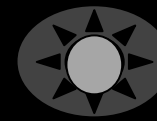
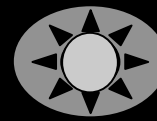
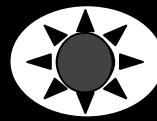


La poeta Maya Angelou es un ejemplo de una persona que no permitió que la vida la venciera. Maya tuvo muchas dificultades cuando era una niña. Ella experimentó el peor racismo que las regiones rurales de Arkansas ofrecían en aquella época. Sus padres se divorciaron. A ella la violó el novio de su mamá a la tierna edad de ocho años. A los dieciséis años tuvo un bebé. Ella confrontó depresión en varias ocasiones. Finalmente, ella pudo utilizar las mismas cosas que la estaban ahogando y las convirtió en poder y fuerzas para salir adelante como autora de libros. Ella se convirtió en una de las autoras más grandiosas de nuestro tiempo. Lee el poema, "Still I Rise" ("Todavía yo Ascenderé") para ver lo que ella tiene que decir acerca de nunca darse por vencido en la vida.



Discute el poema que has acabado de leer con los otros participantes.

1. ¿Puedes simpatizar con algo de lo que Maya dice en el poema?
2. ¿Qué cualidades personales tiene ella que le permitieron vencer y lograr tanto en su vida?
3. ¿Sabes de alguien que se haya superado después de grandes tragedias personales y que aun tenga una actitud positiva?



Todavía Yo Ascenderé

Me puedes escribir en la historia
 Con tus agrias, mentiras torcidas,
 Me puedes tirar en el fango sucio
 Pero todavía, como el polvo, yo ascenderé

Te perturba mi precocidad?
 Por qué me estas acostando con penumbra?
 Porque yo camino como si tuviese
 un pozo de aceite
 Bombeando en mí sala.

Así como las lunas y el sol,
 con la certeza de la marea,
 Así como las esperanzas saltando en alto,
 Todavía yo ascenderé.

Me querías ver quebrantada?
 Con la cabeza agachada y los ojos en el suelo?
 Los hombros caídos como lágrimas,
 Debilitados por un llanto del alma.

¿Te ofende mi arrogancia?
 No lo tomes tan en serio
 Porque yo me río como un minero de oro
 Escarbando en su propio patio.

Me puedes disparar con tus palabras,
 Me puedes cortar con tus ojos,
 Me puedes matar con tus manos,
 Pero todavía, como el aire, yo ascenderé.

Maya Angelou



Los expertos afirman que la mejor forma de ser positivo es cambiar los pensamientos negativos en positivos. Todos nosotros tenemos una comunicación con nosotros mismos que consiste de dos voces internas. Nuestra voz “positiva” es una que nos brinda fuerza y sentido de paz. Nuestra voz “negativa” es la voz de dudas, vergüenza, y vencimiento propio. A menudo estos mensajes negativos son los que internalizamos desde niños. Si nosotros tenemos problemas aprendiendo en la escuela, a lo mejor es que nos dieron el mensaje de que no somos lo suficientemente inteligentes para aprender.

Si cuando niños nos castigaban por tratar cosas nuevas, aprendimos el mensaje de tener miedo de aventurar en nuevas situaciones. Si nos llamaban gordos cuando éramos niños, este mensaje se seguirá repitiendo en nuestras cabezas, aunque sea cierto o falso.

Para cambiar tu actitud deberías hacer un esfuerzo bien conciente de reemplazar los mensajes negativos por positivos. Aquí hay algunos ejemplos.

Mensajes Negativos	Mensajes Cambiados en una Forma Positiva
Yo nunca terminé la escuela. No soy muy inteligente.	Yo no terminé la escuela, pero fue porque no tuve la oportunidad, no porque no fuera lo suficientemente inteligente. Hay muchas cosas que yo se hacer bien.
Yo estoy muy viejo para aprender.	Yo se que estoy avanzando en años y las cosas me toman más tiempo para aprender, pero si otros lo han hecho yo también lo puedo hacer.
Nunca me darán la oportunidad. Nadie me da la oportunidad.	Yo tengo algún control sobre mi vida. Yo puedo encontrar alguna forma de conseguir lo que quiero.
Yo no se hacer nada.	Yo no tengo muchas destrezas, pero tengo algunas. Además tengo muchísimas cualidades personales y hay muchas otras cosas que me interesan.
Yo he cometido muchos errores en el pasado. Nadie va a darme un trabajo.	Yo he hecho algunos errores, pero he aprendido de ellos. Voy a hacer las cosas mejor la próxima vez.
Yo nunca voy a poder pagar el entrenamiento que requiere esa clase de trabajo.	Me va a tomar un tiempo, pero voy a encontrar una forma de hacerlo.
Yo soy demasiado gordo/a.	Yo soy una persona hermosa, así como soy.



Con tu equipo, lee cada una de las cuatro historias que se encuentran mas adelante.

Después de cada historia, ve si tu equipo puede pensar en como cambiar los mensajes negativos, presentados por la persona de la historia, en un mensaje más positivo.

La Historia de Mary

Mary es una niña muy brillante y siempre ha sido muy buena en matemáticas. Ella ha trabajado como servidora de comidas en uno de los hoteles grandes por casi un año. Ella realmente no disfruta de trabajar relacionándose con el público. A ella le gustaría trabajar mejor con números. Ella se informa de que hay una posición disponible de asistente en el departamento de contabilidad. Ella rápidamente piensa que le gustaría ese trabajo, pero considera que no tiene la experiencia necesaria. Entonces ella decide no aplicar para la posición.

Mensaje Negativo de Mary

Yo no tengo las destrezas.

El Mensaje Cambiado en una Forma Positiva:

La Historia de Edna

Cuando Edna tenía 10 años de edad, ella tuvo un accidente automovilístico. Ella está en un sillón de ruedas como resultado de esto. A ella le iba muy bien en la escuela, pero en su primer trabajo, cuando todavía estaba en la escuela secundaria, uno de sus compañeros compuso una canción de la forma en que ella lucía. Mucho tiempo no pasó en lo que todos la escucharan. A ella le dió tanta vergüenza que dejó el trabajo. Ahora Edna se pone muy nerviosa en pensar acerca de conseguir otro trabajo.

Mensaje Negativo de Edna

Se van a reír de mi otra vez, si consigo un trabajo nuevo.

El Mensaje Cambiado en una Forma Positiva:



La Historia de John

Hace dos semanas John consiguió un trabajo como un cargador de camión en Supervalúe. El había estado sin trabajo por tres meses y se sintió muy entusiasmado cuando lo consiguió. El trabajo paga más de \$8.00 la hora. El problema es que la semana pasada el llegó tarde al trabajo dos veces. Ya su jefe le dió dos avisos. Esta mañana su carro le funcionó mal en el camino al trabajo. “Esto es todo lo que necesitaba, Jamás me darán otra oportunidad” él se dice a si mismo. Entonces él decide ir a tomarse un trago.

Los Mensajes Negativos de John

Ellos nunca me darán otra oportunidad. Mejor renuncio. Me voy a una barra a olvidarme de todo esto.

Mensajes Cambiados en una Forma Positiva:

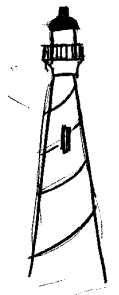
La Historia de Rosa

Rosa tuvo que dejar la escuela secundaria cuando tuvo un bebé. Hasta la fecha a ella le había ido bien en la escuela. Ella ha estado hablando sobre regresar a la escuela por dos años. Sus padres le han ofrecido cuidar al bebé mientras ella va a las clases. “Yo lo voy a hacer un día de éstos,” ella se dice a si misma. “Pero ahora no es un buen tiempo para hacerlo.”

Mensajes Negativo de Rosa

Yo lo voy a hacer un día de éstos. Ahora no es un buen tiempo para hacerlo.

El Mensaje Cambiado en una Forma Positiva:



Reportando lo Sucedido



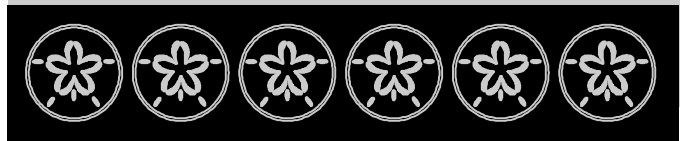
Vuelvan a reunirse en grupos.

1. Usa un papel grande para crear una lista de patrón. En una columna escribe "Mensajes Negativos." En la segunda columna, escribe "Mensajes Positivos."
2. Pídele a cada reportero de los equipos que informe al grupo acerca de los mensajes positivos que cada uno escribió de las cuatro historias. Escríbelos en la columna de los "Mensajes Positivos".
3. Ve si alguien en el grupo puede pensar en otros ejemplos de mensajes negativos y positivos para añadir a la lista.
4. Mantén la lista visible para todos. Según continúes a través del programa, trata de captar a los

otros participantes haciendo comentarios negativos o positivos. Entonces, añádelos a la lista.



Los expertos afirman que la mayoría de los empleadores prefieren emplear a alguien con menos destrezas que a un empleado con muchas destrezas, pero con una mala actitud. Lo primero que el empleador busca de ti es si tienes una actitud positiva. El empleador se fija en tu actitud aún por el teléfono. En la entrevista, él o ella escuchará cuidadosamente y se fijará si te sonríes y eres una persona placentera. El empleador te hará preguntas para detectar si eres una persona que puedes lidiar con los problemas en una forma negativa o positiva. ¿Sabes como tratar de hacer las cosas lo mejor posible aunque no se presenten de una forma fácil? ¿Usted sabe cómo llevarse con los demás? ¿Estará preparado para tratar nuevas formas de hacer las cosas? ¿Si la contestación es "no" a algunas de estas preguntas, el empleador no te va a emplear--aunque tengas las mejores destrezas!



* Patrón de Copias



Cambiando un Pensamiento Negativo en un Pensamiento Positivo

Nombra dos o más declaraciones que a veces te dices a ti mismo cuando piensas acerca de tu trabajo.

1. _____

2. _____

3. _____

Nombra dos o más declaraciones positivas que puedes utilizar para motivarte a ti mismo durante tu trabajo.

1. _____

2. _____

3. _____



Punto de Progreso 4
Nombra formas de usar
destrezas de pensamiento
positivo en tu trabajo.

Yo he completado el Punto de Progreso
en _____
fecha

Evaluación del Equipo

Piensa en cómo los miembros de tu equipo han trabajado juntos durante esta sección. Contesta las siguientes preguntas. Entonces, comparte lo que escribiste con el equipo.

	A menudo	Algunas veces	Nunca
1. Yo estuve feliz con el trabajo del equipo en esta sección.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Cada uno en nuestro equipo se respeta y apoya al otro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Yo hablé francamente y dí mi opinión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nuestros miembros del equipo siguieron las reglas fundamentales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nosotros tomamos turnos desempeñando los diferentes papeles del equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nuestro equipo puede mejorar la próxima vez en _____
