compararlas. Contesten las siguientes preguntas:

- ¿Qué recurso fue el mejor?
- ¿Cuál fue el peor?
- ¿Qué ventajas tuviste usando cada uno de ellos?
- ¿Qué desventajas tuviste usando cada uno de ellos?

Entonces, piensa en la razón para cada recurso. ¿Cuáles son los tipos de conversaciones? ¿Qué recurso sería mejor usar para cada tipo de conversación? Haz una lista. Empareja cada tipo de conversación con un recurso.

Como actividad adicional, entabla cada tipo de conversación usando los 3 recursos. ¿Qué notaste? ¿Tu lista era correcta? ¿Encontraste que más de un recurso es bueno para un tipo de conversación? Explica.



Actividad Cinco



Trabajar de forma segura

Muchas empresas publican reglas de seguridad que se deben seguir en el trabajo con el fin de proteger a sus empleados y que no se lastimen. Lo más que pueden hacer es redactar las reglas. A los empleados les corresponde asegurarse de seguirlas.

Lo siguiente es una lista de reglas de seguridad comunes que podrías ver en el trabajo.

Por tu seguridad...

- Sigue los procedimientos
- observa los límites de velocidad
- usa las herramientas y equipo apropiado para el trabajo
- usa siempre el equipo de protección
- asegúrate de tener un permiso de trabajo válido
- no camines por debajo de las cosas
- desconecta la energía antes de hacer un trabajo
- usa siempre un arnés de seguridad
- usa la ropa apropiada



Elige un trabajo que te guste. Investiga las reglas de seguridad para ese trabajo. ¿Por qué existen estas reglas? ¿Cuál es la razón? ¿Qué pasa si no se respetan?

Escribe un informe que muestre estas reglas. Contesta las preguntas anteriores. Presenta tu informe ante la clase. Cuando todos hayan expuesto su informe, haz una comparación. Entablen un debate comparando cada trabajo y sus reglas de seguridad.

- ¿Qué trabajos tienen las mismas reglas?
- ¿Qué reglas se encuentran en cada trabajo?
- ¿Qué reglas son únicamente para un trabajo?
- ¿Qué trabajo piensas que es el más cómodo de hacer?



Actividad Seis



Configuración de seguridad

Visita al menos 2 sitios distintos de redes sociales. Examina su política de privacidad. Ve a la página de configuración de seguridad.

A continuación verás una tabla. En la primera columna hay varias cosas comunes que están incluidas en la mayoría de las políticas y configuraciones de seguridad. Anota los nombres de cada sitio de redes sociales que visitaste. Pon una marca de verificación por cada cosa que encuentres en la política y configuración de seguridad del sitio de redes sociales.

Cuando termines, compara tus resultados. ¿Qué notas sobre las políticas y configuraciones de seguridad? ¿Cuáles no se encuentran en todos los sitios de redes sociales? ¿Cuáles te gustaría ver? ¿Hay alguna configuración que te gustaría que se incluyera como opción? De ser así, ¿cuáles son?

Política y configuraciones de privacidad	Sitio de redes sociales #1	Sitio de redes sociales #2	Sitio de redes sociales #3
La información se recopila y se almacena.			
Se indica para qué se recopila la información.			
Cierta información se comparte con terceros.			
La información se divulgará si lo exige la ley.			
Se pide permiso para compartir cualquier contenido.			
Se pide permiso para acceder a cualquier contenido.			
Capacidad de optar por no recibir comunicación.			
Capacidad de hacer que la información personal sea privada para el público.			
Capacidad de hacer que toda la información sea privada para el público.			
Capacidad de evitar que las personas te vean completamente.			