



# Notas de Aptitudes para Aprender con Éxito

## Cómo aprender con éxito



Capítulo 1 – Objetivos de Aprendizaje para la Motivación ..... 4

Capítulo 2 – Objetivos de Aprendizaje para Manejar el Tiempo y el Dinero ..... 17

Capítulo 3 – Objetivos de Aprendizaje para Mejorar la Lectura y la Memoria ..... 24

Capítulo 4 – Objetivos de Aprendizaje para Tomar un Examen..... 36

Capítulo 5 – Objetivos de Aprendizaje para Apuntes, Redacción, y Oratoria ..... 50

Capítulo 6 – Objetivos de Aprendizaje de Explorando a Su Personalidad..... 63

Capítulo 7 – Objetivos de Aprendizaje para el Estilo de Aprendizaje e Inteligencias ..... 71

Capítulo 8 – Objetivos de Aprendizaje de Explorando Intereses y Valores ..... 81

Capítulo 9 – Objetivos de Aprendizaje para Planear su Profesión y Educación ..... 89

Capítulo 10 – Objetivos de Aprendizaje para la Comunicación y Relaciones ..... 97

Capítulo 11 – Objetivos de Aprendizaje para el Pensamiento Crítico y Creativo ..... 111

Capítulo 12 – Objetivos de Aprendizaje Mirando Hacia el Futuro ..... 120

**Desarrollo Profesional para  
Estudiantes, Líderes, Pastores, y Profesores  
Cómo Estudiar a Nivel Seminario  
Ensenando para Cambiar Vidas**



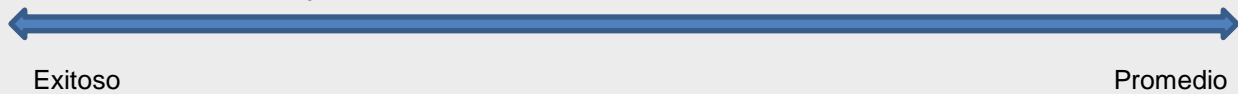
✓	<b>101 Resoluciones para Líderes de Aptitudes para la Universidad</b>
	1. Con la ayuda de Dios tomare la responsabilidad propia y estar intrínsecamente motivado.
	2. Practicare los siete pasos para reemplazar mis malos hábitos con hábitos buenos.
	3. Practicare diligencia en mis estudios para que pueda enseñar mejor a los demás la Palabra de Dios.
	4. Recordare que estoy aprendiendo a bendecir a mis hijos y enseñarles amar a Dios con todos su corazón, toda su mente, y toda sus fuerza.
	5. Escribiré las metas de mi vida para traer gloria a Dios.
	6. Seguiré las ABCs de mi gestión del tiempo para hacer mejor uso de el para la gloria de Dios.
	7. Seguiré la regla del 80/20 para hacer mejor uso de mi tiempo para la gloria de Dios.
	8. Voy a aspirar a la excelencia, no a la perfección, para proveer las necesidades de mi familia.
	9. Me ocupare de la morosidad de inmediato.
	10. Escribiré mi presupuesto para administrar mejor el dinero que Dios me ha dado.
	11. Hare lo que es más importante-no lo que es urgente.
	12. Me enfocare en recordar lo que estudie para así poder enseñárselo a los demás.
	13. Voy a optimizar mi poder cerebral mediante la lectura de grandes libros y el mirar menos televisión.
	14. Me enfocare en desarrollar un auto-control y una actitud positive.
	15. Revisare mis portafolios por lo menos una vez al año para mantener lo que he aprendido en mi memoria.
	16. Desarrollare los FORMA dados por Dios así como mis puntos fuertes de personalidad.
	17. Desarrollare mis puntos fuertes de aprendizaje y de inteligencia múltiple.
	18. Practicare valientemente las siete virtudes de integridad, autocontrol, gratitud, diligencia, paciencia, bondad y humildad, y también evitare los vicios.
	19. Desarrollare mi entendimiento en la diferencia de géneros y así apreciarlos.
	20. Desarrollare mi pensamiento crítico y habilidades de pensamiento creativo.
	21. Mantendré un estilo de vida saludable con una dieta apropiada y ejercicio.
	22. Desarrollaré mi comprensión de las etapas de la vida en la tutoría y al animar a otros.
	23. Desarrollare una actitud positiva a través del dialogo interno y las afirmaciones bíblicas.

101 – La brecha entre ricos y pobres es la cantidad de lectura que hacen



La mayor brecha entre ricos y pobres es la cantidad de lectura y el tiempo en frente a la TV lo hicieron como estudiantes.

¿Dónde estás en el continuo de la cantidad de lectura?



## Capítulo 1 – Objetivos de Aprendizaje para la Motivación

Busque respuestas a estas preguntas al leer el capítulo:

- ¿Cuáles son las recompensas por asistir a la capacitación en liderazgo de EBI Seminario?
- ¿Cómo puedo desarrollar motivación intrínseca?
- ¿Cómo puedo desarrollar locus de control interno?
- ¿Cuáles son los siete pasos para reemplazar un mal hábito con un buen hábito?
- ¿Cómo puedo desarrollar persistencia?

### 1.1 Por qué es importante el entender cómo funciona la motivación

1. La mayoría de los estudiantes asisten al seminario con sueños de mejorar sus vidas y cambiar el mundo. El tener éxito en la escuela y alcanzar sus sueños comienza con la motivación.
2. La motivación intrínseca proporciona la energía o el ímpetu para encontrar su dirección y alcanzar sus metas. Sin motivación, es difícil lograr algo de valor.
3. Desafortunadamente alrededor de un tercio de los estudiantes universitarios dejan la escuela en el primer año. Cuarenta por ciento de los estudiantes que comienzan la escuela no terminan.
4. El tener una buena comprensión de sus dones y talentos, razones para asistir a la universidad, objetivos de su carrera y cómo motivarse a sí mismo le ayudarán a alcanzar sus sueños.

### 1.2 – Recompensas por asistir al EBI Seminario

- EBI Seminario aumentarán su comprensión de Dios y la Biblia.
- EBI Seminario desarrollará su carácter, actitudes e integridad.
- EBI Seminario desarrollará su potencial mental y espiritual.
- EBI Seminario desarrollará sus disciplinas espirituales.
- EBI Seminario desarrollará sus habilidades ministeriales.
- EBI Seminario desarrollará sus habilidades relacionales.
- EBI Seminario desarrollará sus habilidades de liderazgo.
- EBI Seminario aumentará su comprensión de sí mismo y de los demás.
- EBI Seminario aumentará su confianza, autocontrol y autoestima.
- EBI Seminario reforzará sus dones espirituales y habilidades naturales.
- Exploraremos cómo encontrar la carrera y el ministerio que fueron diseñados para ti.
- Participarás en una conversación escrita con las mentes más brillantes de todos los. Leyendo un libro es como tener una conversación con autores como el Dr. Daniel Sánchez, el Dr. David Jeremiah y el Dr. Billy Graham. También usted puede continuar grandes conversaciones con tus profesores y compañeros de clase.

## Razones para Unirse a EBI Seminario Bíblico de Capacitación

Hierro con hierro se aguza; y así el hombre aguza el rostro de su amigo (Prov. 27:17).

### Desarrollo de Liderazgo Transformacional






1. Usted aprenderá a utilizar habilidades universitarias y de computación que ampliarán su ministerio.
2. Usted aprenderá a aplicar y a enseñar los temas claves del Antiguo y Nuevo Testamento.
3. Usted aprenderá cómo encontrar y experimentar la voluntad de Dios.
4. Usted aprenderá a interpretar los pasajes claves de la Biblia.
5. Usted aprenderá cómo aplicar la teología bíblica a la vida y a la adoración.
6. Usted aprenderá cómo compartir su fe con familiares y amigos.
7. Usted aprenderá cómo vivir la vida cristiana con propósito.
8. Usted aprenderá cómo acelerar el proceso de aprendizaje para la enseñanza de jóvenes y adultos.
9. Usted aprenderá cómo convertirse en una iglesia transformacional, hacedora de discipulados.
10. Usted aprenderá cómo desarrollar sus habilidades de redacción y comunicación.
11. Usted aprenderá cómo enseñar en formas que cambian vidas.
12. Usted aprenderá cómo proporcionar enriquecimiento matrimonial en su iglesia.
13. Usted aprenderá cómo iniciar una iglesia involucrada con la comunidad.
14. Usted aprenderá cómo compartir su fe con amigos católicos.
15. Usted aprenderá cómo capacitar a miembros de la iglesia basados en los dones espirituales.
16. Usted aprenderá cómo hacer el ministerio pastoral incluyendo bodas y funerales.
17. Usted aprenderá cómo utilizar la apologética para fortalecer la fe en los creyentes.
18. Usted aprenderá cómo manejar el conflicto en la iglesia y traer reconciliación.
19. Usted aprenderá cómo desarrollar su liderazgo y a los líderes a su alrededor.
20. Usted aprenderá cómo utilizar herramientas de estudio para el griego y hebreo.
21. Usted aprenderá cómo practicar las disciplinas espirituales.
22. Usted aprenderá cómo hacer un estudio bíblico inductivo.
23. Usted aprenderá cómo entrenar a plantadores, pastores y líderes de la iglesia.
24. Usted aprenderá cómo hacer una predicación expositiva.
25. Usted aprenderá cómo empezar a grupos pequeños que transformen vidas.
26. Usted aprenderá cómo entrenar a líderes de escuela dominical.
27. Usted aprenderá cómo comprenderse mejor a sí mismo y a los demás.
28. Usted aprenderá cómo prepararse para la guerra espiritual.
29. Usted aprenderá cómo desarrollar un ministerio de discipulado juvenil basado en la familia.





## Encontrando el Propósito de Dios al Encontrar su FORMA

Dios no comete errores. Todo tiene un propósito en tu vida. Maximízalo.

F	<p><b>Formación espiritual</b>—¿Cuáles de los siguientes dones espirituales cree usted tener--administración, discernimiento, aliento, evangelismo, exhortación, fe, hospitalidad, intercesión, ciencia, liderazgo, misericordia, pastor, predicar, servir, y/o enseñanza? ¿Cómo usted se está desarrollando y beneficiando de sus dones espirituales?</p>	
O	<p><b>Oportunidades</b>—¿Cuáles son sus deseos, sueños, esperanzas, intereses, motivaciones y pasiones? ¿Qué le emociona de la vida? ¿Qué le energiza? ¿Cómo usted se está desarrollando y beneficiando de los deseos de su corazón?</p>	
R	<p><b>Recursos</b>—¿Cuáles son sus talentos naturales? ¿Qué disfruta hacer? ¿Para qué es bueno? ¿Cómo puede usted ayudar a otros? ¿Cómo usted se está desarrollando y beneficiando de sus habilidades?</p>	
M	<p><b>Mi Personalidad</b>—¿Es usted introvertido o extrovertido? ¿Es usted sanguíneo (alegre, social, seguro), colérico (organizado y líder), melancólico (introvertido y pensativo), o flemático (relajado y cariñoso)? ¿Cómo maneja el conflicto? ¿Cómo maneja el riesgo? ¿Cómo se relaciona con las personas? ¿Cuáles son sus estilos de aprendizaje e inteligencias múltiples? ¿Cómo usted se está desarrollando y beneficiando de su personalidad?</p>	
A	<p><b>Antecedentes</b>—¿Qué aprendió al crecer en su familia? ¿Cuáles fueron sus materias favoritas en la escuela? ¿Qué trabajos ha disfrutado más? ¿Cuáles han sido sus tiempos más significativos con Dios? ¿Cómo han servido a Dios en el pasado? ¿De cuáles problemas, heridas, espinas y pruebas usted ha aprendido? ¿Cómo sus experiencias pasadas lo han preparado para el presente y el futuro? ¿Cómo usted se está desarrollando y beneficiando de sus experiencias?</p>	

### Preguntas para ayudarle a entender usted y qué carrera sería lo mejor para ti.

- **¿Cuál es mi tipo de personalidad?** Psicólogos han estudiado tipos de personalidad y elección de carrera. Evaluar el tipo de personalidad le dará algunas ideas generales sobre las carreras que le dará satisfacción.
- **¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?** Ser consciente de su estilo de aprendizaje le ayudará a identificar las estrategias de aprendizaje que funcionan mejor para usted. Sabiendo cómo aprendes mejor puede ayudarle a identificar sus dones y talentos y encontrar una carrera que les corresponda.
- **¿Cuáles son mis intereses?** Saber acerca de sus intereses es importante en la elección de una carrera satisfactoria.

### 1.3 – Motivación intrínseca y extrínseca: ¿Cuál necesitas?

- La **motivación intrínseca** se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo. Un **hobby** es un ejemplo típico, así como la sensación de placer, el auto superación o la sensación de éxito.
- La **Motivación extrínseca** aparece cuando lo que atrae al individuo mismo de uno no es la acción

<p>que se realiza en sí, sino lo que se recibe a cambio de la actividad realizada (por ejemplo, una situación social, dinero, comida o cualquier otra forma de recompensa).</p>
<p>Se piensa que los dos tipos de motivación (intrínseca y extrínseca) eran aditivos, y podrían ser combinados para producir un nivel máximo de motivación. De hecho, la motivación extrínseca puede ser útil para iniciar una actividad, pero esta puede ser después mantenida mediante los motivadores intrínsecos de ésta.</p>
<p>Algunos autores distinguen entre dos tipos de motivación intrínseca: uno basado en el disfrute y el otro en la obligación. En este contexto, la obligación se refiere a la motivación basada en lo que un individuo piensa que debería ser hecho. Por ejemplo, un sentimiento de responsabilidad por una misión puede conducir a ayudar a otros más allá de lo que es fácilmente observable, recompensado, o divertido. Evidentemente, se refiere aquí a la obligación de auto exigencia, ya que la obligación por parte de terceros sería un motivante extrínseco.</p>
<p><b>Motivación Intrínseca</b> <a href="http://es.wikipedia.org/wiki/Motivaci%C3%B3n_intr%C3%ADnseca">http://es.wikipedia.org/wiki/Motivaci%C3%B3n_intr%C3%ADnseca</a></p>
<p>La motivación intrínseca se ha estudiado intensamente por los psicólogos educativos desde 1972, y numerosos estudios han encontrado que está asociada con altos logros educativos y disfrute de estudiantes.</p>
<p>Actualmente no hay una 'teoría unificada magistral' para explicar el origen o los elementos de la motivación intrínseca. La mayoría de las explicaciones combinan elementos del trabajo de Bernard Weiner sobre la 'teoría de la atribución', el trabajo de Bandura en 'auto-eficacia' y otros estudios concernientes al 'lugar del control' y 'la teoría de la meta'. Así se piensa que los estudiantes están más predispuestos a experimentar la motivación intrínseca si ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atribuyen sus resultados educativos a los factores internos que pueden controlar (ej. la cantidad de esfuerzo que invirtieron, no una "habilidad o capacidad determinada").</li> <li>• Creer que pueden ser agentes eficaces en el logro de las metas que desean alcanzar (ej. los resultados no son determinados por el azar.)</li> <li>• Están motivados hacia un conocimiento magistral de un asunto, en vez de un aprendizaje maquina que puede servir para aprobar.</li> </ul>
<p>Nótese que la idea de la recompensa por el logro está ausente de este modelo de la motivación intrínseca, puesto que las recompensas son un factor extrínseco.</p>
<p>En comunidades y organizaciones que comparten el conocimiento, los individuos que las integran citan a menudo razones altruistas de su participación, incluyendo entre ellas el contribuir para un bien común, una obligación moral hacia el grupo, una labor educativa o un 'devolver a la sociedad'. Este modelo de la motivación intrínseca ha emergido a partir de tres décadas de la investigación por centenares de educadores y todavía se está desarrollando.</p>
<p><b>Motivación extrínseca</b></p>
<p>La motivación extrínseca proviene de exterior. Es el tipo de motivación que nos lleva a hacer algo que no queremos mucho... porque sabemos que al final habrá una recompensa. Piensen en las cosas de su vida que hacen para lograr una meta en particular: quizás estudian mucho en la universidad no porque les guste estudiar, sino porque quieren obtener un título. O quizás trabajan en algún trabajo aburrido porque quieren la paga. Es probable que limpien su casa a diario porque probablemente quieran vivir en un lugar placentero - y no porque les guste limpiar en sí mismo.</p>
<p>A veces las personas piensan que la motivación extrínseca es superficial o vacía - pero puede ser una fuerza muy poderosa. Las mayorías de las cosas difíciles se vuelven más tolerables cuando tenemos algo que obtener al final. Con la motivación extrínseca encontraremos que: nos resulta más difícil concentrarnos - vamos a estar tentados a retrasar la tarea. Queremos completar la tarea con un grado de calidad suficiente para obtener la recompensa, pero no nos importa que sea perfecta o alcance la excelencia. Vamos a estar mucho más negados a hacerla si no hay recompensa.</p>
<p>La motivación extrínseca es más fácil de crear que la motivación intrínseca. Si tenemos una lista de tareas pendientes, que no nos interesan en lo más mínimo, ¿podemos encontrar alguna motivación extrínseca? Podría ser: prometernos alguna recompensa al final (una galletita, un nuevo DVD, o</p>

alguna otra cosa "para mí"). Enfocarnos en la meta y no en el proceso - el resultado terminado. Encontrar alguna forma de que la tarea terminada nos brinde reconocimiento público (es más fácil decirlo que hacerlo - podría ser unirnos a alguna organización que se enfoque en esa área en particular).

¿Qué funciona para vos? ¿La mayoría de tus actividades son de motivación intrínseca o extrínseca?

Ver también: [Teoría de la meta](#)

#### Motivación extrínseca

Tradicionalmente, la **motivación extrínseca** se ha utilizado para motivar a empleados:

- Recompensas tangibles tales como pagos, promociones (o castigos).
- Recompensas intangibles tales como la alabanza o el elogio en público.

Con la transición de economías de 'cadenas de producción' a 'prestación de servicios' la importancia de la motivación extrínseca radica en:

- Cuanto más se distancian los trabajos de ser los típicos de una línea de montaje, más difícil se hace medir la [productividad](#) individual.
- En tanto que la motivación intrínseca no se basa en incentivos económicos, es barata en términos monetarios pero cara en tanto que las recompensas inherentes de la actividad deben ser internalizadas antes de que puedan ser experimentadas como una motivación intrínseca.

Sin embargo, la motivación intrínseca no es la panacea para la motivación de los trabajadores. Entre los problemas se incluye:

- Para muchas actividades con viabilidad económica puede ser imposible encontrar suficientes individuos motivados intrínsecamente.
- Incluso los empleados con motivación intrínseca necesitan comer. Otras formas de compensación se hacen necesarias.
- La motivación intrínseca es fácilmente destruida. Por ejemplo, una motivación extrínseca adicional tiene un impacto negativo en la motivación intrínseca en muchos casos. El percibir un reparto externo de incentivos injusto lo agrava la situación.

En realidad, no son motivantes excluyentes, ya que una misma actividad puede llevarse a cabo con la combinación de diversas motivaciones, entre ellas distintas extrínsecas (Ej. dinero) e intrínsecas (Ej. satisfacción).





nuestras acciones influyen en nuestras conductas y actitudes.

En 1966, Rotter publicó una escala diseñada para medir y evaluar locus externo e interno de control. La escala utiliza una selección forzada entre dos alternativas, que requieren los encuestados elegir una de dos posibilidades para cada elemento. Mientras que la balanza ha sido ampliamente utilizada, también ha sido objeto de considerables críticas de quienes creen que el locus de control no puede ser plenamente comprendido ni medido por una escala tan simplista.

También es importante tener en cuenta ese locus de control es un proceso continuo. Nadie tiene un 100 por ciento interna o externa locus de control. En cambio, la mayoría gente miente en algún lugar en el continuo entre los dos extremos.

#### **Aquellos con un locus de control interno:**

- Son más propensos a asumir la responsabilidad de sus acciones
- Tienden a ser que menos influenciado por las opiniones de otras personas
- A menudo va mejor en las tareas cuando se les permite trabajar a su propio ritmo
- Generalmente tiene un fuerte sentido de [la autoeficacia](#)
- Tienden a trabajar duro para lograr las cosas que quieren
- Confianza en sí mismos frente a los desafíos
- Tienden a ser físicamente más sano
- Informe ser más feliz y más independiente
- A menudo lograr mayor éxito en el trabajo

#### **Aquellos con un locus de control externo:**

- Culpar a las fuerzas externas por sus circunstancias
- Crédito a menudo la suerte o el azar para cualquier éxitos
- No creen que pueden cambiar su situación mediante sus propios esfuerzos
- Con frecuencia se siente desesperanzado o impotentes ante situaciones difíciles
- Son más propensos a experimentar [desamparo](#)

Locus de control interno se utiliza a menudo sinónimo con "autodeterminación" y "Agencia personal". La investigación ha sugerido que los hombres tienden a tener un mayor locus de control interno que las mujeres y el locus de control tiende a ser más internos como la gente envejece. Expertos han encontrado que, en general, las personas con un locus de control interno tienden a estar mejor.

Sin embargo, también es importante recordar que interna es siempre igual "buena" y externo no siempre igual "malo". En algunas situaciones un locus de control externo puede ser una buena cosa, especialmente si el nivel de competencia en un área en particular no es muy fuerte.

Por ejemplo, una persona que es terrible en el deporte podría sentir deprimido o ansioso acerca de su desempeño si tienen un fuerte locus de control interno. Si la persona cree que, "Yo soy malo para los deportes y no lo intento lo suficiente," lo puedan sentir estresados en situaciones donde tienen que participar en atletismo, tales como durante una clase de educación física. Si esta persona tiene un enfoque externo durante dichas actividades ("¡el juego es demasiado difícil!" o "¡el sol estaba en mis ojos!"), probablemente se sentirá más relajado y menos estresado.

#### **¿Tienes un Locus de Control interno o externo?**

¿Dónde cae el locus de control en el continuo? Lea las siguientes declaraciones y seleccione el conjunto que mejor describe su visión de la vida:

#### **Perspectiva 1**

- A menudo me siento que tengo control sobre mi vida y lo que me pasa.

- La gente rara vez obtiene lo que merecen.
- No vale la pena fijar objetivos o hacer planes porque pueden pasar demasiadas cosas que están fuera de mi control.
- La vida es un juego de azar.
- Los individuos tienen poca influencia sobre los acontecimientos del mundo.

*Si las declaraciones sobre mejor reflejan su visión de la vida, entonces probablemente tiendes a tener un locus de control externo.*

### **Perspectiva 2**

- Si trabajas duro y comprometerse a un objetivo, puede lograr cualquier cosa.
- No existe tal cosa como la suerte o destino.
- Si usted estudia y está bien preparado, puedes hacer bien en los exámenes.
- La suerte tiene poco que ver con éxito; es sobre todo una cuestión de esfuerzo y dedicación.
- A la larga, la gente tiende a conseguir lo que se merecen en la vida.

*Si las declaraciones arriba reflejan mejor su actitud ante la vida, entonces lo más probable es que tiene un locus de control interno.*

### **Aplicación**

## 1.5 – Siete pasos para cambiar un hábito

**El éxito es un hábito.** *No es posible romper un hábito, necesitas reemplazarlo con uno nuevo. Para cambiar un comportamiento y hacer una nueva, hay siete pasos que se deben seguir para hacer este proceso más fácil.*

*Un hábito es algo que puedes hacer sin pensar - y por eso la mayoría de nosotros tenemos muchos de ellos. ~ Frank a. Clark*

Tiene buenos hábitos y no tan buenos hábitos. Las cosas que has aprendido durante toda su vida que están programados para ocurrir automáticamente. Aunque existen muchos hábitos que le gustaría construir, hay probablemente más que unas cuantas que usted puede prescindir.

Es difícil eliminar un comportamiento que no te gusta, pero puede cambiar estos hábitos buenos hábitos dentro de cuatro semanas. **Aquí son siete pasos que pueden ayudar a que sea más fácil romper un hábito y hacer uno nuevo:**

### 1. Establezca una meta

Hacer una intención positiva para romper un hábito. Mediante declaraciones positivas, tales como "Lo haré..." en vez de "no..." o "Dejo..." Escribe lo que quieres lograr o decirle a alguien que usted conoce y la confianza que le pedirá cuentas.

### 2. Elija su nuevo hábito

Cuando rompes un hábito necesitas hacer uno nuevo. ¿Qué será? Si no eliges un comportamiento para reemplazar al que desea eliminar, lo harás más fácil para los viejos hábitos volver.

### 3. Encontrar sus factores desencadenantes

Si echas un vistazo duro en sus hábitos y comportamientos generalmente son parte de una rutina o detectaban algo que hacer. Es importante conocer los factores desencadenantes que te asocia con un comportamiento.

### 4. Recuerda constantemente

Es fácil olvidarse de lo que estás trabajando hacia especialmente si usted está teniendo un día agitado. Enviar recordatorios en lugares que los verán con regularidad, especialmente los lugares donde sabes que los factores desencadenantes de ese comportamiento.

### 5. Haz un hábito amigo que revienta

Encontrar a alguien que puede ayudar a mantenerlo en pista. Es más fácil de romper un hábito cuando sabes que te estás siendo responsable por alguien. Mientras que usted puede conseguir este apoyo de nadie, es mejor si puedes encontrar a alguien trabajando en el mismo objetivo.

### 6. Ponerlo sobre papel

Todos los días toma unos minutos para escribir su meta. Escriba diez veces y repetir así que se convierte en parte de tu subconsciente. También puede ser útil a diario su progreso.

### 7. Date una recompensa

Date algo especial para el progreso que has hecho. No tiene que ser algo caro, algo que te gusta o quieres que pueda recordar lo que has sido capaz de hacer.

**No hay ninguna garantía de que si sigues estos pasos que usted podrá romper un hábito que desea cambiar en su primer intento.** Algunas personas tardan más en romper un hábito que otros. Puede que necesites repetir este proceso varias veces antes de finalmente funciona. Pero con una persistencia podrá ser capaz de cambiar un comportamiento que ya no quieres y ser capaz de hacer una nueva.

## 1.6 – Persistencia es Clave para Líderes

Nada en el mundo puede tomar el lugar de la persistencia. Talento que no; nada es más común que hombres fracasados con talento. Genio que no; el genio sin recompensa es casi un proverbio. Educación que no; el mundo está lleno de vagos educadas. Persistencia y determinación solo son omnipotentes. El lema "Presionar en" ha resuelto y siempre resolverá los problemas de la raza humana. – Calvin Coolidge

Independientemente de dónde usted está en la vida en términos de edad, carrera, hobby, meta planificación o finanzas, todo el mundo necesita unos consejos de motivación para lograr el éxito. Motivación carece en la sociedad actual y ya no es una cosa para vagos; puede ser utilizado por cualquier persona que quiera avanzar en una dirección más positiva y productiva de la vida. Todas las personas pueden utilizar puntas de motivación, si se consideran los éxitos, fracasos, o en algún lugar en el camino entre los dos extremos. Aquí hay siete automotivación muy práctico, fácil de seguir y útiles consejos y técnicas que puede utilizar en su propia vida para volver al buen camino y comenzar a lograr la victoria final en la vida.

### 1. Identifique sus metas

Descubrir tus metas más urgentes y específicas. Algunas personas tienen una idea vaga o general de cuáles son sus objetivos, pero es imprescindible para el éxito que llegues tan específica como sea posible en esta etapa en el juego. Si no estás seguro de cómo conseguir específicos, simplemente piensa exactamente lo que quieres lograr en el próximo año. Algunas personas plan cinco o diez años de antelación, pero esto puede parecer demasiado largo alcance. Plan sólo un año por ahora y empezar con su presente. Además de ser específico acerca de sus metas, asegúrese de que son alcanzables.

Esto no significa que no puede usar su imaginación, pero intenta evitar gran decepción al ser realista contigo mismo y con sus horarios.

### 2. Crear plazos realistas

Una vez que haya determinado cuáles son sus objetivos, anótelos en un cuaderno o escribirlas en un documento en su computadora. El siguiente paso lógico es crear los plazos. Incluso si no son exactos, se le da un plazo de tiempo áspero y ayuda a mantener los ojos en el premio. Por ejemplo, si terminas escribiendo veinte páginas al final del mes, serás mucho más cerca de terminar otro capítulo de su libro. Cuando tus metas están escritas con plazos usted mismo puede responsabilizar y las metas se convierten en más que ideas flotando en tu mente. Considerar publicándolos en su calendario, refrigerador o el espejo y no tenga miedo de preguntar a otros en su círculo social o casa por su apoyo. Quién sabe, puede que incluso algunos consejos de buena motivación para compartir con ustedes.

### 3. Hacer un Plan

Ahora que tienes tus objetivos claramente indicado y líneas de tiempo designado, debe haber un plan de acción para cómo obtendrá todo hecho.

Usted necesitará estrategias que son manejables y realistas, y puede ser una buena idea comprar un planificador diario o semanal, o usar un programa en su computadora. Incluso algunos planificadores contienen consejos de motivación interior que animar a los lectores a permanecer organizado. Es mejor visualmente ver tu plan y saber qué se espera de usted cada día con el fin de alcanzar una meta semanal. Un buen plan le ahorrará tiempo, subsistencia sobre la pista y enfocado y mantiene que motivó.

### 4. Superar la dilación

Muchas personas tienen un tiempo duro con motivación y siguientes consejos auto-motivación simplemente debido a su mal hábito de la dilación. Con el fin de deshacerse de la dilación, necesita identificar qué está causando que demorara en primer lugar y luego trabajar duro para eliminar esos



factores de tu vida. ¿Busca en el trabajo que haces? ¿Es allí cualquiera que puede ayudar a aclarar las direcciones mejor? Antes de comenzar cualquier proyecto, dividirlo en pasos como lees más arriba. Esto le permitirá desprender pequeños elementos de la lista y sentir que han logrado algo. Una causa importante de dilación generalmente sólo se siente abrumada, que mantiene desde el principio.

### 5. Acepte los obstáculos

En el camino a completar sus metas, sin duda llegará a través de obstáculos.

Uno de los mejores consejos de motivación es no sólo esperar y prepararse para los obstáculos, sino para darles la bienvenida. Si haces esto, te enfrentarás a menos tentación a renunciar cuando las dificultades que se presentan y se sentirán más consumadas cuando pasas de ellos. Aunque los desafíos pueden causar personas pierden motivación y dejar de fumar, si aprendes a verlos como su maestro, los obstáculos comenzará a trabajar para usted y no contra ti.

### 6. Actitud positiva

Todos nos podemos haber oído que una actitud positiva va un largo camino, pero cuando llega la hora de mantener el rumbo ante la dilación y obstáculos, mantener la actitud puede hacer o deshacerlo. Si continuamente se manifiestan actitudes negativas o pesimistas, incluso si crees que es una manera de seguir siendo realista, se drenará de energía, lo que potencialmente podría llevar a perder motivación y renunciar. En cambio la práctica pensamiento positivo y manteniendo el tipo de actitud que conoces personas exitosas necesitan para tener éxito. Imagínate estar alcanzando metas, incluso si son sólo para el final del día.

Como dijo Henry Ford, "Si piensas que puedes o crees que no puedes — probablemente razón." Una actitud positiva casi siempre genera resultados positivos, pero una actitud negativa hará justo lo contrario.

### 7. Disfrute

Por último, diviértete. Aunque este Consejo puede parecer más sentido común que otros consejos de motivación, es esencial.

Si son no disfrutas en absoluto, se pierden rápidamente motivación, holgazanear, deja de preocuparte acerca de sus metas y finalmente abandonar su viaje hacia el éxito. Si no están disfrutando de ti mismo, no significa que debes cambiar los objetivos. Tal vez tienes que buscar la diversión en sus tareas, piensa en qué nuevas habilidades pueden aprender en el proceso de completar su tarea y en general, sólo relajarse un poco. Con todo su esfuerzo para alcanzar sus metas, es importante parar y oler las rosas en el camino.

Ahora están equipadas con siete consejos de motivación que pueden ayudarle a lo largo de su viaje. Comienza hoy y utilizar lo que has aprendido a propulsarse hacia conseguir lo que quieres de la vida y lograr su tan anhelado para objetivos.

### Aplicación

### 1.7 – Persistencia es la clave del éxito

La persistencia es la clave del éxito en la Universidad. Las primeras seis semanas de la Universidad son un momento crítico en el que muchos estudiantes abandonan. La Universidad es una experiencia nueva y que te enfrentarás a nuevos retos y experiencias de crecimiento. Hacer planes para persistir, especialmente en las primeras semanas.

Es crucial asistir a la primera clase de cada curso. En la primera clase, el profesor explica los requisitos y las expectativas y fija el tono para la clase. Se puede incluso obtener el cayó de la clase si no estás en el primer día. Entrar en el hábito de estudiar enseguida. Hacer estudiar un hábito que empezar inmediatamente al principio del trimestre o semestre. Si puedes hacerlo a través de las primeras seis semanas, es probable que pueda terminar el semestre y completar su educación universitaria.

También necesitará compromiso para tener éxito. El compromiso es una promesa a sí mismo y a otros a seguir con algo. En atletismo, no es necesariamente el que tiene las mejores habilidades físicas que hace el mejor atleta. Compromiso y práctica hacen un gran atleta. Compromiso significa hacer lo que sea necesario para tener éxito. Como el buen atleta, se comprometen a lograr sus metas. Pasar el tiempo necesario para tener éxito en tus estudios.

Cuando enfrentas dificultades, persistencia y compromiso son especialmente importantes. La historia está llena de personajes ilustres que han contribuido a la sociedad a través de persistencia y compromiso. Considere estos hechos sobre Abraham Lincoln, por ejemplo:

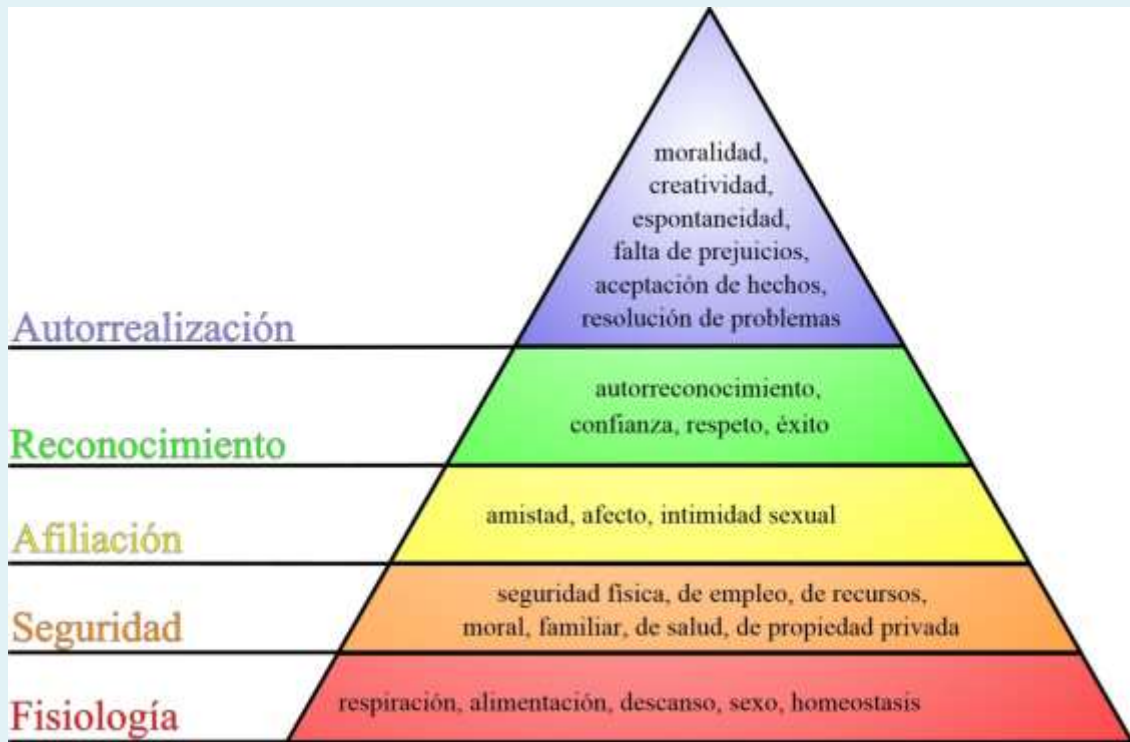
- Error en el negocio a los 21 años.
- Fue derrotado en una carrera legislativa en 22 años de edad.
- Vuelto a fracasar en el negocio a los 24 años.
- Se sobrepuso a la muerte de su novia de 26 años.
- Tuvo un ataque de nervios a los 27 años.
- Perdió una elección congressional en 34 años.
- Perdió una elección congressional en 36 años.
- Perdió una elección senatorial en 45 años de edad.
- Falló en un esfuerzo para convertirse en vicepresidente en la edad 47.
- A sus 49 años de perder una elección senatorial.
- Fue elegido Presidente de los Estados Unidos en 52 años de edad.



Te enfrentarás a dificultades en el camino en cualquier empresa que valga la pena. La persona exitosa sigue intentando. Sin embargo hay algunas precauciones acerca de persistencia. Asegúrese de que usted tratando de llegar a la meta es alcanzable y valioso para usted. Mientras aprendes más sobre ti mismo, quizá quieras cambiar tus metas. Además, persistencia puede ser engañosa si se trata de otras personas. Por ejemplo, si usted decide que quiere casarse con alguien y ese alguien no quiere casarse contigo, es mejor concentrar su energía y atención en un objetivo diferente.

El objetivo de conseguir una educación universitaria puede parecer como una montaña que es difícil de escalar. Dividirlo en pequeños pasos que puedes lograr. Asistir a la primera clase, leer el primer capítulo, hacer la primera misión, y usted estará en el camino para su éxito. Luego continuar a romper las tareas en pasos pequeños, alcanzables y continuar de un paso a la siguiente. Y recuerda, persistencia obtendrá casi nada al final.

**1.8 – Pirámide de Maslow de Necesidades y Motivacion**



**Pirámide de Maslow y Aprendizaje Maximizado**

Paso 1 <b>Fisiología</b>	El aprendizaje maximizado requiere un ambiente de aprendizaje cómodo que se enfoca en enseñar el auto-control y las siete virtudes. Los bocadillos y las bebidas a menudo ayudan.
Paso 2 <b>Seguridad</b>	El aprendizaje maximizado requiere un ambiente de aprendizaje seguro con estudiantes comprometidos, padres involucrados, y respeto por la gente y propiedad privada.
Paso 3 <b>Afilación</b>	El aprendizaje maximizado requiere relaciones positivas con profesores intencionales con grandes expectativas – y familias Fuertes, mentores dedicados, y amistades positivas. Somos aceptados por el amado.
Paso 4 <b>Reconocimiento</b>	El aprendizaje maximizado requiere confianza por medio de logros, competencia, valentía, fidelidad, integridad, propósito, respeto, y responsabilidad.
Paso 5 <b>Autorrealización</b>	El aprendizaje maximizado es motivado por el deseo de ayudar y servir a otros por medio de la moral (cuidado, compasión, valentía, excelencia, equidad, fidelidad, generosidad, honestidad, imparcialidad, integridad, amor, pureza, respeto, responsabilidad e integridad), creatividad, pensamiento crítico, espontaneidad, y aceptación de hechos.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide\\_de\\_Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow)

## Capítulo 2 – Objetivos de Aprendizaje para Manejar el Tiempo y el Dinero

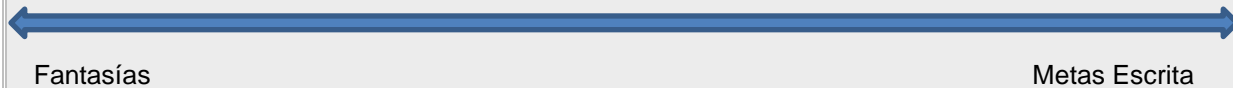
**Preguntas claves para manejar el tiempo y el dinero.** Busque respuestas a estas preguntas al leer el capítulo:

- ¿Cuál es la diferencia entre metas y fantasías?
- ¿Cuáles son las prioridades en cuanto al manejo del tiempo?
- ¿Cuáles son los mejores consejos para el manejo del tiempo?
- ¿Cuáles son los mejores consejos para tratar con la dilación?
- ¿Por qué el tener un presupuesto es la clave para administrar el dinero?
- ¿Cuáles son los mejores consejos para estar económicamente seguro?
- ¿Cuáles son los mejores consejos para administrar mi dinero?
- ¿Cuáles son mis metas de vida?
- ¿Cuáles son mis metas para los próximos tres años?

### 2.1 -- ¿Cuál es la diferencia entre metas y fantasías?

- El tener metas le ayuda a establecer lo que es importante y proporciona orientación para su vida. Las metas le ayudan a enfocar su energía en lo que usted quiere lograr.
- Las metas son una promesa a usted mismo para mejorar su vida.
- El escribir metas le puede ayudar a convertir sus sueños en realidad.
- En este proceso hay cinco pasos: (1) Sueño o visualice el futuro. (2) Convierta el sueño en metas escritas. (3) Convierta sus metas en tareas. (4) Convierta sus tareas en pasos. (5) Tome el primer paso y luego el siguiente.
- La clave para convertir una fantasía en una meta es ponerlo por escrito. Una fantasía es un sueño borroso. Una meta es algo que en realidad planeamos lograr.
- El proceso es escribir metas, intentarlas y cambiarlas al crecer y madurar y al averiguar lo que es importante en la vida. Cuando nuestras metas de vida fluyen de nuestros valores, tomaremos mejores decisiones.

¿Dónde estás en el continuum metas escrita?



La mayoría está controlada por falta de tiempo y de dinero.  
La clave para el Ministerio eficaz es tomar control de su tiempo y dinero.

## 2.2 – Las Prioridades en cuanto al manejo del tiempo

El buen manejo del tiempo es un sistema de pensamiento basado en prioridades. Las prioridades son lo que usted piensa que es importante.

### **Prioridades A = Las prioridades de nivel altas**

**Prioridades A** son tareas que se relacionan con sus metas de vida escritas. Por ejemplo, si su meta es recibir un título, el estudiar llega a ser una prioridad A. Si su meta es estar sano, entonces el ejercicio y una dieta saludable serían prioridades A. Si su meta es tener una buena vida familiar, el pasar tiempo con familiares y alentarlos serían prioridades A. Escriba sus metas de vida y pase tiempo trabajando en las cosas que son más importantes para usted. Así logrará las metas que ha establecido para usted mismo.

### **Prioridades B = Las prioridades de nivel intermedias**

**Prioridades B** son tareas que no están relacionadas con sus metas de vida—pero son necesarias para la supervivencia. Por ejemplo, levantarse temprano, conseguir un trabajo, ser confiable, pagar los recibos, siendo responsable. La clave es hacer estas tareas de manera eficiente y luego regresar a lograr sus metas de vida escritas.

### **Prioridades C = Las prioridades de nivel bajas**

**Prioridades C** son tareas que puede posponer hasta mañana sin ningún efecto nocivo. Por ejemplo, limpiar su cuarto, organizar su escritorio, organizar su colección de CDs, redes sociales, video juegos, televisión. Estas tareas le dan una sensación de logro—pero lo apartan de sus prioridades. Es preferible posponer prioridades C hasta que ellas se eleven al nivel de ya sea B o A.

## 2.3 – Los mejores consejos para el manejo del tiempo

Siga una agenda escrita. Esto le ayudará a empezar su trabajo, a evitar la dilación, aliviar la presión porque las cosas están bajo control, liberar la mente de los detalles, a encontrar tiempo para estudiar, eliminar el pánico de hacer las cosas en el último minuto y a encontrar tiempo para amigos y ejercicio.

### **1. Divida y conquiste.**

Cuando tareas grandes parecen abrumadoras, piense en las pequeñas tareas necesarias para completar el proyecto y empiece en el primer paso. Por ejemplo, cuando tenga que escribir un ensayo, hacer una lluvia de ideas, ir a la biblioteca a buscar información, piense en sus ideas principales y escriba la primera oración. Cada uno de estos pasos es manejable. Es mejor estudiar unos minutos cada día en lugar de estudiar muchísimas horas el día antes de un examen.

### **2. Tome el primer paso.**

El paso más difícil en la realización de cualquier tarea es el primer paso. Cuando tenga un proyecto desafiante, piense en un primer paso pequeño y complete ese pequeño paso.

### **3. Aplique la regla de prioridades 80/20**

Si todos los artículos están en orden de valor, el 80 por ciento del valor provendrían de sólo 20 por ciento de los artículos, mientras que el restante 20 por ciento del valor provendría de 80 por ciento de los artículos. Por ejemplo, si usted tiene una lista de diez cosas que tiene que hacer, dos de los artículos en la lista son más importantes que los demás. Si fueras a hacer sólo los dos artículos más importantes, usted habría logrado el 80 por ciento del valor. Cuando su tiempo es limitado, vea si usted puede elegir el 20 por ciento de las tareas que son las más valiosas. Piense en cómo se aplica la regla 80/20 en su vida. Si usted como la mayoría, usted se pone un 20 por ciento de sus ropas el 80 por ciento del tiempo. La regla 80/20 es otra manera de pensar acerca de las prioridades y averiguar



cuáles de las tareas son prioridades C. La regla 80/20 le ayuda a concentrarse en lo que es más importante.

#### **4. Busque la excelencia, no la perfección.**

¿Está satisfecho con su trabajo sólo si se hace perfectamente? ¿Pospone un proyecto porque no puede hacerlo perfectamente? El buscar la perfección en todas las tareas causa ansiedad y dilación. Hay veces cuando la perfección es necesaria. Al buscar la excelencia en lugar de la perfección, vea el panorama completo. ¿Qué tan importante es la tarea y qué tan perfecto necesita ser? ¿Podría invertirse mejor su tiempo en la realización de otras tareas de prioridad A? No se rinda si no puede completar una tarea perfectamente. Haga lo mejor que pueda en el tiempo disponible. Cuando la vida sea muy agitada, puede que necesite completar la tarea a tiempo en lugar de hacerlo perfectamente. Con esta idea en mente, usted puede ser capaz de relajarse y aún alcanzar la excelencia.

#### **5. Hacer divertido el aprendizaje al darse una recompensa**

El manejo del tiempo es vivir al máximo y divertirse mientras lo hace. Recuerde que el comportamiento es probable que aumente si es seguido por una recompensa. Piense en las actividades que son gratificantes. La idea clave es estudiar primero y luego premiar el comportamiento divirtiéndose. Estudiar primero y luego recompensarse a sí mismo conduce a la paz mental y la capacidad de concentrarse en las tareas inmediatas.

#### **6. Tome un descanso**

Si usted está abrumado con las tareas inmediatas, tome un descanso. Si está atascado en un programa de computadora o un problema de matemáticas, tome un descanso y haga otra cosa. Como regla general, tome un descanso de diez minutos por cada hora de estudio. Durante el descanso, haga algo totalmente diferente. Es una buena idea levantarse y moverse.

#### **7. Aprenda a decir No cuando sea necesario**

Aprenda a decir no a las tareas que usted no tiene tiempo para hacer. Siga su declaración con las razones para decir que no: usted va a la universidad y necesita tiempo para estudiar. La mayoría de la gente entenderá esta respuesta y la respetará. Puede que deba decir no a usted mismo también—y apagar el televisor o desconectarse del internet y estudiar para la clase de mañana. Está invirtiendo su tiempo en su futuro para la gloria de Dios.

#### **8. Recuerde sus prioridades y valores**

Nuestra prioridad es procurar con diligencia presentarnos a Dios aprobado, como obreros que no tienen de qué avergonzarse.

Queremos oír las palabras, “Bien hecho, siervo bueno y fiel.”

### **Aplicación**

## 2.4 – Los mejores consejos para tratar con la dilación



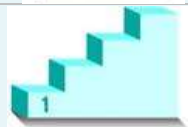
### 1. Trate con sus temores

El temor es uno de los factores que contribuye a la dilación. Esto puede implicar un temor al fracaso, un temor de cometer errores, o incluso un temor al éxito. El desafiar sus creencias defectuosas es importante. Si usted tiene temor al éxito porque secretamente cree que no lo merece, es importante tener en cuenta que esto puede impedir que alcance sus metas. Al abordar el temor que le impide empezar, usted puede comenzar a superar su hábito de dilación.



### 2. Haga una lista

Empiece por crear una lista de tareas con cosas que le gustaría lograr. Ponga una fecha al lado de cada artículo si hay un plazo que necesita cumplir. Calcule cuánto durará cada tarea para completar y luego duplique ese número para que no caiga en la trampa cognitiva de subestimar cuánto tiempo tomará cada proyecto.



### 3. Divida proyectos en segmentos más manejables

Cuando se enfrenta con un gran proyecto, podría sentirse intimidado o incluso desesperado cuando ve la cantidad de trabajo involucrado. En este momento, tome artículos individuales en su lista y divídalos en una serie de pasos. Si necesita escribir un ensayo para la clase, ¿qué pasos necesita seguir? Una vez que haya creado una lista detallando el proceso que usted necesita llevar a cabo para cumplir con la tarea, usted puede empezar con "pasitos."



### 4. Reconozca el indicio de la dilación

Al empezar a afrontar los artículos de su lista, preste atención a cuando pensamientos de dilación comienzan a introducirse en su mente. Si se encuentra pensando "no me apetece hacerlo ahora" o "voy a tener tiempo para trabajar en esto más adelante," entonces usted necesita reconocer que está a punto de postergar las cosas. En lugar de ceder a la tentación, obléguese a pasar por lo menos unos minutos trabajando en la tarea. En muchos casos, encontrará que es más fácil completarla una vez que empiece. Para derrotar a la dilación debe nombrarla.



### 5. Elimine distracciones

Es difícil hacer cualquier tipo de trabajo verdadero cuando usted pone su atención en lo que está en la televisión o continuamente revisa su Facebook. Asigne un tiempo durante el cual usted apaga todas las distracciones – tales como música, televisión y sitios de redes sociales – y use ese tiempo para enfocar toda su atención en la tarea.



### 6. Recompénsese después

Una vez que haya completado una tarea (o incluso una pequeña porción de una tarea más grande), es importante premiarse por sus esfuerzos. Dese la oportunidad de disfrutar de algo que usted encuentre divertido y agradable, ya sea videojuegos, ver su programa favorito de TV o ver fotos en las redes sociales.

### Reflexiones finales

No es fácil romper el hábito de la dilación. Después de todo, si fuera simple no habría un 70 a 95% de los estudiantes cayendo en la dilación continuamente. Las ganas de postergar pueden ser fuertes, especialmente cuando hay tantas cosas que nos rodean para proporcionar diversión y entretenimiento. Mientras que la dilación podría no ser algo que puede evitar completamente, el ser consciente de las razones por que dilatas y cómo superar esas tendencias pueden ayudar. Mediante la implementación de estas estrategias, tal vez encuentre que es más fácil empezar en esas tareas importantes.

<http://psychology.about.com/od/the-psychology-of/a/psychology-of-procrastination.htm>

## 2.5 – Tener un presupuesto: La clave para administrar el dinero

### 1. Es importante controlar nuestro dinero, en lugar de dejar que su dinero lo controle a usted.

Una de las cosas más importantes que puede hacer para manejar su dinero y empezar a ahorrar es utilizar un presupuesto. Un presupuesto ayuda a tomar conciencia de cómo gasta su dinero y le ayudará a hacer un plan de cómo le gustaría gastar su dinero.

### 2. Monitoree cómo gasta su dinero.

El primer paso en establecer un presupuesto es supervisar cómo en realidad está gastando su dinero en el tiempo presente.

### 3. Siga estos tres pasos para hacer un presupuesto:

Anote su ingreso para el mes.

Enumere sus gastos, incluya el diezmo, renta, teléfono, utilidades, TV por cable, pago del carro, seguro del carro, mantenimiento del auto, comida, ropa, entretenimiento, pagos de tarjeta de crédito, recibos. Descubra cómo está gastando su dinero.

Reste sus gastos totales de sus ingresos totales. No puede gastar más de lo que gana. Haga ajustes según sea necesario.

### 4. Evite el uso de tarjetas de crédito a menos que usted puede pagarlas al final del mes.

La deuda de tarjetas de crédito es la peor deuda que puede tener.

### 5. Descubra sus fugas de gastos.

A menudo gastamos pequeñas cantidades de dinero cada día que terminan siendo grandes fugas al pasar el tiempo. Por ejemplo, si gastas \$2 en café cada día esto resulta en \$730 al año. Si come fuera cada día y gasta \$6 para el almuerzo, esto resulta en \$1,560 al año. Fugas de gastos incluyen, comida rápida, restaurantes, entretenimiento, vacaciones, ropa, regalos y juegos de computadora. Para identificar sus áreas problemáticas de gastos, anote todos sus gastos durante un mes. Al final del mes sume sus gastos. Entonces pregúntese si así es cómo quiere gastar su dinero.

## 2.6 – Los mejores consejos para estar económicamente seguro

Planificadores financieros proporcionan los siguientes secretos de los ricos como la mejor manera de acumular riqueza e independencia financiera.

1. **Use un simple presupuesto para monitorear ingresos y gastos.** No gaste más de lo que gana.
2. **Tenga un plan financiero escrito.** Incluya metas tales como ahorrar para la jubilación, comprar una casa, caridad, diezmo, tomar vacaciones, hacer un viaje misionero.
3. **Ahorre el 10% de sus ingresos.** Gaste menos de lo que gana... esto es clave para ser financieramente independiente.
4. **No se endeude.** No utilice una tarjeta de crédito a menos que pueda pagar el saldo al final de cada mes.
5. **No procrastinar.** En cuanto más temprano usted tome estos pasos hacia la seguridad financiera más dinero que usted ahorrará.

## 2.7 – Los mejores consejos para administrar su dinero

1. **No permita que amigos lo presionen a gastar mucho dinero.** Si no puede pagar algo, aprender a decir NO.
2. **Mantenga su cuenta de cheques al corriente para saber cuánto dinero tiene.** De lo contrario, usted será tentado a comprar más de lo que usted puede gastar.
3. **No le preste dinero a amigos.** Puede darles regalos pero nunca préstamos. Si sus amigos no pueden administrar su dinero, su préstamo no les ayudará—y probablemente terminará su amistad.
4. **No vaya de compras como una actividad recreativa.** Cuando usted visita el centro comercial, encontrará cosas que no sabía que necesitaba y terminará gastando más dinero del previsto.
5. **Haga un presupuesto escrito y sígalo.** Esta es la mejor manera de alcanzar sus metas financieras.

## 2.8 – Sus metas de vida

Ejemplos:

- Sea un ejemplo a los demás al obtener una licenciatura y una maestría en estudios bíblicos.
- Crie hijos e hijas piadosos.
- Desarrolle un ministerio de tutoría y aliento a los adultos jóvenes.
- Desarrolle un ministerio de líderes de la próxima generación.
- Desarrolle un ministerio de tutoría y aliento a las parejas jóvenes.
- Visite la tierra de Israel.
- Deje de rentar y compre una casa, casa móvil o condominio.
- Empiece un negocio.
- Ahorre el 10% de lo que gana.
- Diezme el 10% de lo que gana.

## 2.9 – Sus metas para los próximos tres años

Ejemplos:

- Sea un ejemplo a los demás al obtener un título en estudios bíblicos de EBI SEMINARIO.
- Encuentre un adulto joven para capacitar y alentar.
- Encuentre un joven líder para capacitar y alentar.
- Encuentre una pareja joven para capacitar y alentar.
- Ahorre dinero para visitar la tierra de Israel.
- Ahorre dinero para no rentar y comprar una casa, casa móvil o condominio.
- Ahorre dinero para empezar un negocio.
- Ahorre el 10% de lo que gana.
- Diezme el 10% de lo que gana.

Secretos del éxito Personas	Prácticas de media Personas
Ver la televisión solamente una hora por día.	Ver la televisión más de una hora por día.
Leer un buen libro por mes.	No lee libros.
Tienen toda la vida y metas a corto plazo.	No tienen vida o metas a corto plazo.
Siga el abecé de la gestión del tiempo.	No siga el abecé de la gestión del tiempo.
Aplicar la regla 80/20 de prioridades.	No aplique la regla 80/20 de prioridades.
Objetivo por excelencia, pero no la perfección.	No apunte a la excelencia.
Frente a la dilación tomar acción.	No se ocupan de la dilación.
Seguir un presupuesto escrito.	No siga un presupuesto escrito.
Ahorre 10% de lo que hacen.	No ahorrar para el futuro.
Hacer lo que es importante primero.	Hacer lo que es más fácil primero.
Diezme el 10% de lo que gana.	No diezme el 10% de lo que gana.

### Confraternidad de los Sinvergüenzas

Soy parte de la confraternidad de los sinvergüenzas. Yo tengo la Palabra de Dios y al Espíritu Santo como mi guía. La suerte ha sido echada. He cruzado la línea. La decisión ha sido tomada.

Soy un discípulo de Jesucristo. No miraré hacia atrás, no me rendiré, no pararé, no retrocederé. Mi pasado ha sido redimido, mi presente tiene sentido y mi futuro está asegurado.

Basta con una vida mediocre, poca visión, poca oración, sueños descoloridos, conversación mundana y dar tacañamente.

Ya no necesito preeminencia, prosperidad, posición o popularidad. No tengo que ser el primero, ni ser reconocido por el mundo. Ahora vivo por fe y obro por amor. Mi andar es rápido, mi meta es el cielo, mi camino es estrecho, mi camino es duro, mis compañeros son valientes, mi Señor es confiable y mi misión es clara.

Yo no puedo ser comprado, disuadido, apartado o retrasado. Yo no me estremeceré ante el sacrificio, no vacilaré ante la adversidad, no negociaré en la mesa del enemigo, no seré atraído por la popularidad, ni me perderé en el laberinto de la mediocridad.

No me rendiré ni me callaré hasta que haya predicado, haya orado y haya permanecido firme por la causa de Cristo. Soy un seguidor del León de Judá. Debo ir a donde El me guíe, servir hasta que caiga, predicar hasta que todos sepan de Cristo y trabajar hasta que El regrese.

Y cuando El venga por los suyos, mi posición será evidente.

"Porque no me avergüenzo del evangelio, porque es poder de Dios para salvación a todo aquel que cree" (Romanos 1:16)."



### Capítulo 3 – Objetivos de Aprendizaje para Mejorar la Lectura y la Memoria

Busque respuestas a estas preguntas al leer el capítulo:

- ¿Cómo funciona la memoria?
- ¿Por qué olvidamos?
- ¿Cuáles son las siete teorías de por qué olvidamos?
- ¿Cómo puedo recordar lo que estudio?
- ¿Cuáles son las mnemónicas y otros consejos para memorizar?
- ¿Por qué debo hojear un libro nuevo?
- ¿Cuáles son algunas estrategias de lectura para diferentes materias?

#### 3.1 – ¿Por qué es importante comprender cómo funciona la memoria?

- El aprender cómo mejorar su memoria y el recordar lo que lee será provechoso en la universidad, el trabajo y la vida en general.
- El comprender cómo funciona la memoria le permite ser más intencional en el aprendizaje.
- Una vez que comprenda cómo funciona la memoria, usted puede aplicar estas técnicas para recordar lo que lee.
- Pensamiento positivo le ayudará a tener éxito en recordar y leer efectivamente.
- El usar estrategias de memoria podrían duplicar o incluso triplicar su memoria a largo plazo.

#### 3.2 – ¿Cómo funciona la memoria? – Redacción, repetición y asociación

MCP = Memoria a Corto Plazo

MLP = [Memoria a Largo Plazo](#)

¿Cómo se forman los recuerdos a largo plazo? **Recuerdos a corto plazo se convierten a largo plazo a través de repetición o asociación significativa.** El crear memorias de largo plazo requiere acción con propósito. Estamos motivados a recordar si la información tiene un valor de supervivencia.

Cuando tocamos una estufa caliente, esta memoria se mueve del registro sensorial a memoria a corto plazo y luego se almacena en la memoria a largo plazo para evitar lesiones en el futuro. En un entorno académico, debemos convencernos del valor de supervivencia de lo que estamos aprendiendo.

¿La información se necesita para aprobar un examen, tener éxito en una carrera o por razones personales? Si es así, es más fácil tomar la acción necesaria para almacenar la información en la memoria a largo plazo.

Las emociones como el temor, ira o gozo también están involucradas en el almacenamiento de recuerdos. En el ejemplo de la estufa caliente, el temor eleva la importancia de la memoria y nos ayuda a guardarla en la memoria a largo plazo. En el ámbito educativo, un interés o placer en aprender ayuda a almacenar información en memoria a largo plazo.

En resumen, cuando usted está tratando de almacenar información en su memoria, el primer paso es recibir información a través de los cinco sentidos.

El siguiente paso consiste en prestar atención a la información para transferirlo de la memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo. Esto normalmente se realiza a través de escribirlo o discutirlo.

Tercero, si usted decide que la información probablemente estará en un examen y tiene que recordarla, debe visualizar y repasar el material el mismo día que fue escrito para almacenar la información en MLP. Información debe almacenarse en MLP para que usted pueda recordarla permanentemente. Esto requiere múltiples repasos durante un período de semanas.

¿Cómo se forman los recuerdos a largo plazo? **Recuerdos a corto plazo se convierten a largo plazo a través de repetición o asociación significativa.** El crear memorias de largo plazo requiere acción con propósito. Estamos motivados a recordar si la información tiene un valor de supervivencia.

Cuando tocamos una estufa caliente, esta memoria se mueve del registro sensorial a memoria a corto plazo y luego se almacena en la memoria a largo plazo para evitar lesiones en el futuro. En un entorno académico, debemos convencernos del valor de supervivencia de lo que estamos aprendiendo.

¿La información se necesita para aprobar un examen, tener éxito en una carrera o por razones personales? Si es así, es más fácil tomar la acción necesaria para almacenar la información en la memoria a largo plazo.

Las emociones como el temor, ira o gozo también están involucradas en el almacenamiento de recuerdos. En el ejemplo de la estufa caliente, el temor eleva la importancia de la memoria y nos ayuda a guardarla en la memoria a largo plazo. En el ámbito educativo, un interés o placer en aprender ayuda a almacenar información en memoria a largo plazo.

### **Consejos para maestros**

Los estudiantes son capaces de recordar dos o tres veces más de lo que escriben y dicen que lo que leen y escuchan. Cada página que un estudiante lee y cada oración que un estudiante escribe fortalecen la red neuronal en el cerebro haciéndoles un estudiante más fuerte.

Al verificar si los estudiantes completan los cuestionarios y discuten lo que están aprendiendo cada semana, los profesores ayudan a los estudiantes a entrenar sus cerebros mediante el desarrollo de su memoria a largo plazo.

En lugar de impresionar a los estudiantes mediante una catedra brillante, es mucho mejor ayudar a los estudiantes en la redacción, discusión y aplicación de lo que están aprendiendo. Es en el acto de escribir, discutir y aplicar que la información se traslada de memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo.

### **Consejos para estudiantes**

Usted recuerda a dos o tres veces más de lo que escribe y dice que lo que lee y escucha. Cada página que usted lee y cada oración que escribe fortalecen la red neuronal en su cerebro, aumentando su inteligencia.

Al completar cuestionarios y aplicando lo que usted está aprendiendo cada semana, usted está entrenando su cerebro para aumentar su memoria a largo plazo.

Es en el acto de escribir, discutir y aplicar que la información se traslada de memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo.

### **Aplicación**

### 3.3 – ¿Por qué olvidamos?

Material que se almacena en la **memoria** a corto plazo (MCP) se olvida en treinta segundos a menos que se escriba, discuta o repita en voz alta. Material que se almacena en la memoria a largo plazo (MLP) nunca se olvida, pero podemos perder acceso a la información si no la repasamos sistemáticamente. El repasar sistemáticamente el material reduce el peligro de olvidarlo. El examinar las siguientes listas de elementos frecuentemente olvidados versus artículos frecuentemente recordados puede iluminarle sobre por qué olvidamos—y cómo usted puede cambiar esto..

#### Tendemos a olvidar (perder acceso a) estas cosas

1. Nombres de personas, lugares o cosas que NO nos identifiquemos.
2. Cosas que son dolorosas o desagradables.
3. Cosas que son estresantes, embarazosas o abrumadoramente negativas.
4. Cosas que no son importantes, interesantes o relevantes para nosotros.
5. Cosas que entran en conflicto con nuestras creencias fundamentales.
6. Las cosas que hemos aprendido por estudiar en el último minuto.
7. Cosas que implican estar sentado y escuchar pasivamente.
8. Cosas que no hemos aplicado, discutido o reflexionado.
9. Cosas que no hemos examinado sistemáticamente.
10. Cosas que no hemos visto o visualizado.
11. Cosas que no hemos escrito.
12. Cosas que encontramos confusas.

#### Tendemos a recordar...

1. Nombres de personas, lugares o cosas nos identificamos con.
2. Cosas que disfrutar y encontrar gratificante o divertido haciendo.
3. Cosas que son positivas, afirmación o relajante.
4. Cosas que son importantes, interesante y relevante para nosotros.
5. Las cosas que están relacionadas con nuestras convicciones.
6. Cosas que se fijan a la música o rima.
7. Cosas que involucran movimiento incluyendo juegos, escribir o caminar.
8. Cosas hemos aplicado, discute con los demás y se refleja.
9. Las cosas que hemos examinado durante un período de semanas.
10. Cosas que hemos visto o visualizado en forma de gráficos, ilustraciones, objetos o imágenes.
11. Las cosas que hemos escrito a.
12. Cosas entendemos.

#### Para mejorar la memoria...

(1) identificar con las personas que está estudiando. (2) Hacer la lección agradable y gratificante. (3) Hacer la lección importante, interesante y relevante. (4) Enfoque en las creencias básicas. (5) Distribuir su estudio y revisión. (6) Conjunto material música o rima. (7) Incorporar el movimiento y la actividad. (8) Enfoque en la aplicación, discusión, revisión, visuales y asignaciones de escritura. (9) Revisar el material después de clase, después de una semana, después de un mes, después de un semestre y después de un año.

### 3.4 – Siete teorías de por qué olvidamos

Una comprensión de las siete teorías del olvido es útil en el desarrollo de técnicas de estudio y aprendizaje efectivo. Hay siete razones que dejamos de tener acceso a la información almacenada en la memoria a largo plazo.

#### 1. Teoría de **memoria** a corto plazo – olvidé prestar atención.

Si te olvidas de un nombre, número o hecho, tal vez diga: “se me olvidó.” El problema es que la información fue puesta en MCP y nunca llegó a MLP. ¿Ha sido introducido a una persona y realmente no escuchó el nombre? No lo olvidó. Nunca lo aprendió. El aprendizaje es intencional—no ocurre por accidente.

#### 2. Teoría de lo **Borroso** Mental – olvidé reflexionar sobre ello.

No tuvo sentido. Si está estudiando y no entiende el material, no lo recordará. Información clave debe cubrirse en múltiples cursos para ser entendida profundamente.

#### 3. Teoría del **decaimiento** – Olvidé aplicarlo y repasarlo.

Si no utiliza la información, perderá acceso a ella. El conocimiento debe ser aplicado para que sea permanente. Ideas claves necesitan ser repasadas mensualmente o anualmente.

#### 4. Teoría de la **interferencia** – olvidé tratar con el pasado.

Nuevos recuerdos interfieren con viejos recuerdos, y viejos recuerdos interfieren con nuevos recuerdos. La interferencia es especialmente probable cuando los recuerdos son similares. Por ejemplo, nuestra vieja naturaleza y nuestras viejas maneras de pensar interfieren con nuestra nueva naturaleza y nuevas formas de pensar. Por esta razón tenemos que estar conscientes de cómo nuestro pasado aún está impactando nuestro presente y futuro—y tratar con ello.

#### 5. Teoría de la **interferencia reactiva** – olvidé relacionarlo con el bienestar de mi familia.

No solemos recordar ideas o temas que no nos gustan. Tenemos que cambiar nuestra actitud acerca del aprendizaje al reflexionar sobre cómo ampliar nuestras vidas y ministerio—y beneficiar a nuestras familias.

#### 6. Teoría de **reconstrucción** – olvidé escribir y repasar mis resoluciones.

Lo que recordamos se distorsiona con el tiempo. Nuestros prejuicios personales afectan lo que recordamos. Por esta razón tenemos que escribir y repasar nuestras resoluciones para cambiar nuestras vidas.

#### 7. Teoría de **Olvidar Motivado** – era demasiado doloroso recordar.

Nadie quiere revivir el dolor. Elegimos recordar experiencias agradables y olvidar experiencias desagradables. Por esta razón estudiar al último minuto no conduce a la memoria a largo plazo.

#### Para mejorar su memoria...

Enfóquese en mover información de la memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo al (1) escribirlo, (2) leer para comprender, (3) usar la información ese día, (4) desarrollar una conciencia de las viejas creencias falsas y desarrollar una conciencia de antipatías personales, (6) desarrollar una conciencia de sesgos personales y (7) desarrollar una conciencia de las motivaciones.

Otras claves incluyen (1) repasar una porción del material cada día, (2) repasar el material después de una semana, un mes, un semestre y un año para que sea fácilmente accesible, (3) reflexionar sobre las recompensas del aprendizaje como la clave del éxito y (4) recordando que cada página que lea y cada oración que escriba fortalece la red neuronal en su cerebro, haciéndolo un estudiante más inteligente y más sabio.

### 3.5 – Minimizando el olvidar a través del repaso continuo

Los estudios indican que usted olvidará el 47% de lo que ha aprendido después de 20 minutos, 62% después de 1 día, 75% después de dos semanas y 78% después de un mes. De esto podemos sacar tres conclusiones vitales.

Olvido al pasar el tiempo	
Tiempo	Por ciento olvidado
Al final de clase	47%
Después de 1 día	62%
Después de 2 días	69%
Después de 2 sem	75%
Después de 1 mes	78%

**Primero, la mayoría del olvido se produce dentro de los primeros veinte minutos.** Repaso inmediato del material al final de la clase podría prevenir la mayoría del olvido.

**En segundo lugar, el olvido es significativo después de un mes.** Si no hace algo al respecto, la mayoría de su tiempo estudiando habría sido en vano. Para sacar el máximo de sus estudios--y no perder el acceso a la información—necesita construir súper carreteras en su cerebro.

**En tercer lugar, el repaso es importante en la transferencia de información de la memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo.** Usted puede minimizar el olvidar al pasar el tiempo a través del uso apropiado de repaso después de un día, una semana, un mes y un semestre.

Períodos cortos de repaso diario, semanal y mensual son mucho más fáciles de lograr que bastante tiempo de estudiar en el último minuto. Haga buen uso de su tiempo repasando material después de clase. Usted estará mejorando el acceso al material almacenado en la memoria a largo plazo, y usted será capaz de recordar fácilmente la información para un examen o para uso futuro en su carrera y ministerio. Un repaso de 5 minutos después de la clase, después de un día, después de una semana, después de un mes, después de un semestre llevará su aprendizaje al nivel más alto. El objetivo es la aplicación de toda la vida—no sólo aprobar un examen.

Horario de Repasos	
Al final de clase	Repaso por 5 minutos
Después de 1 día	Repaso por 5 minutos
Después de 1 semana	Repaso por 3 minutos
Después de 1 mes	Repaso por 3 minutos
Después de 1 año	Repaso por 3 minutos

#### Para mejorar su memoria...

La clave para recordar por toda la vida es repasar las ideas claves al final de clase, al día siguiente, la próxima semana, el próximo mes, el próximo semestre y después de un año. Esta es la razón detrás de la actividad en grupo al final de la clase, las ideas claves en los cuestionarios y las aplicaciones claves en las guías de estudio.

### 3.6 – ¿Cómo puedo recordar lo que estudio?

Tres claves para recordar son visualización, recitación y desarrollar un interés.

#### 1. Visualización

Una técnica muy poderosa de memorización es la visualización. El lado derecho del cerebro se especializa en imágenes visuales y el lado izquierdo en funciones verbales. Si se enfoca en las palabras solamente, está utilizando sólo la mitad de su cerebro.

Si usted puede enfocarse en las palabras y acompañarlas con imágenes, usted está utilizando su cerebro de la manera más eficiente. Los anunciantes utilizan imágenes como influencias poderosas para motivarle a comprar sus productos. Puede utilizar el mismo poder de visualización para mejorar su estudio. Mientras esté estudiando historia, imagine cómo sería la vida en ese período de tiempo. En ingeniería, haga imágenes en su mente o en papel para ilustrar principios científicos.

#### 2. Recitación

Los científicos nos dicen que la recitación, ensayo y repasar las ideas claves son poderosas técnicas para el aprendizaje. Existen recuerdos en el cerebro en forma de un rastro químico neural. Algunos investigadores piensan que tarda unos cuatro o cinco segundos para este seguimiento neural a establecerse en la MLP. Es a través de la recitación que mantenemos las ideas en nuestra mente el tiempo suficiente para almacenarlos en la MLP.

A menudo los estudiantes dicen que no recuerdan el material que acaban de leer. La razón de este problema no es una falta de inteligencia sino más bien una simple falta de ensayo o de tomar notas. Si la información obtenida a través de la lectura es almacenada en MCP, se olvida muy rápidamente. Diga en voz alta o a sí mismo el material que quiere recordar—y tome notas.

Recuerde que la mayor parte del olvido se produce en los primeros veinte minutos después de aprender algo. Repasar el material dentro de 20 minutos es la manera más rápida y efectiva para recordarlo. También necesitará repasar la información que se ha almacenado en MLP periódicamente para que sea más accesible. Este repaso periódico puede hacerse efectivamente en tres a cinco minutos.

#### 3. Desarrolle un interés

Tendemos a recordar lo que nos interesa. A menudo personas tienen recuerdos fenomenales cuando se trata de automóviles, música, deportes o cualquier cosa que consideran divertido. Encuentre algo interesante en sus estudios universitarios. Si usted no está interesado en lo que estudia, busque algo interesante.

Una actitud positiva tiene un impacto significativo en la memoria. Acérquese a sus estudios con una actitud positiva le ayudará a encontrar algo interesante y hacerlo más fácil de recordar. Además, cuanto más aprende sobre un tema, más interesante se convierte.

Otra manera de hacer algo interesante es buscar la aplicación y significado personal. ¿Cómo puedo utilizar esta información en mi futura carrera? ¿Se relaciona la información con mi experiencia personal de alguna manera? ¿Cómo puedo usar esta información? ¿Cuál es la importancia de esta información? Y por último, ¿es probable que esta información venga en el examen?

#### Consejos para la memoria acelerada...

- (1) Practique visualizar lo que quiere recordar.
- (2) Haga una gráfica o dibujo de lo que quiere recordar.
- (3) Lea en voz alta mientras está estudiando.
- (4) Repase después de la clase y al día siguiente.
- (5) Hágalo interesante.
- (6) Acérquese a sus estudios con una actitud positiva.
- (7) Busque aplicaciones y significado personal. Un interés o gozo en el aprendizaje ayuda a almacenar información en memoria a largo plazo al hacer conexiones químicas en el cerebro.



### 3.7 – Utilizando mnemónicas y otros consejos para memorizar

Hay cuatro consejos para memorizar que aumentará significativamente su memoria.

#### 1. Pistas visuales

**Pistas visuales son dispositivos de memoria.** Para recordar sus libros, colóquelos delante de la puerta para que los vea al salir a la escuela. Para acordarse de llevar su tarea a la escuela, póngala en su carro cuando la termine. Ate una cinta brillante en su mochila para recordarle que debe asistir a una reunión con su grupo de estudio. Cuando entre a una gran tienda, observe los artículos que están cerca de la puerta que ingresó.

#### 2. Dígalo en voz alta

**Algunas personas son aprendices auditivos y pueden recordar cosas al repetirlos en voz alta.** Por ejemplo, si quiere recordar dónde usted escondió su anillo de diamantes, dígalo en voz alta un par de veces. Después refuerce la memoria haciendo una imagen visual de donde ha escondido el anillo. También puede utilizar su memoria auditiva por hacer una rima o canción para recordar algo. Los comerciales utilizan esta técnica todo el tiempo para tratar de usted recuerde un producto y lo compre. El leer las notas de estudio en voz alta aumenta la retención porque hace que la información se mueva de la memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo.

#### 3. Tenga una rutina diaria

¿Tiene dificultad en tratar de recordar donde dejó sus llaves, cartera o bolsa? El tener una rutina puede simplificar su vida grandemente y ayudarle a recordar. Al entrar a su casa, siempre cuelgue sus llaves. Decida donde colocar su cartera o bolsa y póngala en el mismo lugar cada vez. **En cuanto más siga una rutina, más memoria es libre para el pensamiento creativo.**

#### 4. Escríbalo

**Una de las técnicas de memoria más fácil y efectiva es simplemente escribir algo.** Haga una lista del mandado o lista de tareas, envíate un correo electrónico o ponga una nota en el espejo de su baño o en el tablero de su carro. **El tomar notas del sermón y de la clase significativamente aumenta su memoria a largo plazo.** Una de las técnicas más efectivas para evaluar y cambiar su vida es tener un diario.

### Consejos para la memoria acelerada...

Para llevar a su memoria al siguiente nivel:

- (1) Use pistas visuales.
- (2) Lea y estudie en voz alta.
- (3) Utilice una rima o canción al estudiar.
- (4) Siga una rutina de estudio, comidas y ejercicio.
- (5) Escríbalo en un cuestionario o diario.

Al utilizar estas técnicas, esto hará una sinergia que creará súper autopistas químicas en su cerebro.

### 3.8 – Empezando con un nuevo libro de texto: Hojear

Hojear un libro de texto antes de comenzar un curso es una buena manera de prepararse para el aprendizaje. El hojear le dará un previo organizado de lo que está por delante. Estos son los pasos para hojear un nuevo texto:

#### 1. Lea rápidamente el prefacio o introducción.

Lea como si tuviera una conversación con el autor del texto. En el prefacio o introducción, descubrirá cómo el autor ha organizado el material, las ideas claves y su propósito en escribir el texto.

#### 2. Vea los temas principales en el índice.

Puede utilizar el índice como una ventana hacia el libro. Da un rápido bosquejo de cada tema en el texto. Al leer el índice, busque temas de especial interés para usted.

#### 3. Pase cinco a quince minutos hojando rápidamente el libro.

Voltee las páginas rápidamente, notando temas en negro, imágenes y cualquier cosa que le llame la atención. Una vez más, busque temas importantes o interesantes. No pase demasiado tiempo en este paso.

#### 4. Note los elementos situados en la parte posterior del libro.

¿Tiene un índice, glosario de términos, respuestas a preguntas en el examen o soluciones a problemas de matemáticas? Estas secciones serán de utilidad para usted mientras lee.

### Beneficios Importantes de hojear un libro de texto

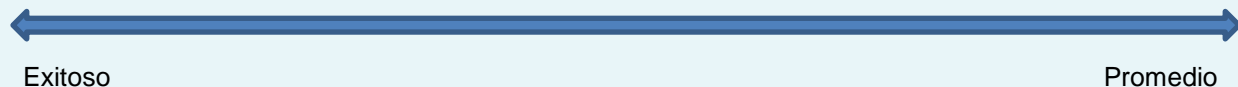
- Hojear el libro de texto empieza el proceso de aprendizaje.
- Hojear el libro de texto es un paso fácil y rápido que puede ayudarle a evitar dilaciones.
- Hojear el libro de texto aumenta la motivación al ayudarle a notar elementos que serán de interés para usted.
- Hojear el libro de texto le ayudará a relajarse mientras estudia y recuerda la información.
- Hojear el libro le ayuda a desarrollar las conexiones químicas en su cerebro que hará más fácil el aprendizaje—y a usted exitoso en el curso.

### Consejos para la memoria acelerada...

Para aumentar su capacidad cerebral, hojee los libros de texto durante 15-30 minutos antes del primer día de clase.

Esto organizará sus pensamientos y construirá súper autopistas químicas en su cerebro que aumentará significativamente su capacidad de entender y recordar lo que lee.

¿Dónde estás en el continuo de la cantidad de memoria?



### Aplicación

### 3.9 – Estrategias de lectura para diferentes cursos

#### Biblia

1. El aprendizaje se trata de cambiar su actitud y carácter, no sólo memorizar hechos.
2. En clase discuta y aplique lo que está aprendiendo a las relaciones y a la vida.
3. Lea la guía de estudio en voz alta cada semana para prepararse para los exámenes si eso le ayuda.
4. Escriba las ideas principales y aplicaciones en un cuestionario o diario.
5. Haga resoluciones para poner en práctica lo que está aprendiendo.
6. Use horas de clase para repasar y visualizar lo aprendido con gráficas, dibujos e historias.
7. Use tarjetas de memoria para recordar detalles.

#### Ciencia

1. En clases de ciencia el método científico se utiliza para describir el mundo. El método científico se basa en preguntas, observación, hipótesis, investigar y analizar. Usted aprenderá acerca de las teorías y principios científicos. Destaque teorías, definiciones, conceptos y procedimientos.
2. Entienda los principios científicos y utilice tarjetas de memoria para recordar los datos y fórmulas.
3. Estudie las gráficas, diagramas y tablas. Dibuje sus propios cuadros y gráficas para obtener una imagen visual del material.
4. Use tiempo de clase como una oportunidad para practicar las teorías y principios que aprendió.

#### Ciencias sociales

1. Los científicos sociales se enfocan en los principios de comportamiento, teorías y la investigación. Observe que hay diversas teorías que explican los mismos fenómenos. Resalte, subraye y resuma estas teorías en sus propias palabras.
2. Cuando se observa la investigación, pregúntese cuál fue el punto de la investigación, quien llevó a cabo la investigación, cuando se completó la investigación, qué datos fueron analizados y cuáles fueron las conclusiones.
3. Piense en aplicaciones prácticas de las teorías.
4. Use tarjetas de memoria para recordar detalles.

#### Cursos de literatura

Cuando tome un curso de literatura, se le pedirá que comprenda, aprecie, interprete, evalúe y escriba sobre la literatura.

1. Subraye los nombres de personajes y escriba resúmenes de la trama.
2. Escriba notas sobre su evaluación de obras literarias.
3. Haga tarjetas para recordar términos literarios.
4. Escriba citas importantes en otro pedazo de papel o en un diario para futura referencia.

#### Cursos de idiomas

Cursos de idiomas requieren memorización y práctica.

1. Practique una pequeña cantidad cada día. No es posible aprender todo a la vez.
2. Complete los ejercicios como una manera de practicar y recordar—no se retrase.
3. Estudie en voz alta.
4. Practique hablando el idioma con otros.
5. Use tarjetas de memoria para recordar vocabulario.
6. Haga tablas para practicar las conjugaciones.

#### Consejos para la memoria acelerada...

tarjetas de memoria, gráficas, imágenes, resumiendo en cuestionarios, escribiendo en diarios, práctica distribuida, estudiando en voz alta y guías de estudio.

### 3.10 – Múltiples beneficios del aprendizaje basado en cuestionarios

Aprendizaje basado en los cuestionarios es una de las estrategias más eficaces del aprendizaje acelerado para adultos.

La meta del aprendizaje basado en los cuestionarios es cambiar la actitud, comportamiento y carácter del estudiante para prepararlo para el ministerio y liderazgo en servicio.

Aprendizaje basado en los cuestionarios guía al estudiante en el proceso de observación, interpretación y aplicación como individuos reflexivos y en equipos colaborativos de aprendizaje.

Aprendizaje basado en los cuestionarios re-entrena al cerebro para identificar ideas principales en una sección o un capítulo— en lugar de simplemente hojear el material en busca de la respuesta a una pregunta específica.

#### Beneficios de identificar las ideas claves en una sección o capítulo

El preguntarle a un estudiante a identificar las ideas claves en una sección o capítulo tiene múltiples beneficios...

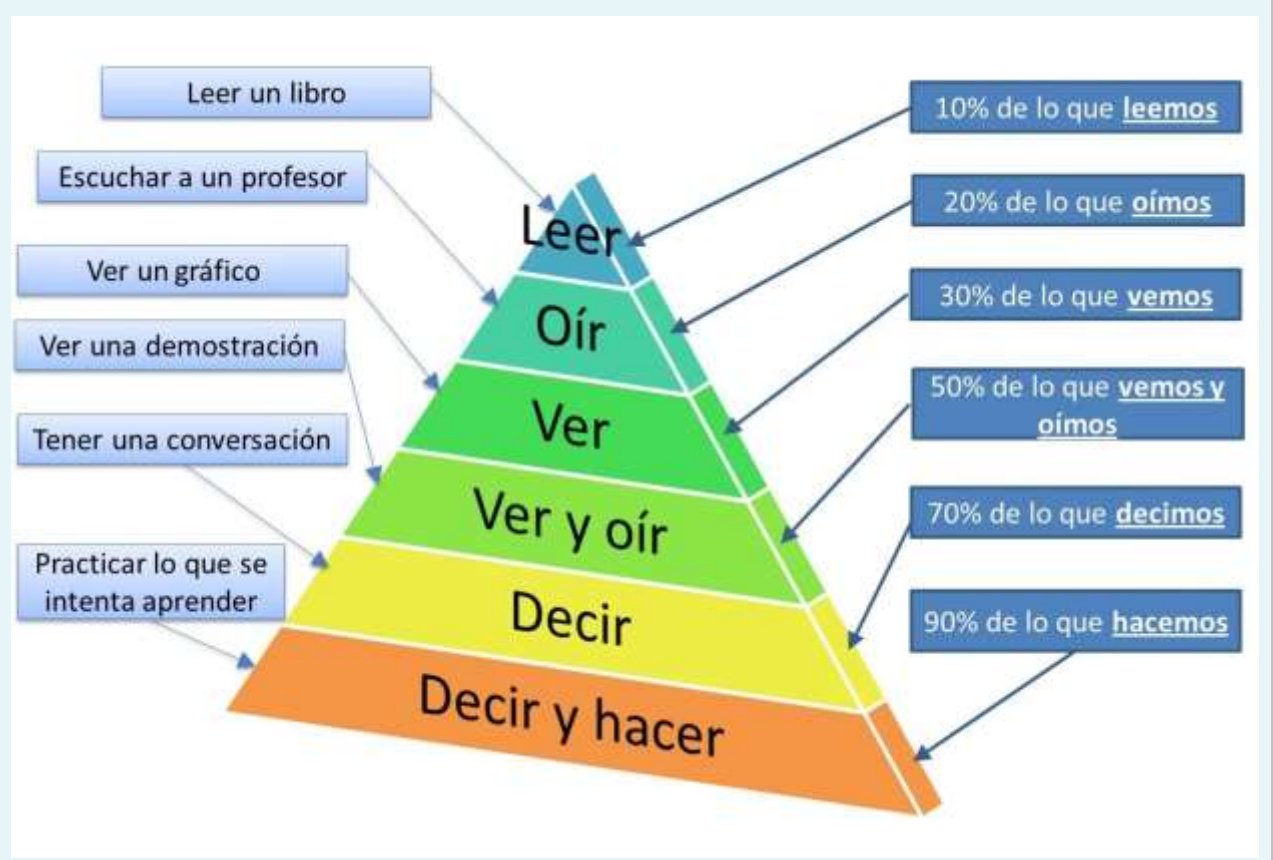
1. **Anima al estudiante a leer para significado**, comprensión y aplicación.
2. **Permite al alumno concentrarse en ideas claves** directamente relacionadas con su situación personal y sus necesidades de liderazgo.
3. **Asegura integridad y rigor académico** ya que cada estudiante debe hacer su propio trabajo resultando en el máximo aprendizaje. [Note que no hay dos estudiantes que dará la misma respuesta a este tipo de pregunta abierta].
4. **Incorpora las mejores prácticas en las técnicas de aprendizaje acelerado para adultos al** permitir el tiempo necesario para que la información pase de memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo.
5. **Mejora la capacidad del cerebro para aprender y recordar al** crear vías químicas (súper carreteras) entre las células cerebrales.
6. **Prepara al estudiante para la discusión en clase** acerca de reflexiones y aplicaciones a situaciones de la vida real.
7. **Organiza el cerebro para recibir información adicional** en las discusiones en clase y en actividades de grupo.

#### Cinco pasos para acelerar el aprendizaje al largo plazo basado en cuestionarios

1. Antes de la clase, lea las asignaturas del libro de texto y resuma las ideas claves en el cuestionario.
2. En la clase, discuta y aplique el material a situaciones de la vida real.
3. En pequeños grupos, crear visuales que ilustren lo que está aprendido.
4. Presente los visuales a toda la clase.
5. Repase la guía de estudio semanalmente leyéndolo en voz alta.

**Es la redacción, la discusión y el hacer que facilitan el aprendizaje permanente.**

**3.11 – Cono de Aprendizaje y Experiencia**



**Seis pasos para acelerar el aprendizaje a largo plazo basado en cuestionarios**

1. Antes de la clase, lea las asignaturas del libro y resuma las ideas claves en el cuestionario.
2. En la clase, discuta y aplique el material a situaciones de la vida real.
3. En pequeños grupos, crear visuales que ilustren lo que está aprendiendo.
4. Presente los visuales a toda la clase.
5. Repase la guía de estudio semanalmente leyéndola en voz alta.
6. Repase sus notas esa noche y el próximo día para que la información pase a su memoria de largo plazo.

El repasar las notas del curso dos veces durante las primeras 24 horas es fundamental para el aprendizaje a largo plazo.

Recuerde que la meta es cambiar su vida por medio de cambiar su pensar.

**Es la redacción, la discusión, el hacer y el repasar que facilitan el aprendizaje permanente.**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Edgar\\_Dale#El\\_Cono\\_de\\_la\\_Experiencia](http://es.wikipedia.org/wiki/Edgar_Dale#El_Cono_de_la_Experiencia)

El Aprendizaje de todo el Cerebro se Centra en Encontrar Aplicaciones e Ideas Claves	
<b>El EBI incorpora el aprendizaje de todo el cerebro, que se traduce en la transformación a largo plazo de la memoria y la vida.</b>	
1	<p><b>Las preguntas de todo el cerebro están diseñadas para reprogramar la mente de los estudiantes a leer para entender.</b></p> <p>Buscando una respuesta a una pregunta específica no se activan la memoria a largo plazo y la comprensión, pero buscando ideas claves y aplicaciones activa la memoria a largo plazo y la comprensión.</p>
2	<p><b>La lectura y escritura de todo el cerebro desarrolla redes neuronales o súper circuitos en la mente.</b> Cada libro que lee aumenta su poder cerebral mediante la creación de redes neuronales. Cada término que escribe aumenta su poder cerebral mediante la creación de redes neuronales en el cerebro.</p>
3	<p><b>Las preguntas de todo el cerebro causan que usted comience a pensar como un líder.</b> Los lectores son líderes y los líderes son lectores. El desarrollar aplicaciones es el resultado de pensar como un líder y un pastor. El desarrollo de aplicaciones requiere de pensamiento crítico y pensamiento creativo.</p> <p>Pensamiento creativo + pensamiento crítico = pensamiento innovador</p>
4	<p><b>Las preguntas de todo el cerebro permiten a los estudiantes tener éxito desde el principio.</b> Los estudiantes no disfrutan de lo que no entienden o en lo que no tienen éxito; por lo tanto, las tareas del portafolio aseguran que los estudiantes entiendan y tengan éxito en lo que están aprendiendo, proporcionando el tiempo y la orientación que necesitan en cursos de 14 semanas.</p>
5	<p><b>El aprendizaje de todo el cerebro resulta en cambios físicos y químicos en el cerebro.</b> Las tareas del portafolio están diseñadas para reprogramar la manera en que los estudiantes leen y piensan mediante la creación de redes neuronales o súper circuitos en la mente. El aprendizaje del cerebro como un todo es acerca de cambiar la manera en que los estudiantes leen y piensan.</p>
6	<p><b>Las tareas de aprendizaje de todo el cerebro</b> están diseñados para cambiar las actitudes del estudiante y así transformar sus vidas (Romanos 12:1-2; Gálatas 5:13-26; Efesios 6:10-20; Filipenses 4:8; Hebreos 12:1-2; 1 Pedro 2).</p>
7	<p><b>El aprendizaje de todo el cerebro es secuencial y acumulativo.</b> Cada curso guía a los estudiantes en reprogramar sus mentes y desarrollar súper circuitos neuronales que aumentarán su capacidad cerebral; cada curso hace a los estudiantes más inteligentes para el próximo curso.</p>
<p><a href="https://books.google.com/books?id=De2KNSU-YPsC&amp;pg=PA124&amp;lpg=PA124&amp;dq=aprendizaje+de+todo+el+cerebro&amp;source=bl&amp;ots=dYNk9mU1KH&amp;sig=a_INPAPJJ_BL1N1LnaUmayoSp48&amp;hl=en&amp;sa=X&amp;ei=fLBfVeWOHI-xogTOhICgCA&amp;sqi=2&amp;ved=0CGcQ6AEwDg#v=onepage&amp;q=aprendizaje%20de%20todo%20el%20cerebro&amp;f=false">https://books.google.com/books?id=De2KNSU-YPsC&amp;pg=PA124&amp;lpg=PA124&amp;dq=aprendizaje+de+todo+el+cerebro&amp;source=bl&amp;ots=dYNk9mU1KH&amp;sig=a_INPAPJJ_BL1N1LnaUmayoSp48&amp;hl=en&amp;sa=X&amp;ei=fLBfVeWOHI-xogTOhICgCA&amp;sqi=2&amp;ved=0CGcQ6AEwDg#v=onepage&amp;q=aprendizaje%20de%20todo%20el%20cerebro&amp;f=false</a></p>	



## Capítulo 4 – Objetivos de Aprendizaje para Tomar un Examen

Busque respuestas a estas preguntas al leer el capítulo:

- ¿Cuáles son las mejores técnicas para estudiar para un examen?
- ¿Dónde debo estudiar en casa?
- ¿Cuáles son las mejores herramientas de repaso para pruebas?
- ¿Cómo debo repasar el material durante el curso?
- ¿Cuáles son los siete consejos para el éxito en las pruebas verdadero-falso?
- ¿Cuáles son algunos consejos para escribir un buen ensayo?
  
- ¿Cuáles son las mejores maneras de prepararse para las pruebas en la vida?

### 4.1 – ¿Por qué es importante saber cómo prepararse y tomar pruebas?

Una habilidad importante para la supervivencia en la universidad es la capacidad de tomar exámenes. También es importante en las carreras que requieren licencias o certificados. Saber cómo prepararse y tomar pruebas con confianza le ayudará a tener éxito. Una vez que haya aprendido las técnicas básicas de tomar exámenes, usted puede convertir su ansiedad en motivación para aprender a lo mejor de su capacidad.

Las técnicas fundamentales son:

**1) Asistir a cada clase** Estudiantes que pierden más de tres clases se retrasan en sus trabajos escolares, son abrumados al intentar ponerse al corriente y suelen abandonar el curso. Por esta razón muchas escuelas no permiten a los estudiantes perder más de tres clases.

**2) Tome ventaja de la técnica potente de memoria denominada "práctica distribuida".** La clave para la preparación de prueba exitosa es comenzar temprano y hacer un poco a la vez. La preparación de la prueba comienza el primer día de clase. Repase sus notas inmediatamente después de clase, una vez al día durante una semana, luego una vez por semana hasta que termine el curso.

**3) Programe un tiempo y un lugar especial para estudiar.** Esto puede ser un área de su hogar donde tenga un escritorio, computadora y una buena iluminación. Como regla general, no estudie en la mesa de la cocina, delante de la televisión, o en su cama. Estos lugares distraen en lugar de enfocarlo en el estudio.

**4) Herramientas de repaso para prueba.** Haga imágenes mentales del material a ser aprendido. Lea en voz alta el material. Muévase, camine o actúe el material a ser aprendido. Escriba cosas para ser recordadas. Utilice tarjetas con información clave. Repase guías de estudio diariamente durante 5 minutos. Escriba resúmenes en un cuestionario o en un diario. Haga mapas conceptuales o cuadros. Estudie con otros.

**5) Repase las ideas principales diariamente, semanalmente y mensualmente.** Comience su repaso en el primer día del curso y divídalos en partes pequeñas. Recuerde que la repetición es una de las maneras eficaces para almacenar información en la memoria a largo plazo. Repase sus notas y guías de estudio inmediatamente después de la clase, después de un día, después de una semana, después de un mes y después de un semestre. Recuerde que está aprendiendo para toda la vida—no sólo para la prueba.

## 4.2 – Preparándose para exámenes

### 1. Asista a todas las clases

El factor más significativo en el pobre rendimiento en la universidad es la falta de asistencia. Los estudiantes que asisten a las cátedras y completan sus tareas tienen la mejor oportunidad de éxito en la universidad. El asistir a las cátedras le ayuda a estar involucrado en el aprendizaje y saber qué esperar de la prueba. Profesores universitarios saben que los estudiantes que pierden tres clases seguidas probablemente no regresarán y algunos profesores sacan de la clase a estudiantes después de tres ausencias. Después de tres ausencias, los estudiantes pueden retrasarse en sus trabajos escolares y ser abrumados al intentar ponerse al corriente.

### 2. Distribuya la práctica

**La clave para la preparación de la prueba exitosa es comenzar temprano y hacer un poco a la vez.** La preparación de la prueba comienza el primer día de clase. Durante la primera clase, el profesor da un vistazo general del contenido del curso, requisitos, pruebas y calificaciones. Estos artículos se describen generalmente por escrito en el calendario de la clase y el instructivo. Es muy importante asistir a la primera clase para obtener esta información esencial. Si tiene que perder la primera clase, asegúrese de pedir al profesor el instructivo y calendario y léalo cuidadosamente. La preparación temprana de la prueba le ayuda a tomar ventaja de la técnica potente de memoria denominada **práctica distribuida**. En la práctica distribuida, el material aprendido es dividido en partes pequeñas y repasado con frecuencia. Utilizando este método puede permitirle aprender una gran cantidad de material sin ser abrumado.

### Ejemplos de utilizar la práctica distribuida

- Si usted tiene una prueba sobre 50 palabras de vocabulario en dos semanas, no espere hasta el día antes de la prueba para intentar aprender todas las 50 palabras. Si espera hasta el día antes de la prueba, esto podría ocasionar dificultad en recordar las palabras, ansiedad y una aversión al estudio. Si usted tiene 50 palabras de vocabulario para aprender en dos semanas, cada día aprenda cinco palabras y examine rápidamente las palabras que ha aprendido anteriormente. Por ejemplo, el lunes aprendería cinco palabras, y el martes aprendería cinco nuevas palabras y repasar lo aprendido el lunes. Descanse el fin de semana como recompensa por planear para el futuro.
- Si tiene que leer un libro de historia con 400 páginas, divida esa cifra por el número de días en el semestre. Si hay 80 días en el semestre, tendrá que leer sólo cinco páginas por día. Esto es una manera mucho más fácil y más eficiente para dominar una tarea larga.

No espere hasta el último minuto para estudiar para un examen de medio o un examen final. Manténgase al día con la clase cada semana. Cuando usted lea cada capítulo, repase rápidamente un capítulo anterior. De esta manera usted puede dominar cómodamente el material. Justo antes de una prueba importante, puede repasar el material que ya conoce y siente confianza sobre su capacidad de conseguir una buena calificación en la prueba.

### Programe un tiempo y un lugar para estudiar

#### 1. Tome ventaja de la práctica distribuida.

Usted necesitará desarrollar un programa de estudio. Escriba su tiempo de trabajo y tiempo de la escuela y otras actividades programadas. Identifique tiempos que pueden utilizarse para estudiar cada día. Desarrolle el hábito de usar estos horarios disponibles para el estudio de cada semana. Como regla general, usted necesita dos horas de tiempo de estudio por cada hora que pasó en un aula universitaria. Para los cursos que son 2 horas de duración, la mayoría de los estudiantes

necesitan 4 horas de estudio para cada curso.

## 2. Utilice su instructivo para programar las fechas de grandes proyectos y todas las fechas de exámenes en su calendario.

Programe tiempo suficiente para completar proyectos y acabar repasos importantes para los exámenes. Mire a cada fecha de entrega y escriba recordatorios para comenzar a trabajar o repasar antes de la fecha de entrega. Dese tiempo suficiente para cumplir los plazos.

## 3. Si es posible estudie durante el día cuando esté despierto y con energía.

Para muchas personas, una hora de estudio durante el día vale una hora y media en la noche. Estudiar por la noche es difícil porque estará cansado.

## 4. Encuentre una habitación o lugar para estudiar.

Esto puede ser un área de su hogar donde tiene un escritorio, computadora y todos los materiales necesarios para el estudio. Como regla general, no estudie en la mesa de la cocina, delante de la televisión, o en su cama. Estos lugares distraen en lugar de enfocarlo en el estudio.

### Preparándose para exámenes

#### Herramientas de repaso para exámenes

Hay una variedad de herramientas que puede utilizar para repasar para exámenes. Elija las herramientas según su estilo de aprendizaje y lo que funciona para usted. Estilos de aprendizaje incluyen los modos de aprendizaje visuales, auditivos, kinestésicas y táctiles. Aprendices visuales hacen fácilmente fotos mentales del material a ser aprendido. Los aprendices auditivos prefieren escuchar y recitar en voz alta el material. Aprendices kinestésicos se benefician de moverse o actuar el material a ser aprendido. Aprendices táctiles se benefician de actividades físicas como escribir cosas para ser recordadas.

**Tarjetas de memoria.** Tarjetas de memoria son una forma efectiva para aprender hechos y detalles de pruebas objetivas como verdadero/falso, opción múltiple y llenar los espacios. Por ejemplo, si tiene 100 palabras para aprender en biología, ponga la palabra por un lado y la definición del otro lado. En primer lugar, mire cada definición y vea si puede recordar la palabra. Si eres un estudiante visual, mire la palabra y vea si puede recordar la definición. Si eres un alumno auditivo, diga las palabras y definiciones. Si eres un aprendiz táctil o kinestésico, llévese las tarjetas con usted y brevemente mírelas al hacer sus actividades diarias. Haga un juego de estudiar al clasificar las tarjetas en montones de información que sabe e información que aún tiene que practicar. Trabaje con tarjetas de memoria frecuentemente y repáselas rápidamente. No se preocupe por aprender todas las definiciones a la vez. Cada día que practique, las recordarán más fácilmente.

**Hojas/cuestionarios de resúmenes.** Hojas de resumen se utilizan para registrar las ideas claves del libro de texto o notas de la catedra. Es importante ser selectivo; Escriba solamente las ideas más importantes en las hojas de resumen. Al final del semestre, podría tener aproximadamente diez páginas de hojas de resumen del texto y diez páginas de sus notas. Si es un alumno kinestésico, el escribir los artículos que desea recordar le ayudará a aprender. Si es un estudiante visual, la hoja de resumen se convierte en una imagen de las ideas que necesita recordar. Si es un alumno auditivo, recite en voz alta las ideas importantes en las hojas de resumen.

**Mapas mentales.** Un mapa mental es una imagen visual de los elementos que desea recordar. Comience en el centro de la página con una idea clave y luego añada temas relacionados. Puede utilizar dibujos, líneas, círculos o colores para vincular y agrupar las ideas. Un mapa mental le ayudará a aprender el material de manera organizada que será útil al escribir ensayos en exámenes.

**Grupos de estudio.** Un grupo de estudio es útil para motivar a aprender a través de las discusiones del material con otras personas. Para el grupo de estudio, seleccione tres a siete personas que están motivados para tener éxito en clase y que pueden coordinar horarios. Grupos de estudio se utilizan a menudo en las clases de matemáticas y ciencias. Grupos de estudiantes trabajan con problemas juntos y se ayudan para entender el material. El grupo de estudio también es útil al estudiar para los exámenes. Dé a cada miembro una parte del material que se estudiará. Enseñar el material al grupo de estudio puede ser la mejor manera de aprenderlo.

### 4.3 – Repasando con eficacia

Comience temprano su repaso y divídalo en partes pequeñas. Recuerde que la repetición es una de las maneras eficaces para almacenar información en la memoria a largo plazo. Aquí están algunos tipos de repaso que le ayudan a almacenar información en la memoria a largo plazo:

#### **Repaso inmediato.**

Este tipo de repaso es rápido y potente y ayuda a minimizar el olvido. Es el primer paso para almacenar información en la memoria a largo plazo. Comience el proceso convirtiendo cada encabezado del texto en pregunta. Lea cada sección para responder a la pregunta que ha hecho. Lea sus textos universitarios con un marcador en la mano para que pueda resaltar las ideas principales para su repaso. Algunos estudiantes utilizan una variedad de colores para distinguir las ideas principales y ejemplos claves, por ejemplo. Cuando haya terminado de usar el marcador, rápidamente repase las cosas que ha marcado. Al completar cada sección, repase rápidamente los puntos principales. Cuando termine el capítulo, repase inmediatamente los puntos claves en el capítulo entero otra vez. En cuanto termine de tomar sus notas de la cátedra, tome unos minutos para repasarlos. Para ser más eficaz, repaso inmediato debe ocurrir tan pronto como sea posible o por lo menos dentro de los primeros veinte minutos de aprender algo.

#### **Repaso intermedio.**

Después de que haya terminado de leer y repasar un nuevo capítulo en su libro de texto, pase unos minutos repasando uno anterior. Este paso le ayudará a dominar el material y para recordarlo fácilmente para el examen de medio curso o el examen final. Otra forma de repaso intermedio es establecer tiempo periódicamente en su horario de estudio para repasar los capítulos anteriores y las notas de clase. Repasos intermedios ayuda a acceder a los materiales almacenados en la memoria a largo plazo.

#### **Repaso final.**

Antes de un examen importante, organice sus notas, materiales y asignaturas. Calcule cuánto tiempo llevará para repasar el material. Divida el material en partes manejables. Para un examen con ensayo, utilice los mapas mentales u hojas de resumen para anotar los puntos principales que necesita recordar y recite estas ideas con frecuencia. Para pruebas objetivas, utilice tarjetas de memoria o listas para recordar detalles.

### Aplicación

#### 4.4 – Tomando pruebas verdadero/falso

##### Pruebas Verdadero/Falso

Muchos profesores utilizan pruebas objetivas como verdadero/falso y opción múltiple debido a su facilidad en calificar. La mejor manera de prepararse para este tipo de prueba es estudiar los puntos claves en el libro de texto, notas de la cátedra y de la clase. En el libro de texto, tome cada encabezado y conviértalo en una pregunta. Si puede responder a la pregunta, usted tendrá éxito en pruebas objetivas.

Además de estudiar para el examen, es útil entender algunas técnicas básicas para tomar exámenes que le ayudarán a determinar la respuesta correcta. Muchas de las técnicas utilizadas para determinar si una declaración es verdadera o falsa pueden utilizarse también para eliminar respuestas incorrectas en las pruebas de opción múltiple.

Para desarrollar estrategias para el éxito en los exámenes de verdadero/falso, es importante entender cómo un profesor escribe las preguntas. Para hacer una pregunta de verdadero/falso, el profesor identifica un punto clave en el libro o cátedra. Después él o ella tienen dos opciones. Para una declaración verdadera, la idea clave es a menudo escrita exactamente como aparece en el texto o notas. Para una declaración falsa, la idea clave es cambiada en alguna forma que la hace falsa.

Una manera de hacer una declaración falsa es agregar un **calificativo** a la declaración. Calificativos *absolutos* o extremos se encuentran generalmente, pero no siempre, en declaraciones falsas. Calificativos *generales* se encuentran a menudo en declaraciones verdaderas.

Calificativos absolutos (falso)		Calificativos generales (verdadero)	
todos	ningunos	generalmente	frecuentemente
siempre	nunca	a menudo	a veces
sólo	nadie	algunas	pocas veces
mejor	peor	muchos	tanto
todo el mundo	todos	más	generalmente
absolutamente	absolutamente no	pocos	normalmente
ciertamente	ciertamente no	probablemente	una mayoría
no	todo	tal vez	unos pocos

#### Siete consejos para tener éxito en las pruebas verdadero/falso

- 1. Identifique las ideas claves en las notas del texto y clase y repáselas.**
- 2. Acepte la pregunta como es.** No sobre analice o haga excepciones descabelladas en su mente.
- 3. Si no sabe la respuesta, suponga que es verdad.** Hay generalmente más declaraciones verdaderas porque a todos nos gusta la verdad (especialmente los maestros) y preguntas verdaderas son más fáciles de escribir. Sin embargo, algunos profesores les gustan poner a prueba a los alumnos y crean solamente declaraciones falsas.
- 4. Si cualquier parte de una declaración verdadera/falsa es falsa, toda la afirmación es falsa.** Lea cuidadosamente cada declaración para determinar si alguna parte es falsa. Los estudiantes asumen a veces que una declaración es verdadera si la mayor parte es verdadera. Esto no es correcto.  
*Ejemplo:* Buenas técnicas de relajación incluyen respiración profunda, ejercicio y visualizar su fracaso en el examen.  
Esta declaración es falsa porque visualizando el fracaso puede conducir a la ansiedad y fracaso en la prueba.
- 5. Note cualquier calificativo absoluto o general.** Recuerde que calificativos absolutos a menudo hacen falsa a una declaración. Calificativos generales a menudo hacen verdadera a una declaración.  
*Ejemplo:* El estudiante que estudia al último minuto siempre le va mal en el examen.

Esta declaración es falsa porque algunos estudiantes tienen éxito cuando estudian al último minuto para un examen.

Tenga cuidado con esta regla. A veces la respuesta puede ser absoluta.

*Ejemplo:* El promedio de calificación siempre se calcula dividiendo el número de unidades intentadas por los puntos de la calificación. (verdadero)

**6. Note palabras tales como *porque, por lo tanto, por consiguiente, y consecuentemente*.** Pueden conectar dos cosas que son verdaderas pero dan como resultado una declaración falsa.

*Ejemplo:* Marta no tiene ansiedad al tomar la prueba. (verdadero)

Marta saca buenas calificaciones en los exámenes. (verdadero)

Marta no tiene ansiedad al tomar la prueba y por lo tanto tiene buenas calificaciones en los exámenes.

Esta declaración es falsa porque ella también tiene que prepararse para el examen. El no tener ansiedad al tomar la prueba podría incluso provocar que carezca de motivación para estudiar e irle mal en una prueba.

**7. Cuidado con doble negativos.** Dos nos es igual a un sí. Si ve dos negativos en una frase, léalos como positivo. Tenga cuidado con los prefijos negativos tales como: in-, no- y no es-. Por ejemplo, la frase "no es no común" significa "común". Tenga en cuenta que la palabra "no" y el prefijo "no es" cuando se utilizan juntos forman un doble negativo que equivale a un positivo.

*Ejemplo:* No estar no preparado para la prueba es la mejor manera para sacar buenas calificaciones.

La frase de arriba es confusa. Para hacerla más clara, cambie los dos negativos en un positivo:

Estar preparado para la prueba es la mejor manera de sacar buenas calificaciones.

### Práctica de prueba verdadero/falso

#### Práctica de prueba verdadero/falso

Conteste las siguientes preguntas aplicando los consejos para tener éxito en la sección anterior. Coloque una V o una F en los espacios.

- \_\_\_\_\_ 1. Si una declaración tiene un calificativo absoluto, siempre es falsa.
- \_\_\_\_\_ 2. Declaraciones con calificativos generales son con frecuencia verdaderas.
- \_\_\_\_\_ 3. Si no sabe la respuesta, debe adivinar verdadero.
- \_\_\_\_\_ 4. Estudiando los puntos claves para las pruebas verdadero/falso no es no importante.
- \_\_\_\_\_ 5. Buenas estrategias para tomar exámenes incluyen un ligero desayuno que incluye carbohidratos y proteínas y beber mucho café para estar alerta.
- \_\_\_\_\_ 6. Roberto asistió a cada clase de este semestre y por lo tanto obtuvo una A en la clase.

¿Cómo le fue en la prueba?

Respuestas: 1. F, 2. V, 3. V, 4. V, 5. F, 6. F



#### 4.5 – Pruebas con ensayos

Muchos profesores eligen ensayos como preguntas porque son la mejor manera de demostrar lo que ha aprendido en la clase. Un ensayo puede ser difícil porque no sólo hay que saber el material, sino debe ser capaz de organizarlo y utilizar buenas técnicas de redacción en su respuesta.

La pregunta para un ensayo contiene palabras claves que le guiarán en escribir su respuesta. Una de las claves para el éxito en los ensayos respuestas es que tenga en cuenta estas palabras claves y luego estructure su ensayo conforme a estas. Al leer usted una pregunta para un ensayo, busque estas palabras:

Analice	Divida en partes y discuta, analice o interprete cada parte.
Argumente	Presente una opinión y dé razones para la opinión.
Comente	Dé su opinión.
Compare	Identifique dos o más ideas e identifique las similitudes y diferencias.
Contraste	Muestre cómo los componentes son iguales o diferentes.
Critique	Dé su opinión y haga juicios.
Defienda	Presente razones.
Defina	Dé el significado de la palabra o concepto utilizado en el transcurso del estudio.
Describe	Dé un recuento detallado o proporcione información.
Demuestre	Proporcione evidencia.
Discuta	Describe los pros y los contras de los temas. Compare y contraste.
Enumere	Haga una lista de ideas, eventos, cualidades, razones y así sucesivamente.
Explique	Haga clara una idea. Muestre cómo y por qué.
Evalúe	Descríbalo y dé su opinión sobre algo.
Ilustre	Dé ejemplos concretos y explíquelos. Dibuje un diagrama.
Interprete	Diga lo que significa. Describa y después evalúe.
Justifique	Compruebe un punto. Dé las razones de por qué.
Relacione	Demuestre las conexiones entre ideas o eventos.
Resuma	Dé un breve relato condensado. Llegue a una conclusión.

#### Pasos para prepararse para pruebas con ensayos

- 1. Para prepararse para una prueba con ensayos, utilice un mapa mental u hoja de resumen para resumir las ideas principales.** Organice el material en forma de un bosquejo o imágenes mentales que puede utilizar para escribir.
- 2. El primer paso para escribir un ensayo es examinar rápidamente la prueba y lea las instrucciones cuidadosamente.** Muchas veces se le ofrece una selección de cuáles y cuantas preguntas debe responder.
- 3. Maneje su tiempo.** Note cuántas preguntas necesitan ser contestadas y cuántos puntos vale cada pregunta.  
Por ejemplo, si usted tiene tres preguntas a responder en una hora, tendrá menos de 20 minutos para cada pregunta. Aparte un tiempo para revisar su trabajo.

<p>Si las preguntas valen diferentes puntos, divida su tiempo proporcionalmente. En el ejemplo anterior con tres preguntas, si una pregunta vale 50 puntos y las otras dos valen 25 puntos cada una, pase la mitad del tiempo en la pregunta de 50 puntos (menos de 30 minutos) y divida el tiempo restante entre las preguntas de 25 puntos (menos de 15 minutos cada una).</p>
<p>4. <b>Si usted está ansioso por la prueba, comience con una pregunta sencilla para relajarse y adquirir confianza.</b> Si usted está seguro de sus habilidades para tomar exámenes, comience con la pregunta que vale la mayor cantidad de puntos.</p>
<p>5. <b>Organícese.</b> Escriba un breve resumen al margen de su hoja de prueba. No escriba su bosquejo en otra hoja de papel porque usted puede ser acusado de hacer trampa.</p>
<p>6. <b>En la primera frase de su ensayo, reformule la pregunta y dé una respuesta directa.</b> Reformular la pregunta lo mantiene enfocado y una respuesta directa se convierte en la tesis o idea principal del ensayo.</p> <p><i>Ejemplo:</i> (Pregunta:) Describa un sistema para leer un libro de texto universitario.</p> <p>(Respuesta:) Un sistema para leer un libro de texto universitario es Hojear, Preguntar, Leer, Repasar, Recitar y Reflexionar. (Después ampliaría cada parte del tema.)</p>
<p>7. <b>Use los principios de la buena composición.</b> Comience con una tesis o idea principal. Proporcione ideas y ejemplos para apoyar su tesis. Proporcione un breve resumen al final.</p>
<p>8. <b>Escriba su respuesta clara y cuidadosamente para que sea fácil de calificar.</b> El calificar un ensayo tiene un elemento de subjetividad. Si su ensayo es fácil de leer, el profesor probablemente leerá su ensayo con una actitud positiva. Si es difícil de leer, el profesor probablemente leerá su ensayo con una actitud negativa.</p>
<p>9. <b>Determine la longitud de su ensayo por el número de puntos que vale.</b> Por ejemplo, un ensayo de cinco puntos podría ser un párrafo con cinco puntos claves. Un ensayo de 25 puntos probablemente sería un ensayo de cinco párrafos con por lo menos 25 puntos claves.</p>
<p>10. <b>Aparte un tiempo al final para leer sus ensayos.</b> Haga correcciones, asegúrese de que sus respuestas tiene sentido y añada cualquier información clave que pueda haber olvidado incluir.</p>

## 4.6 – Esté preparado

### Esté preparado

La idea clave de este capítulo es estar preparado. Una buena preparación es esencial para el éxito en las pruebas, así como en muchas otras áreas de la vida. Ser exitoso comienza con tener una visión del futuro y después tomar medidas para alcanzar su sueño.

*El secreto de salir adelante es empezar. El secreto de empezar es dividir sus tareas complejas, abrumadoras en pequeñas tareas manejables y después empezar con la primera de ellas. ~Mark Twain*

A veces la gente piensa del éxito en términos de buena suerte. Thomas Jefferson dijo, "Soy un gran creyente en la suerte, y descubro que en cuanto más trabajo, más tengo de ella. No dependa de la buena suerte. Trabaje para crear su éxito.

### 1. Usted puede alcanzar su sueño de tener una educación universitaria a través del trabajo y la preparación.

Recuerde que la preparación comienza el primer día de clase; no comienza cuando el profesor anuncia una prueba. El primer día de clase, el profesor proporciona un vistazo o esquema, de lo que aprenderá. Asista a cada clase. Los puntos principales en la clase estarán en la prueba. Lea sus asignaturas un poquito a la vez a partir del primer día. Si usted distribuye su práctica, le será más fácil aprender y recordar.

### 2. El repaso es uno de los pasos finales en el aprendizaje y la memoria a largo plazo.

Cuando llegue el momento de repasar para la prueba, ya sabrá qué esperar de la prueba; y usted habrá aprendido el material al leer libros, completando los cuestionarios, asistiendo a las cátedras y discutiendo las aplicaciones. Repasar para el examen es sólo repaso; no es aprendizaje original. Es una oportunidad para reforzar lo aprendido para que pueda relajarse y dar lo mejor en la prueba. Con el repaso, usted tendrá un sentido de confianza y satisfacción en sus estudios.

### 3. Estudiar al último minuto no permanece en la memoria a largo plazo.

Si no está preparado, tendrá que estudiar al último minuto para el examen y puede que no sea tan exitoso en el examen. Si no tiene éxito, puede llegar a tener la idea errónea de que usted no puede tener éxito en la universidad. Estudiar al último minuto para la prueba produce estrés ya que tendrá que aprender una gran cantidad de información en poco tiempo. El estrés puede interferir con la memoria y causar que se paralice en los exámenes. También es difícil recordar si tiene que estudiar al último minuto. La memoria funciona mejor si hace una pequeña cantidad de aprendizaje regularmente durante un período de tiempo. Estudiar al último minuto es trabajar duro y no es divertido. El peor problema de estudiar al último minuto es que le causa una aversión por la educación. Es difícil continuar haciendo algo que has aprendido a odiar. Olvidarás casi todo lo que estudias al último minuto.

### 4. Una buena preparación es la clave para el éxito en muchas áreas de la vida.

Si usted está tomando un curso universitario, jugando un partido de baloncesto, se va de vacaciones, planeando una boda, o construyendo una casa, una buena preparación le ayudará a garantizar su éxito. Comience con su visión del futuro y audazmente dé los primeros pasos. La mejor preparación para el futuro es el buen uso de su tiempo ahora.

El futuro comienza hoy, no mañana.

**4.7 – Lista de Verificación para tomar exámenes**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Coloque una palomita junto a las habilidades para tomar exámenes que usted tiene ahora.

- Asistir a cada clase (no se pierda más de 2 clases de semestre).
- Tener una copia del instructivo del curso con fechas de exámenes.
- Comenzar preparación para la prueba y estudiar un poco a la vez.
- No estudiar al último minuto para los exámenes o no permanecerá en la memoria a largo plazo.
- Tener un lugar para estudiar (no la cocina, sala de TV o dormitorio).
- Participar en un grupo de estudio.
- Repasar inmediatamente después de aprender algo y después repasar el día siguiente.
- Repasar apuntes previos y lectura semanalmente.
- Programar una importante repaso antes del examen.
- Descanse antes de una prueba.
- Visualizar mi éxito en el examen.
- Mantener un programa regular de ejercicio.
- Leer todas mis tareas antes del examen.
- Repasar mis apuntes de clase y guías de estudio antes del examen.
- Hojear la prueba y leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de comenzar la prueba.
- Contestar las preguntas fáciles primero y volver más tarde para las preguntas difíciles.
- Repasar mi examen antes de entregarlo.
- Escribir un bosquejo antes de comenzar mi ensayo.
- Administrar mi tiempo de estudio para prepararse adecuadamente para el examen.
- Repasar mis pruebas devueltas para mejorar la preparación futura.
- Escribir el ensayo cuidadosamente y asegúrese de que mi escritura es legible.

**4.8 – ¿Qué tan bien sigue usted las instrucciones?**

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

1. Lea todas las instrucciones antes de hacer cualquier cosa.
2. Ponga su nombre en la parte superior de esta página.
3. En la esquina inferior derecha, escriba el nombre de esta clase.
4. En la esquina inferior izquierda, escriba el nombre de su profesor.
5. Coloque un cuadro alrededor del nombre de la clase.
6. Ponga un círculo alrededor del nombre de su profesor.
7. Escriba el nombre de su universidad en la parte inferior de esta página.
8. Usted ahora ha completado el ejercicio, así que haga saber a la clase que ya terminó diciendo "Hecho."
9. Regrese al principio y solamente haga el número uno.

<b>Consejos para Redactar Mejores Trabajos Escritos - Rubric</b>		
Guías para redactar trabajos escritos a nivel universidad y seminario.	Valor	Puntos perdidos
1. El trabajo escrito está organizado, bien escrito, y sigue la muestra.	-50	
2. La página de título utiliza el título especificado en el instructivo.	-10	
3. El índice y páginas de derechos de autor son normalmente opcionales.	0	
4. El trabajo escrito comienza con una introducción clara y concisa de menos de 100 palabras.	-10	
5. El trabajo escrito no utiliza los pronombres de primera y segunda persona (por ejemplo, yo, nosotros, mi, nuestro, tú, tu).	-10	
6. Los párrafos organizan el material y no exceden 1 página.	-10	
7. Con pocas excepciones, las oraciones no deben exceder 20 palabras--con menos de 10 palabras siendo el promedio.	-10	
8. El trabajo escrito termina con una conclusión clara y concisa de menos de 100 palabras.	-10	
9. Todas las citas y paráfrasis se muestran en notas al pie.	-10	
10. Paráfrasis superan a las citas.	-10	
11. Citas cortas superan a las citas largas.	-10	
12. Conjunciones y otras palabras de enlace se utilizan varias veces a lo largo del trabajo escrito.	-10	
13. Apositivos y paralelismos se utilizan varias veces a lo largo del trabajo escrito.	-10	
14. Márgenes de una pulgada.	-10	
15. Fuente Times New Roman 12 puntos.	-10	
16. Las líneas están a doble espacio.	-10	
17. Números de las páginas están en la parte inferior central	-10	
18. La bibliografía está en formato Turabian como se ve en la muestra.	-10	
19. Cada error ortográfico u oración escrita incorrectamente.	-10	
20. Cada página debajo de 15 (esto incluye portada y bibliografía).	-10	
21. Descuento del 20% por menos de una semana retrasado.	-30	
22. Descuento del 40% por menos de dos semanas retrasado.	-60	
23. Ningún crédito después de dos semanas, ya que las calificaciones necesitan ser entregadas a la oficina principal.	-150	
<b>Total de puntos recibidos</b>	150	



<b>Lista de Verificación para Ensayos de Investigación</b>	
1.	La página de título es <i>idéntica en todos los aspectos</i> a la muestra (1.7).
2.	La página de título, índice, la primera página de texto, y bibliografías todas comienzan 2" de la parte superior (1.11).
3.	El título está en la primera página de texto está en MAYUSCULAS y está centrado.
4.	En el resto de las páginas todos los márgenes son de 1" del borde de la hoja.
5.	El texto está justificado a la izquierda, no justificado completamente.
6.	La fuente es Times New Roman 12 puntos.
7.	No se permite subrayar – poner en letra itálica para énfasis.
8.	<i>Énfasis</i> y palabras extranjeras, incluyendo <i>latín, griego, y hebreo</i> , son <i>puestas en letra itálica</i> .
9.	Deletree uno-a-diez y utilice números (11-999.999) de ahí en adelante (formato de SCS).
10.	Se le aconseja al estudiante que lea el ensayo en voz alta – o que tenga un editor para revisar la gramática.
11.	Los números de páginas son en el centro hasta abajo. Se cuenta la página de título pero no se numera (1.7).
<b>Subtítulos</b>	
12.	Se centran los subtítulos, <i>puestos en letra itálica</i> , y solamente las primeras letras de palabras en mayúscula.
13.	Sub subtítulos se centran, no se ponen en letra itálica, y solamente las primeras letras de palabras en mayúscula.
<b>Citas</b>	
14.	Generalmente una cita más corta se prefiere sobre una cita más larga.
15.	Generalmente un resumen o una paráfrasis son mejor que una cita.
16.	<i>Todas</i> las ideas sacadas de libros y otras fuentes deben ser anotadas al pie de la página (5.2).
17.	Cita en bloque, espacio sencillo, y sangrar cuando hay cinco o más líneas de texto (5.4). Citas en bloque más cortas se permiten (el formato de SCS supersede el formato de Turabian).
18.	Citas de la Biblia se anotan en el texto en forma abreviada junto con la traducción: Pablo escribe, "Así que, los que somos fuertes debemos soportar las flaquezas de los débiles, y no agradarnos a nosotros mismos" (Rom. 15:1 Reina Valera). No ponga los libros de la Biblia en letra itálica. Utilice solamente números árabes (1.2.3).
<b>Notas al Pie de la Página (8.2)</b>	
19.	La línea de la nota al pie de la página es 2" de largo. La fuente es Times New Roman 10 puntos.
20.	La primera línea de texto de la nota al pie de la página es sangrada ½" con el resto de las líneas empezando al margen.
21.	La primera nota al pie de la página de cada fuente abarca lo siguiente: <i>¡Observe la puntuación!</i> (8.34). <sup>1</sup> Nombre y apellido del autor, <i>Título</i> (Ciudad, ST: Editorial, año), página.
22.	Notas al pie de la página adicionales abarcan el apellido del autor, página.
23.	Ibíd. Se utiliza al referirse a la misma obra que la previa nota al pie de la página. Observe que "Ibíd." está en mayúscula, no en letra itálica, y seguido por un punto (8.85).
24.	Las notas al pie de la página son espacio sencillo dentro de la nota al pie de la página y son doble espacio entre notas al pie de la página (8.25).
25.	Títulos de libros y títulos de jornadas están en letra <i>itálica</i> .
26.	Números de la notas al pie de la página deben ser el exponente (8.7).
27.	No utilice p. o pp. para referirse a páginas, simplemente mecanografíe el número.
<b>Párrafos</b>	

28.	Las primeras líneas de todos los párrafos son sangrados ½”.
29.	Cada párrafo debe tener solamente un tema principal según lo expresado por la primera oración.
30.	Ensayos de investigación/capítulos deben tener una introducción y una conclusión/aplicación.
<b>Tablas</b>	
31.	Incluya por lo menos a una tabla, ilustración, u organizador gráfico en el apéndice de un ensayo.
<b>Fuentes del Internet y de Imprenta</b>	
32.	Utilice por lo menos una jornada académica.
<b>Otras instrucciones</b>	
33.	Utilice “el escritor” en vez de “Yo” o “mí” o “mío.”
34.	Utilice “uno” en vez de “usted.”
34.	Encuadernación: Una grapa en la parte superior izquierda. No coloque en ningún tipo de cuaderno. No perfore agujeros.
35.	No confunda un ensayo de investigación con un resumen con un ensayo de reflexión.
36.	No sangra citas en bloque.
37.	No utilice “Publicaciones,” “Compañía,” “Inc.,” “Ltd.,” o “Co.” en notas al pie de la página. (8.59)
38.	No utilice la primera persona (yo, mí, nuestro, nosotros) o pronombres de segunda persona (usted) a menos que en citas directas. (Recuerde, los estudiantes deben ser eruditos objetivos que presentan verdad objetiva.)
39.	No ponga en mayúscula preposiciones (en, de) o artículos (el, la) o conjunciones (y, pero) en títulos o subtítulos de libros o ensayos – a menos que sea la primera palabra.
40.	Debe haber una o más citas en cada párrafo excepto la conclusión.
41.	No dé opinión personal y subjetiva, presente la evidencia objetiva investigada y recolectada de los expertos.
<b>Demuestra Pensamiento Crítico</b>	
42.	El ensayo indica su propósito claramente y es bastante estrecho para ser tratado en profundidad.
43.	El ensayo indica la cuestión a discutir claramente y exactamente – e incluye cuestiones secundarias.
44.	El ensayo identifica claramente las suposiciones que forman su punto de vista.
45.	El ensayo es balanceado en identificar las fuerzas y las debilidades de otros puntos de vista.
46.	El ensayo restringe sus aseveraciones a aquellas apoyadas por los datos que presenta.
47.	El ensayo identifica conceptos claves y los explica claramente y con precisión.
48.	El ensayo deduce solamente lo que la evidencia implica.
49.	El ensayo presenta todas las posibles implicaciones y consecuencias que surgen de la evidencia.
<b>Evita Errores Lógicos</b>	
50.	El ensayo no utiliza falacias lógicas al comprobar su posición.

## Capítulo 5 – Objetivos de Aprendizaje para Apuntes, Redacción, y Oratoria

Busque respuestas a las siguientes preguntas mientras lee la lección de esta semana:

- ¿Porque es importante tomar apuntes?
- ¿Que son los mapas mentales?
- ¿Cuál es la mejor manera de repasar mis notas para desarrollar mi memoria de largo plazo?
- ¿Qué es la redacción con poder?
- ¿Cómo puedo ser más efectivo?

### 5.1 – ¿Porque son importantes las habilidades de redacción?

Saber tomar buenos apuntes puede hacer sus estudios más fáciles. En la universidad se le pedirá escribir documentos de investigación así como completar otras tareas. Las habilidades de escritura que usted aprenda serán usadas más adelante en trabajos de mayor responsabilidad. Nuestra meta es equipar usted a ser un líder y escritor que influirá en la próxima generación. Escritura mejora tu pensamiento y aumenta su influencia.

### Libros de Referencia para Empezar un Documento de Investigación en Estudios Bíblicos

*Auxiliar Bíblico Portavoz*. Por Willmington, Harold L. Grand Rapids, MI: Kregel/[Editorial Portavoz](http://books.google.com/books?id=veE2L0CpiO0C&printsec=frontcover&dq=Auxiliar+B%C3%ADblico+Portavoz&hl=en&sa=X&ei=EHNRVMPOA8HroAS694GIBQ&ved=0CDUQ6AEwAA#v=onepage&q=Auxiliar%20B%C3%ADblico%20Portavoz&f=false), 1981.  
<http://books.google.com/books?id=veE2L0CpiO0C&printsec=frontcover&dq=Auxiliar+B%C3%ADblico+Portavoz&hl=en&sa=X&ei=EHNRVMPOA8HroAS694GIBQ&ved=0CDUQ6AEwAA#v=onepage&q=Auxiliar%20B%C3%ADblico%20Portavoz&f=false>

*Bosquejos Expositivos de la Biblia*. Por Warren Wiersbe. Nashville, TN: Grupo Nelson, 2011.  
<http://books.google.com/books?id=INECrXyJiucC&pg=RA2-PA70&dq=Bosquejos+Expositivos+de+la+Biblia&hl=en&sa=X&ei=oXNRVL--EZCxogT5x4GYBA&ved=0CDUQ6AEwAA#v=onepage&q=Bosquejos%20Expositivos%20de%20la%20Biblia&f=false>

*Comentario Bíblico Conciso Holman*. B&H Español, 2005.  
<http://books.google.com/books?id=pBzAXzTNRgQC&printsec=frontcover&dq=Comentario+B%C3%ADblico+Conciso+Holman&hl=en&sa=X&ei=v3NRVKH1EtCyogS664LIBA&ved=0CB8Q6AEwAA#v=onepage&q=Comentario%20B%C3%ADblico%20Conciso%20Holman&f=false>

*Compendio Manual Portavoz*. Por Harold L. Willmington. Grand Rapids, MI: Kregel Publications/[Editorial Portavoz](http://books.google.com/books?id=AYFFImFNbRkC&printsec=frontcover&dq=Auxiliar+B%C3%ADblico+Portavoz&hl=en&sa=X&ei=EHNRVMPOA8HroAS694GIBQ&ved=0CDwQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false), 2001.  
<http://books.google.com/books?id=AYFFImFNbRkC&printsec=frontcover&dq=Auxiliar+B%C3%ADblico+Portavoz&hl=en&sa=X&ei=EHNRVMPOA8HroAS694GIBQ&ved=0CDwQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false>

*Comentario al Texto Griego del Nuevo Testamento*. Por A. T. Robertson.  
[http://books.google.com/books?id=qZBm\\_PDrLYC&pg=PA767&dq=a+t+robertson+palabras&hl=en&sa=X&ei=uXVRVJaYBNbnoASw5oC4BQ&ved=0CEIQ6AEwBA#v=onepage&q=a%20t%20robertson%20palabras&f=false](http://books.google.com/books?id=qZBm_PDrLYC&pg=PA767&dq=a+t+robertson+palabras&hl=en&sa=X&ei=uXVRVJaYBNbnoASw5oC4BQ&ved=0CEIQ6AEwBA#v=onepage&q=a%20t%20robertson%20palabras&f=false)

*Concordancia Temática Holman*. B&H Español, 2011.  
<http://books.google.com/books?id=arbQ1vLTiGIC&printsec=frontcover&dq=Concordancia+Tem%C3%A1tica+Holman&hl=en&sa=X&ei=nNRVKXQDJC2ogSlx4DwBQ&ved=0CCIQ6AEwAA#v=onepage&q=Concordancia%20Tem%C3%A1tica%20Holman&f=false>

*Diccionario Bíblico Ilustrado Holman*. Nashville, TN: B&H Español, 2008. Para mejor entender la cultura.  
<http://books.google.com/books?id=-BykngEACAAJ&dq=Diccionario+B%C3%ADblico+Ilustrado+Holman&hl=en&sa=X&ei=13NRVPn>

[aFlaxogTNxYGgBg&ved=0CDUQ6AEwAA](#)

*Diccionario Expositivo de Palabras del Nuevo y Antiguo Testamento de Vine.* Grupo Nelson, 1998, [Editorial Caribe](#). Para mejor entender el significado de cada palabra griega y hebrea.  
<http://books.google.com/books?id=bX7AYclDq6AC&printsec=frontcover&dq=Diccionario+Expositivo+de+Palabras+del+Nuevo+y+Antiguo+Testamento&hl=en&sa=X&ei=IXRRVibGMpX6oQTT2YCoBQ&ved=0CDIQ6AEwAA#v=onepage&q=Diccionario%20Expositivo%20de%20Palabras%20el%20Nuevo%20y%20Antiguo%20Testamento&f=false>

*Guía bíblica esencial.* Por Jim George.  
<http://books.google.com/books?id=rdqw91pPkyQC&pg=PA286&dq=Auxiliar+B%3%ADblico+Portavoz&hl=en&sa=X&ei=EHNRVMPOA8HroAS694GIBQ&ved=0CFMQ6AEwBA#v=onepage&q=Auxiliar%20B%3%ADblico%20Portavoz&f=false>

*Nueva Concordancia Strong Exhaustiva.* Editores Caribe/Betania. Thomas Nelson, 2002.  
<http://books.google.com/books?id=m5gHAAAACAAJ&dq=Nueva+Concordancia+Strong+Exhaustiva&hl=en&sa=X&ei=TXRRVIncMdjpoASioDwBA&ved=0CDMQ6AEwAA>

*Teológica Sistemática.* Por Millard Erickson.  
<http://books.google.com/books?id=XpzSncFTn5oC&printsec=frontcover&dq=Teol%C3%B3gica+Sistem%C3%A1tica&hl=en&sa=X&ei=QHVRVPy2DMHsoATL3IHYBQ&ved=0CFwQ6AEwCA#v=onepage&q=Teol%C3%B3gica%20Sistem%C3%A1tica&f=false>

*Teológica Sistemática.* Por Wayne Grudem  
<http://books.google.com/books?id=zVyc1WWrT2MC&pg=PT2421&dq=Teol%C3%B3gica+Sistem%C3%A1tica+grudem&hl=en&sa=X&ei=e3VRVPfdCs79oQTo44HwBQ&ved=0CCgQ6AEwAA#v=onepage&q=Teol%C3%B3gica%20Sistem%C3%A1tica%20grudem&f=false>

## Recursos de Internet

[GotQuestions.org - Preguntas de la Biblia Contestadas](#)

[4truth.net - ¿Tiene Preguntas? ¡Tenemos Respuestas!](#)

1. A Través de la Biblia <http://www.thruthebible.org/>
2. Alianza Hispana Bautista de California <http://www.chbdc.org/>
3. Apologética <http://es.4truth.net/espanol/>
4. Biblia estudios en Español <http://www.bible.org/language.php>
5. Christian Classics Ethereal Library <http://www.ccel.org/index/es.html>
6. Christianity Today Español <http://www.christianitytoday.com/ct/en-espanol/>
7. Cómo Estudiar la Biblia <http://antesdelfin.com/comoestudiarlabiblia.html>
8. Estudios Bíblicos en español <http://www.xenos.org/teachings/espanol/index.htm>
9. EBI Seminario Bíblico de Capacitación <http://www.shadowmountain.org/default.aspx?page=4545>
10. El Cristo Viviente <http://globalrecordings.net/script/SPN/440>
11. El Plan de Dios Para La Salvación [http://www.bible.org/page.asp?page\\_id=3702](http://www.bible.org/page.asp?page_id=3702)
12. Enlaces Cristianos <http://www.vidaeterna.org/Links.htm>
13. Enfoque a la Familia <http://www.enfoquealafamilia.com>
14. **Got Questions** <http://www.gotquestions.org/Espanol/>
15. Historia de Dios <http://christiananswers.net/spanish/godstory/home.html>
16. **Contenido en línea de Estudio Jeremiah** <http://www.JeremiahStudyBible.com>
17. La Biblia Dice (Back to the Bible) <http://labibliadice.gospelcom.net>
18. LifeWay Español <http://www.lifeway.com/LifeWay-Christian-Resources/Spanish/c/N-1z141jZ1z13ztu?intcmp=LWMain-Ministry12-LifeWayEspanol-20140728>
19. Ministerios en Contacto con Charles Stanley <http://encontacto.org/>
20. Momento Decisivo <http://www.momentodecisivo.org/>
21. Movilización Hispana (IMB) <http://hispanos.imb.org/>
22. Mundo Hispano (Casa Bautista) <http://www.editorialmh.org/cbp/spanish/sjesus.htm#!bajar/cib5>
23. Notas para Estudio Bíblico del Dr. Constable de DTS <http://www.soniclight.com/espanol/notas.htm>
24. Obrero Fiel (CAM)—Su apoyo en el ministerio [www.obrerofiel.com](http://www.obrerofiel.com)

25. Permanece en Cristo (Abide in Christ) <http://www.abideinchrist.org/>
26. ¿Quién es Jesús? <http://www.whoisjesus-really.com/spanish/default.htm>
27. Recursos de Rick Warren <http://www.saddlebackresources.com/Recursos-en-Espanol-C676.aspx>
28. Recursos por Pastores <http://www.pastors.com/>
29. Send Network church planters <http://sendnetwork.com/espanol/>
30. Sitio Cristiano (OnePlace) <http://www.oneplace.com/es>
31. Visión Para Vivir (Insight for Living) <http://www.visionparavivir.org>

## 5.2 – ¿Por qué tomar apuntes?

**¿Porque Tomar Notas?** La razón más importante para tomar apuntes es para recordar materia importante para un examen o para un uso futuro en su profesión o ministerio. Si usted atiende una clase y no toma apuntes, olvidara la mayoría de la materia al día siguiente.

¿Cómo el tomar apuntes mejora la memoria?

Tomar apuntes le ayuda a hacer nuevas conexiones. Nueva materia es recordada al conectarla con cosas que usted ya conoce.

- El acto físico de escribir la materia ayuda a aprender y recordarla.
- Los apuntes proveen un mapa visual de la materia que se va a aprender.
- El tomar apuntes es una manera de escuchar cuidadosamente y grabar información para ser guardada en la memoria.

### 5.3 – El mapa mental

**El Mapa Mental.** Un mapa mental enseña la relación entre ideas de una manera visual. Es más fácil recordar cosas que están organizadas y unidas entre sí. Como resultado, el recordar y repasar son más efectivos. Tanto los maestros como los estudiantes pueden crear mapas mentales para mejorar su aprendizaje.

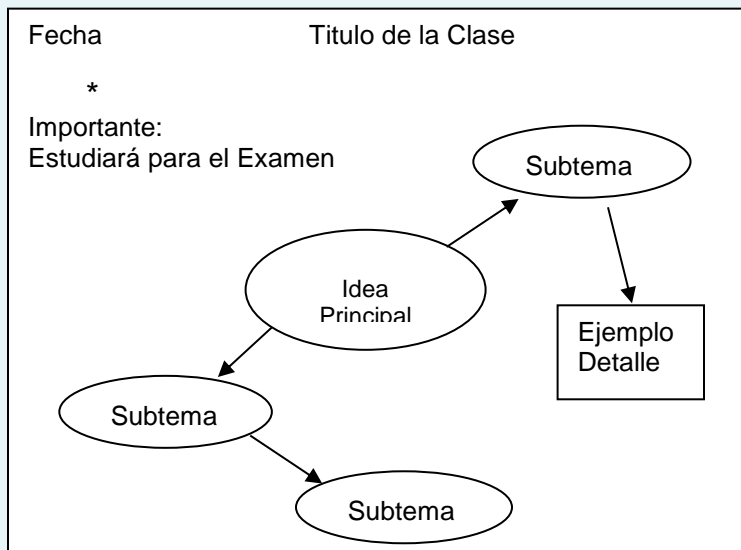
#### Creando el Mapa Mental

- Escriba la idea principal en el centro de una página y hágale un círculo.
- Organice ideas para que las ideas más importantes estén más cerca del centro y las menos importantes más lejos.
- Muestre la relación de los puntos de menor importancia a las ideas principales usando líneas, círculos y cuadros.
- Use símbolos, dibujos y flechas.
- Use diferentes colores para separar las ideas principales.
- Cuando el profesor empiece con otra idea principal, empiece un nuevo mapa mental.

Cuando termine con su clase, repase rápidamente sus mapas mentales. Añada cualquier material escrita que sea útil para entender el mapa después.

#### Como puede ser usado un Mapa Mental

- Una herramienta de repaso para recordar y relacionar ideas clave en el libro de texto.
- Una herramienta de preparación para exámenes de ensayo el cual recordar las ideas principales y las relaciones son importantes.
- El primer paso en organizar ideas clave en un documento de investigación.



## 5.4 – Cómo Repasar sus Apuntes

### Como repasar sus apuntes para máxima retención y aprendizaje permanente

#### 1. Repaso inmediato.

Repase sus notas tan pronto sea posible después de su clase. El repaso más efectivo se hace dentro de los 20 minutos. Si se espera hasta el día siguiente para repasar es posible que ya haya olvidado gran parte de la información. Durante el repaso inmediato rellene cualquier información faltante o incompleta. Repita los puntos importantes a usted mismo. Esto empieza el proceso de ensayo para guardar la información en su memoria de largo plazo.

Hay varios métodos para repasar dependiendo de su sistema de apuntes:

- Para el **formato de esquema**, use un resaltador para marcar las ideas claves mientras las repite en silencio y en voz alta.
- Para los **mapas mentales**, mire la información y piense acerca de las ideas clave y sus relaciones. Rellene cualquier información adicional o clarificación. Subraye puntos importantes o relaciones en color.

#### 2. Repaso intermedio.

Establezca un tiempo cada semana para repasar cortos de sus apuntes y los puntos claves en su libro de texto de semanas anteriores. Mire rápidamente sus apuntes y recite los puntos claves en su mente. Estos repasos intermedios le ayudaran a dominar la material y le evitaran tener ansiedad ante los exámenes.

#### 3. Repase antes de un Examen.

Haga un repaso grande como parte de su estrategia de preparación. Mientras usted mira sus apuntes convierta las ideas clave en posibles preguntas de examen y respóndalas.

#### 4. Repase después de completar la clase.

Si usted está estudiando para realmente aprender la material, y no simplemente para pasar el examen, es muy importante que repase sus apuntes después de haber recibido los resultados del examen. Pregúntese estas preguntas: ¿Estaba preparado para el examen? ¡Si así fue, magnifico! ¿Si no fue así, como puede mejorar para la próxima?

#### 5. Repase para Aprendizaje para toda la Vida.

Un repaso de quince minutos de sus apuntes al año después de que termine su clase mantendrá la información en su cerebro. Esta es la diferencia entre aprendizaje normal y aprendizaje acelerado.

¿Dónde se encuentra usted en el continuo repaso del estudio?



Exitoso

Promedio



### 5.5 – Redacción con Poder—Prepárese

**Redacción con Poder.** La redacción efectiva le ayudara en su escuela, en el trabajo y en su vida personal. Buena redacción le ayudara a crear documentos de calidad. Las habilidades en redacción que usted aprenda en la Universidad serán usadas más adelante en trabajos de mayor responsabilidad.

- 1. Planee su tiempo.** Planee completar su proyecto por lo menos una semana por adelantado para que así pueda tratar con emergencias personales. La vida no siempre resulta como se planea. Usted o sus hijos se pueden enfermar, o su perro puede hacerle cosas extrañas a su tarea. Su computadora puede fallar, resultándole más frustración.

**Haga un programa de horario.** Comience con la fecha de vencimiento del proyecto y luego piense sobre los pasos necesarios para completar. Escribe estas fechas en su calendario o en su lista de cosas que hacer. Considere todos estos componentes.

Fecha de vencimiento del proyecto: \_\_\_\_\_

Paso a hacer	¿Para cuándo?
--------------	---------------

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Conjunto de ideas.          | _____ |
| 2. Escoja un tema.             | _____ |
| 3. Junte información.          | _____ |
| 4. Escriba una tesis.          | _____ |
| 5. Escriba un bosquejo.        | _____ |
| 6. Escriba una introducción.   | _____ |
| 7. Escriba el primer borrador. | _____ |
| 8. Prepare la bibliografía.    | _____ |
| 9. Edite.                      | _____ |
| 10. Revise.                    | _____ |
| 11. Imprima y engrape.         | _____ |

- 1. Encuentre un lugar y una hora.**

Encuentre un lugar donde pueda trabajar. Reúna los materiales que necesitara para escribir. Generalmente la escritura se realiza mejor en bloques de tiempos largos. Determine cuando trabajara en su documento y escribe la hora en su horario. Comience de inmediato para evitar el pánico más tarde.

- 2. Escoja un tema general.**

Asegúrese de tener una idea clara de lo que se necesita, tal como la duración, el propósito y el tema. Muchas veces la elección de un tema está a su disposición. Empiece a hacer un conjunto de ideas. Piense sobre temas que le interesen. Escríbalos en un papel.

- 3. Reúna información.**

Vaya a la biblioteca o use el internet para reunir su información. Mientras encuentre información relevante a su tema asegúrese de anotar la fuente de información que usara en la bibliografía.

- 4. Escriba la declaración de su tesis.**

La declaración de tesis es la idea clave en su documento. Ofrece una guía que usted puede seguir. Es el primer paso para organizar su trabajo. Para escribir una declaración de tesis revise el material que reunió y haga las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la idea más importante?
- ¿Cuál pregunta me gustaría preguntar acerca de esto?
- ¿Cuál es mi respuesta?
- *Mi declaración de tesis:*

La declaración de tesis le ayudara a reducir el tema y a proveer dirección a su documento.

## 5.6 – Redacción con poder—Escriba

Nuestra meta es equipar usted a ser un líder y escritor que influirá en la próxima generación. Escritura mejora tu pensamiento y aumenta su influencia.

### 1. Escriba tu Primer Frase

Comience la primera frase con la idea principal.

### 2. Escriba la Introducción

El primer párrafo es la guía para el resto del documento. La introducción incluye su declaración de tesis y establece el fundamento de su documento. Este introduce temas que serán discutidos en el resto del documento. La introducción debe incluir algunos puntos interesantes que provean un “gancho” para motivar la audiencia que leerá su documento. La introducción proveerá una guía o bosquejo de lo que seguirá en el documento.

### 3. Escriba el Cuerpo del Documento

El cuerpo del documento es dividido en párrafos que hablan acerca de los temas que usted introdujo. Mientras usted escribe cada párrafo incluya la idea principal y luego explíquela y de ejemplos. A continuación se encuentran Buenos consejos para redactar:

- a. Una buena redacción refleja pensamientos claros. Piense acerca de lo que quiera decir y escríbalo para que el lector pueda entender su punto de vista.
- b. Use un lenguaje claro y conciso. Evite usar muchas palabras o palabras de sonido erudito que puedan ponerse en el camino de entendimiento.
- c. No asuma que la audiencia sabe acerca de lo que usted está escribiendo. Proporcione información completa.
- d. Proporcione ejemplos, historias, y frases que apoyen sus puntos principales.
- e. Tenga cuidado del plagio. El plagio es el copiar el trabajo de otros sin darles crédito. Es ilegal y puede causarle una calificación reprobatoria en su Proyecto o aun peor puede causarle problemas legales. Usted puede evitar el plagio usando comillas alrededor de las palabras del autor y proveyendo una nota indicando en donde encontró el material.

### 4. Escriba la Conclusión

La conclusión resume los temas en su documento y presenta su punto de vista. Le hace también referencia a la introducción y responde la pregunta planteada en su declaración de tesis. A menudo hace que el lector piense acerca de la importancia de su punto y las implicaciones para el futuro. Haga su conclusión interesante y ponderosa.

## 5.7 – Redacción con poder—Incluya referencias

### 1. Incluya referencias

Ninguna documento universitario esta complete si no tiene referencias. Las referencias se ponen en las notas y bibliografía. Puede usar su computadora para introducir sus referencias.

### 2. Escriba la siguiente información mientras reúne su material de referencia. Si olvida este paso será muy difícil encontrarlo más tarde.

- ✓ Nombre del autor
- ✓ Fecha de publicación
- ✓ Título del libro o artículo
- ✓ Editorial
- ✓ Ciudad donde el libro se publico
- ✓ Numero de página (y volumen y numero si es de un diario)

### 3. Coloque sus referencias en estilo Chicago Turabian

- Libro  
Autor Apellido, Nombre. *Título del Libro*. Ciudad y estado de publicación: Editorial, año: número de página.  
Sánchez, Daniel. *Plantando Iglesias Reproductivas*. Fort Worth, TX: Church Starting Network, 2012: 12.
- Artículo de diario  
Autor Apellido, Nombre "Título de Artículo." *Nombre del diario, volumen y número*, (Verano 1993): *paginas*.  
Sánchez, Daniel. "Plantando Iglesias." *Realidades hispanas*, 20 (5), (2004): 29-36.
- Sitio Web  
Autor. "Título de Documento." (Año enumerado o actualizado). Extraído del URL o dirección de sitio web.  
Sánchez, Daniel. "Inicio Congregaciones Reproduciendo." (2009, Enero). Extraído de <http://churchstarting.net>

### 4. Guarde su trabajo

Tan pronto como escribe su primer párrafo guárdelo en su computadora. Al final de cada página, guarde su trabajo otra vez. Cuando haya terminado imprima su trabajo y guarde una copia impresa. De esta manera si su disco duro se descompone tendrá a la mano su copia impresa.

### 5. Déjelo a guardar por un tiempo

El último paso en redactor su primer borrador es fácil. Guárdelo por un tiempo y regrese a él después. De esta manera se puede relajar y tener cierta perspectiva de su trabajo. Usted será capaz de mirar de una manera más objetiva su trabajo para empezar el proceso de edición y corrección.

## 5.8 – Redacción con poder—Editar

### Editar y Revisar

La etapa de la edicion y revision le permite observar cuidadosamente su redaccion. Se necesita disciplina para llegar a este paso. Una vez que las personas ven sus ideas por escrito se apegan a ellas. Con una cuidadosa edicion y revision usted puede lograr hacer su mejor trabajo asi como impactar e influenciar a otros. A continuacion encontrara ocho pasos para editar y revisar:

1. **Lea su documento como si usted mismo fuera la audiencia.** Haga como si usted fuera el instructor o alguna persona leyendo su documento. ¿Tienen sentido todas las frases? ¿Dijo lo que quiso decir? Lea lo que escribio y el resultado traera un documento impresionante.
  2. **Lea parrafo por parrafo.** ¿Contiene cada parrafo una idea principal junto con apoyos detallados? ¿Encajan logicamente juntos los parrafos? Use la funcion de cortar y pegar de su computadora para mover frases y parrafos si es necesario.
  3. **Revise su gramatica y ortografia.** Use la funcion de verificacion de gramatica y ortografia de su computadora. Estas herramientas son utiles These tools are helpful pero no son lo suficientemente exhaustivas. La funcion de verificacion de ortografia solo identificara palabras escritas incorrectamente. Puede omitir palabras que estan deletreadas correctamente pero no la palabra deseada. Para encontrar estos errores usted necesitara leer su documento en voz alta despues de haber usado la verificacion de ortografia.
  4. **Verifique si hay un lenguaje que es inclusivo de genero.** Si un documento solo utiliza el pronombre “el” o “ella,” la mitad de la poblacion queda excluida. A menudo puede ser mas inclusivo al usar la forma plural de los sustantivos:  
 (singular) El estudiante exitoso sabe sus valores y establece metas para su futuro.  
 (plural) Los estudiantes exitosos saben sus valores y establecen metas para su futuro.
  5. **Consiga que alguien mas lea su documento.** Preguntele a su lector que verifique que haya claridad y significado. Despues que hay leído su documento varias veces no podra realmente verlo mas.
  6. **Revise su introduccion y conclusion.** Debe ser clara, interesante y concisa. La introduccion y conclusion son las partes mas poderosas de su documento.
  7. **Prepare la copia final.** Verifique las instrucciones de su instructor sobre el formato requerido. Si no hay instrucciones use el siguiente formato:
    - Use doble espacio.
    - Use el tipo de letra *Times New Roman 12 font*.
    - Use márgenes de una pulgada en todos los lados.
    - Use un solo espacio para las notas al pie y final de la página.
    - Enumere las páginas en la parte inferior central de cada página.
  8. **Prepare la página del título.** Centrar el título de su documento y colóquelo dos pulgadas de la parte superior. En la parte tercera inferior de la página centre su nombre, el nombre de su profesor, el nombre de la clase y la fecha. Vea el ejemplo del EBI SEMINARIO.
- No use una carpeta o un cuaderno para su documento.** Simplemente engrápelo de la esquina superior de la izquierda. Generalmente a los profesores no les gustan las carpetas voluminosas o los cuadernos porque son difíciles de cargar. Imagínese a su profesor tratando de cargar cincuenta cuadernos a su oficina!
- Entregar su documento a tiempo es muy importante.** La mayoría de los profesores no aceptan documentos fuera de plazo. Otros substraen de 10 a 20 puntos si entregan el documento tarde. Ponga su documento en el carro o en algún lugar donde usted pueda verlo antes de irse a su clase.

### 5.9 – Lista de verificación para Apuntes

#### Lista de apunte de notas para un aprendizaje permanente

Coloque una palomita en seguida de las habilidades de apunte de notas que usted ahora posee.

✓	Yo hojeo cada libro de texto antes del primer día de clase para organizar mi cerebro.
	Yo verifico el plan de estudio para ver lo que se cubrirá antes de ir a clase.
	Yo he completado el portafolio de preguntas antes de atender la lectura o discusión.
	Yo atiendo las lecturas con una actitud positiva para aprender tanto como sea posible.
	Yo escribo todo en la pizarra o en materiales visuales que son utilizados en la clase.
	Yo estoy alerta y también apto para concentrarme en la lectura.
	Yo estoy apto para determinar sobre las ideas clave de la lectura y escribirlas en mis apuntes.
	Si no entiendo algo hago preguntas y recibo ayuda.
	Yo reviso mis apuntes inmediatamente después de clase.
	Yo reviso mis apuntes al día siguiente.
	Yo reviso mis apuntes cada semana y antes de los exámenes.
	Yo reviso mis apuntes una vez más al año después de que el curso haya terminado (15 minutos).

**5.10 – Sea selectivo cuando estudie****1. La esencia del genio es saber qué es lo que tiene que pasar por alto.**

En la lectura, apunte de notas, marcando un libro de texto universitario y en la escritura es importante que sea apto para señalar los puntos principales primero y luego identificarlos los detalles de apoyo. Leer, tomar apuntes, marcar y escribir es como juntar un rompecabezas. Primero tendrá que entender las ideas principales para que luego se pueda enfocar en los detalles.

**2. ¿Cómo puede tener un panorama completo de la imagen?**

La leer se puede obtener la imagen general al hojear el escrito. Al hojear el escrito usted puede tener un bosquejo general de lo que el capítulo contiene y de lo que va a aprender. En la toma de apuntes escuche activamente las ideas principales y escríbalas en sus apuntes. Al marcar su escrito trate de señalar el 20 por ciento del material más importante y subraye o resalte con un marcador. Al escribir piense acerca de lo más importante, escriba su declaración de tesis y luego provea los detalles de apoyo. Los portafolios le guiarán en desarrollar sus habilidades de escritura selectiva.

**3. ¿Esto significa que puede olvidar los detalles?**

No, usted necesitara conocer los detalles. Los detalles de apoyo le ayudan a entender y asesorar el valor de la idea principal. Le ayudan a entender la relación entre ideas. Ser selectivo significa obtener la idea general primero y luego los detalles vendrán a tener sentido y usted podrá recordarlos. Las ideas principales son como los andamios o como una malla que mantiene los detalles en algún tipo de marco para que usted los pueda recordar. Si se enfoca primero en los detalles, no tendrá un marco o punto de referencia para recordarlos.

**4. Experimente con la idea de ser selectivo en su vida personal.**

Si su horario es increíblemente muy ocupado, escoja hacer las actividades más importantes. Si el cajón de su escritorio está lleno de retazos y usted no puede encontrar lo que busca, saque todo fuera y solo regrese lo que necesite. Recicle, regale o deseche los excesos que se encuentren en su casa. Usted puede tomar pasos para ser un genio al simplificar su vida y su trabajo. Recuerde la Regla de prioridades 80/20.

5.11 – Los principios fundamentales de la redacción universitaria - Rubric		
Habilidades básicas para mejorar su escritura y capacidad para influenciar a otros.		
Categoría	Descripción	
<b>Concisión</b>	Evite un estilo pomposo de escritura al usar palabras grandes, frases redundantes, y frases que sean largas y complicadas para impresionar a su profesor cuando las palabras simples y frases cortas serían más fácil de entender.	
<b>Verbos Activos</b>	Use verbos activos en vez verbos copulativos. Argumentar, citar, discutir, enfatizar, evocar, encontrar, examinar, indicar, mover, correr, hablar y enseñar.	
<b>Voz Activa</b>	Use voz activa—el sujeto hace la actuación—en lugar de voz pasiva—el sujeto recibe la acción.	
<b>Claridad</b>	Sea precise en cuanto al sujeto. No use el ambiguo “yo,” “mi,” “nuestro,” “nos,” “nosotros,” “tu,” o “su.”	
<b>Pronombres</b>	El nombre antecedente debe precede el pronombre en cada párrafo.	
<b>Frases Claves</b>	Empiece con la información más importante en una frase introductora.	
<b>Conjunciones</b>	Utilice conjunciones para la amplificación, contraste, consecuencias y conclusiones para incrementar el impacto.	
<b>Transiciones</b>	Usa palabras transicionales tales como primeras, segundas, terceras, por lo tanto, sin embargo, además.	
<b>Puntuación</b>	Sepa cuando usar comas, punto y coma, dos puntos, guiones, paréntesis y signos de pregunta para incrementar el impacto.	
<b>Presente Histórico</b>	Use el presente histórico para incrementar el impacto.	
<b>Apositivos</b>	Use apositivos para incrementar el impacto.	
<b>Paralelismo</b>	Use paralelismo para incrementar el impacto.	
<b>Tricolon</b>	Las listas tienden a balancearse y completarse cuando tres veces. El tres es un número poderoso y resonante para el reconocimiento de patrones. Un tricolon es una serie de tres palabras paralelas, frases o cláusulas que resultan en un crescendo.	
<b>Concesión</b>	Use una concesión, admitiendo debilidad para incrementar el impacto.	
<b>Cualificación</b>	Use cualificación, admitiendo limitaciones para incrementar el impacto.	
<b>Fuentes Académicas</b>	Use diccionarios bíblicos. Manuales bíblicos, libros de texto, biblias de estudio y fuentes académicas.	
<b>Citas</b>	Entrelace citas para incrementar el impacto.	
<b>Citas Cortas</b>	Use citas cortas en lugar de citas largas.	
<b>Párrafos</b>	Use <a href="#">párrafos</a> como si construyera bloques de reflexión. Cada frase debe apoyar la primera frase. Los párrafos deben ser de 5 a 7 frases.	
<b>Espacio de Párrafo</b>	Use un espacio de ½ en cada párrafo por cada primera frase de cada párrafo.	
<b>Frases de Apertura</b>	Escriba una apertura de gran alcance o una oración temática por cada párrafo.	
<b>Primer Párrafo</b>	Escriba una introducción de gran alcance de 100 a 200 palabras.	
<b>Párrafo Final</b>	Escriba una conclusión de gran alcance de 100 a 200 palabras.	
<b>Fuentes Bíblicas</b>	Use el Diccionario bíblico Holman, Diccionario Expositivo de Vine, Diccionario bíblico Willmington’s, Wiersbe Comentario bíblico Wiersbe, y la biblia de estudio de David Jeremiah.	
<b>Recursos de Internet</b>	Use <a href="http://www.gotquestions.org/Espanol/">http://www.gotquestions.org/Espanol/</a> , <a href="http://es.4truth.net/espanol/">http://es.4truth.net/espanol/</a> , <a href="http://www.bible.cor">www.bible.cor</a> , <a href="http://www.blueletterbible.com">www.blueletterbible.com</a> y <a href="http://www.jeremiahstudybible.com">www.jeremiahstudybible.com</a> para incrementar el impacto.	
<b>Figuras de Lenguaje</b>	Use aliteración, anáfora, antítesis y asonancia para incrementar el impacto.	
<a href="http://grammar.about.com/od/rhetoricstyle/">http://grammar.about.com/od/rhetoricstyle/</a> <a href="http://grammar.about.com/">http://grammar.about.com/</a>		



<b>La Escritura Aclara el Pensamiento y Multiplica la Influencia</b>	
<b>El EBI incorpora la escritura en cada curso para multiplicar su influencia de liderazgo.</b>	
<b>1</b>	<p><b>La escritura aclara pensamientos.</b></p> <p>La escritura centra sus pensamientos, agudiza sus habilidades de pensamiento y aumenta el poder del cerebro. Por esta razón es tan importante llevar un diario y anotar reflexiones.</p>
<b>2</b>	<p><b>La escritura fortalece la memoria a largo plazo.</b></p> <p>La escritura disminuye la velocidad de la mente y así puede transferir información de la memoria a corto plazo en la parte de memoria a largo plazo del cerebro. Escribiendo algo está programando su cerebro a recordar más allá de lo que lo haría si sólo lee el material.</p>
<b>3</b>	<p><b>La escritura resulta en un cambio de vida.</b></p> <p>"La lectura hace un hombre completo, la conversación un hombre listo y la escritura un hombre cabal." ~ Francis Bacon Cuando escribe algo se convierte en permanente.</p> <p>Escribiendo lo que quiere recordar añade una función cerebral adicional; no es perder el tiempo.</p>
<b>4</b>	<p><b>Escribir los sermones mejora su predicación.</b></p> <p>La escritura le ayudará a eliminar lo superfluo y pulir sus palabras para hacerlas memorables.</p> <p>"Puesto que la lectura hace un hombre amplio, hablando hace un hombre listo, y escribiendo un hombre cabal, sugiero que en el proceso de preparación de su mensaje, escriba sus pensamientos, o será como ese río proverbial, una milla de ancho y una pulgada de profundo." ~ Charles Swindoll</p>
<b>5</b>	<p><b>La escritura mejora tu enseñanza.</b></p> <p>Escribir ideas le ayudará a ser más creativos en el desarrollo de diagramas y cartas visuales.</p> <p>El comunicador necesita encontrar palabras agradables y escribir rectamente palabras de verdad (Eclesiastés 12:10).</p>
<b>6</b>	<p><b>La escritura multiplica la influencia.</b></p> <p>Las dos formas de aumentar su influencia son (1) aprender a escribir y (2) escribir libros.</p> <p>Escribir un sermón comenzará a multiplicar su ministerio.</p> <p>Escribir un libreto o libro se multiplicará su ministerio aún más.</p> <p>Escribir en los blogs, Facebook y sitios web multiplicará su ministerio.</p>
<b>7</b>	<p><b>La escritura transformará su liderazgo.</b></p> <p>Cuando otros pueden leer su declaración de su visión pueden seguir mejor su ejemplo.</p> <p>"Mantenga un cuaderno o diario de las lecciones aprendidas. Esto es un... grabar lo que está aprendiendo. Escriba las ideas y lecciones de vida que Dios le enseña acerca de Él, sobre usted, sobre su vida, relaciones y todo lo demás.... La razón por la que debemos recordar las lecciones es que las olvidamos. Revisar periódicamente su diario espiritual puede ahorrarle mucho dolor innecesario y angustia." ~ Rick Warren</p>
<b>8</b>	<p><b>La escritura equipará la próxima generación de líderes.</b></p> <p>Lo que escribe constituirán una gran parte de su legado para la próxima generación.</p> <p>Todos los profesores son responsables de enseñar el pensamiento crítico y habilidades de escritura. Trabajos de escritura le prepara con las habilidades de la vida real para escribir artículos, folletos y libros que ayudarán a otros. Un gran escrito requiere volverse a escribir.</p>
<b>9</b>	<p><b>La escritura reunirá una gran necesidad.</b></p> <p>Sólo el 5% de las personas escriben bien; queremos prepararle para ser uno de ellos. Hay una gran necesidad de autores cristianos que puede estudiar la Biblia y aplicarla en la vida real. Si escribe sus sermones puede publicarlos como los libros de J. Vernon McGee y David Jeremiah.</p>

### Capítulo 6 – Objetivos de Aprendizaje de Explorando a Su Personalidad

Busque respuestas a las siguientes preguntas mientras lee el capítulo:

- ¿Cuáles son los diferentes tipos de personalidades?
- ¿Cuál es mi tipo de personalidad?
- ¿Cómo mi personalidad relaciona la manera como miro el tiempo?
- ¿Cómo mi personalidad relacionar la manera como miro mi dinero?
- ¿Cómo mi personalidad relacionar la manera como miro mi profesión?
- ¿Cómo mi personalidad se relacionar con mi pasión? ¿Cómo Dios me ha dado forma?

#### 6.1 – Explorando a Su Personalidad

Usted sabe que disfruta de su trabajo cuando no se da cuenta que el tiempo pasa. Si usted se interesa en su trabajo y sus estudios comenzaran a desarrollar pasión y gozo en su vida. Si usted se levanta cada mañana y disfruta del trabajo que realiza (por lo menos la mayoría de los días) tendrá una de las llaves para la felicidad.

El primer paso en determinar cuál es la profesión correcta para usted es entender su tipo de personalidad. Los psicólogos han desarrollado teorías útiles de personalidad para entender su tipo de personalidad y como se relaciona con ella usted y sus relaciones, así como la elección de profesión.

#### 6.2 – Comprendiendo los tipos de personalidad

Todos hemos nacido con una predisposición para ciertas preferencias de personalidad. El desarrollo saludable está basado en el fomento de toda una vida de las preferencias innatas en lugar de cambiar a una persona a convertirse en algo diferente. Cada tipo de personalidad tiene dones y talentos que pueden ser alimentados durante toda la vida. El **Indicador de tipo de Myers-Briggs** (MBTI por sus siglas en inglés) es el instrumento de personalidad más usado en el mundo.

Una personalidad tiene cuatro dimensiones:

1. Extraversión o [Introversión](#) – Como interactuamos con el mundo y como nuestra energía fluye.
2. Sensación (Detección) o [Intuitivo](#) – Como tomamos información y las relaciones.
3. Pensar o Sentimiento – Como preferimos tomar decisiones.
4. Juzgar reglas o Perceptiva – Como entendemos el mundo a estructurarse o no estructurarse.

<b>Dicotomías</b>	Tenga en cuenta que los términos utilizados para cada dicotomía tienen significados técnicos relacionados al <a href="#">MBTI</a> , el cual difieren de su uso diario.
Extroversión (E) – (I) Introversión	Por ejemplo, las personas que prefieren juzgar sobre percepción no son necesariamente más sentenciosos o menos perceptivas.
Detección (D) – (I) Intuitivo	Los de Juzgar reglas se enfocan en la verdad objetiva basada en reglas.
Pensar (P) – (S) Sentimiento	Los de Percepción se enfocan en la verdad subjetiva basada en la situación.
Juzgar reglas (J) – (P) Percepción	

6.3 – Obtener Su Energía = Extrovertido o introvertido	
<p>Todos caen en algún lugar del continuo de extraversión - <a href="#">introversión</a>. La clave está en saber en dónde.</p>	
<p>El rasgo de la <b>extraversión</b> -- <a href="#">Introversión</a> es la dimensión central de las teorías de personalidades humanas. La extraversión tiende a ser manifestada como extrovertida, locuaz y de comportamiento energético. La introversión se manifiesta de manera más reservada y de comportamiento solitario.</p>	
<p>La extroversión y la introversión son vistas como un único continuo. Así, para ser elevado en uno es necesario ser bajo en el otro. Cada persona tiene un lado extrovertido y un lado introvertido siendo uno más dominante que el otro. Las personas fluctúan en su comportamiento e incluso los introvertidos extremos y extrovertidos no siempre actúan de acuerdo a su tipo.</p>	
<p><b>Actitudes: Extraversión/Introversión (E/I)</b></p>	
<p>La gente que prefiere la extraversión extrae energía de la acción: tienden a actuar, luego reflexionan y luego actúan aún más. Si son inactivos su motivación tiende a disminuir. Para reconstruir su energía los extrovertidos necesitan tomar descansos para reflexionar.</p> <p>A la inversa, aquellos que prefieren la introversión “dedican” su energía a través de la acción: prefieren reflexionar, luego actúan, y luego reflexionan de nuevo. Para reconstruir su energía los introvertidos necesitan tiempo a solas, lejos de la actividad.</p>	
<p>La energía de los extrovertidos está dirigida hacia la gente y los objetos, y la de los introvertidos está dirigida hacia los conceptos e ideas. Las características contrastantes entre los extrovertidos e introvertidos incluyen lo siguiente:</p>	
Extrovertido	Introvertido
La extraversión esta "interesado en obtener gratificación que esta fuera de uno."	La introversión está "interesado en la vida mental de uno."
Los extrovertidos están orientados a la “acción”.	<b>Los introvertidos están orientados al “pensamiento.”</b>
Los extrovertidos buscan la “amplitud” de conocimiento e influencia.	<b>Los introvertidos buscan “profundidad” de conocimiento e influencia.</b>
<b>Los extrovertidos a menudo prefieren una interacción más frecuente.</b>	<b>Los introvertidos prefieren interacción más “substantial.”</b>
<b>Los extrovertidos recargan y obtienen su energía al pasar tiempo con personas.</b>	<b>Los introvertidos recargan y obtienen su energía al pasar tiempo a solas.</b>
Los extrovertidos tienden a disfrutar las interacciones humanas y ser entusiastas, locuaces, afirmativas, y sociables.	Los introvertidos tienden a ser más reservados y menos abiertos en grupos.
Los extrovertidos se activan y prosperan al estar alrededor de otras personas.	Los introvertidos se activan por medio de la reflexión y se disminuyen durante la interacción.
Los extrovertidos disfrutan las actividades involucran grandes reuniones sociales, tales como fiestas, actividades de la comunidad y grupos de negocio o política.	Los introvertidos a menudo disfrutan las actividades solitarias tales como, la lectura, el escribir, uso de computadoras, excursión o pesca.

Una persona extrovertida es más probable que disfrute pasar tiempo con personas y encuentra poca recompensa al pasar tiempo a solas.	Un introvertido es más probable que disfrute tiempo a solas y encuentra poca recompensa al pasar tiempo con grandes grupos de personas. La confianza es usualmente una cuestión de importancia: una virtud de mayor importancia para los introvertidos es escoger un amigo digno.
Los extrovertidos tienden a activarse cuando están alrededor de otras personas y son más propensos al aburrimiento cuando están solos.	Los introvertidos prefieren concentrarse en una sola actividad a la vez y prefieren observar las situaciones antes de participar.
Esta cualidad puede ser aprovechada en situaciones tales como en el trabajo o en reuniones sociales.	Un introvertido es fácilmente abrumado por el exceso de estimulación de reuniones sociales. Los introvertidos prefieren un ambiente tranquilo.
Los maestros, políticos, vendedores y diferentes tipos de campos de administración son ejemplos de trabajos que favorecen a un extrovertido.	El artista, escritor, escultor, ingeniero, compositor e inventor son altamente introvertidos.
Los extrovertidos tienen la habilidad de actuar naturalmente con personas en una manera que los harán más exitosos que a un introvertido porque son los tipos de los requisitos para el trabajo.	La introversión no es lo mismo que timidez, pero a menudo se confunde como tal por los extrovertidos.  Los introvertidos prefieren actividades solitarias en vez de sociales, pero no le temen a los encuentros sociales como las personas tímidas lo hacen.
Los extrovertidos disfrutan de decir lo que piensan.	Los introvertidos son más analíticos antes de hablar.

<b>6.4 – Percibir Información = Sensación-Cognoscitivo o Intuitivo</b>
<i>Detección e intuición</i> son la recopilación de las funciones de información. Ellas describen como nueva información se entiende y se interpreta.
Las personas que prefieren <i>detección</i> son más propensos a confiar en la información que está en el presente, que es tangible y concreta: esto es información que puede ser entendida por los cinco sentidos. Tienden a desconfiar de las corazonadas que parecen venir de la nada. Ellos prefieren buscar detalles y hechos. Para ellos el significado está en la información.
Por otro lado, aquellos que prefieren la <i>intuición</i> tienden a confiar en información que es más abstracta o teórica que puede ser asociada con otra información (ya sea recordada o descubierta por la búsqueda de un contexto o patrón más amplio). Pueden estar más interesados en las posibilidades futuras. Para ellos el significado está en la teoría y principios subyacentes que se manifiestan en la información.

<b>6.5 – Tomar Decisiones = Pensamiento o Sentimiento</b>
<i>Pensar o sentimiento</i> son funciones de toma de decisiones (Juzgar reglas). Las funciones de pensar y sentir son ambos usados para tomar decisiones racionales basadas en información recibida de las funciones de recopilación de información (Detección e intuición).

**Los Pensadores** tienden a decidir las cosas desde un punto de vista más distante, midiendo la decisión de lo que parece será más razonable, lógico, causal, consistente que esté de acuerdo a un conjunto dado de reglas.

**Los que Sienten** tienden a llegar a decisiones que se asocian o empatizan con la situación, mirándolo “desde el interior” midiendo la situación para lograr, en balance, la mayor armonía, consenso y en forma, considerando las necesidades de la gente involucrada.

Los pensadores en general tienen problemas para interactuar con la gente que es inconsistente o ilógica, y tiende a dar retroalimentación directa hacia otros. Ellos están preocupados con la verdad y la ven como más importante.

### 6.6 – Orientación hace el mundo exterior = Juzgar o percibir

Las personas también tienen una preferencia por el uso cualquiera ya sea de la función de juzgar-reglas (pensar o sentimiento) o su función de percibir (detección o intuición) cuando se relacionan con el mundo (extroversión).

Los tipos con preferencia hacia juzgar-reglas muestran al mundo su preferencia por la función de juzgar-reglas (pensar sentimiento). Así que los tipos TJ tienden a aparecer ante el mundo como lógicos, y los tipos FJ como empática. Los tipos juzgar-reglas les gusta resolver los asuntos.

Aquellos tipos que prefieren percepción muestran al mundo la función preferida de percibir (detección o intuición). Así que los tipos SP tienden a aparecer ante el mundo como concreto y los tipos NP como abstractos. Los tipos percibir prefieren “mantener las decisiones abiertas.”

Para los extrovertidos, la J o P indica su función dominante; para los introvertidos, la J o P indica su función auxiliar. Los introvertidos tienden a demostrar su función dominante externamente solo en “asuntos importantes para sus mundos internos.”

Porque el tipo ENTJ es extrovertido, la J indica que la función dominante es la función preferida de juzgar-reglar (pensamiento extravertido). El tipo ENTJ introvertido prefiere la función de percibir auxiliar (intuición introvertida). La función terciaria es detectando y la función inferior es sentimiento introvertido.

Porque el tipo INTJ es introvertido, sin embargo, la J indica que la función *auxiliar* es la función preferida de juzgar-reglas (pensamiento extrovertido). El tipo INTJ introvertido prefiere la función dominante (intuición introvertida). La función terciaria es sentido y la función inferior es la detección extravertido.

### 6.7 – Personalidad y Manejo del tiempo

La manera como manejamos nuestro tiempo es una reflexión de nuestro tipo de personalidad. Los tipos juzgar-reglas les gusta planear sus vidas en orden y bajo control. Los tipos percibir prefieren más espontaneidad. Comprender las diferencias entre los dos tipos nos ayudaran a entender mejor a nosotros mismo y a los demás.

Los tipos juzgar-reglas son naturalmente buenos en la gestión del tiempo. Usan los horarios y el programa de estudios como una herramienta para la gestión del tiempo y organización. Los tipos juzgar-reglas planean su tiempo y trabajo sostenidamente para lograr sus metas. Son buenos en el cumplimiento de plazos y suelen aplazar la relajación, recreación y diversión. Se relajan cuando después de que se completan los proyectos. Los tipos juzgar-reglas pueden necesitar frenarse un poco y tomar el tiempo para hacer un trabajo de calidad.

Los tipos percibir (espontáneos) son más de composición abierta y prefieren ser espontáneos. Se toman el tiempo para relajarse, divertirse, y participar en recreación. Al trabajar en un proyecto, los tipos percibir quieren ponerle ideas a todas las posibilidades y no se preocupan demasiado en terminar un proyecto a tiempo. Los tipos percibir aplazan al momento de tomar una decisión final y terminar un proyecto. Los tipos percibir se distraen fácilmente y pueden moverse de proyecto a proyecto. Pueden tener varios trabajos al mismo tiempo. Los tipos percibir necesitan enfocarse en ser más organizados para que los proyectos sean completados a tiempo.

Los cursos universitarios requieren de tiempo de silencio para leer y estudiar. Para ser exitoso en la Universidad se requiere adoptar un compromiso con la estructura, organización, y completar la tarea a tiempo.

### 6.8 – Personalidad y el dinero

La manera como manejamos nuestro dinero es una reflexión de nuestro tipo de personalidad.

Los tipos juzgar-reglas (organizados) sobresalen al seguir presupuestos, planificación financiera, y administración de dinero. Presentan sus formularios de impuestos a tiempo y pagan sus cuentas a tiempo.

Los tipos percibir (espontáneos) se adaptan al cambio y son más creativos. Los tipos percibir tienden a entrar en pánico cuando se acerca el 15 de Abril, fecha plazo de impuestos, y cuando las cuentas se van a vencer.

Los tipos que sienten no son conscientes de dinero. Los tipos percibir a menudo se sienten atraídos por trabajos mal pagados que sirven a los demás.

IDPJs (introvertidos, detección, pensando, y juzgar-reglas) son los inversores más conservativos ganando un pequeño pero fiable rendimiento de las inversiones. Los EDPPs (extrovertidos, detección, pensar tipos percibir) y ENTPs toman los riesgos más altos y ganan los mejores retornos de inversión.

Entender las diferencias entre estos tipos le ayudara a entenderse usted mismo, su cónyuge, y otros. Los tipos percibir se beneficiarían en seguir un presupuesto y un programa.

#### Aplicación

**6.9 – Personalidad y la elección de profesión**

**E/I – Extraversión / Introversión**

El primer continuo refleja lo que energiza genéricamente una persona. Los tipos extravertidos aprenden mejor al hablar e interactuar con otros. Al interactuar con el mundo físico, los extravertidos pueden procesar y darle sentido a nueva información. Los tipos introvertidos prefieren la reflexión tranquila y la privacidad. El proceso de información ocurre para los introvertidos mientras exploran ideas y conceptos internamente.

**D/I – Detección/Intuición**

El segundo continuo refleja en lo que una persona enfoca su atención. Los tipos detección disfrutan un ambiente de aprendizaje en el cual el material es presentado en una manera detallada y secuencial. Los tipos detección a menudo asisten a lo que está ocurriendo en el presente, y pueden moverse a lo abstracto después de haber establecido una experiencia concreta. Los tipos intuitivo prefieren una atmosfera en la cual el énfasis se coloca en el significado y en las asociaciones. La intuición se valora más alto que la observación cuidadosa, y el reconocimiento de patrones se produce de forma natural para los tipos intuitivos.

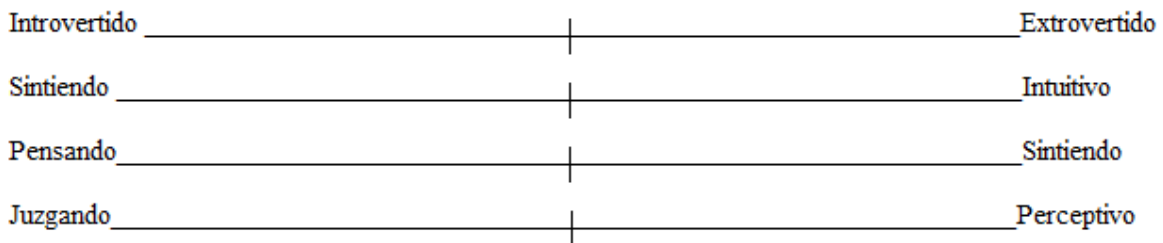
**P/S – Pensar/Sentimiento**

El tercer continuo refleja las preferencias decisivas de la persona. Los tipos pensarse inclinan por la verdad objetiva y por los principios de lógica y son naturales al razonamiento deductivo. Los tipos sentimiento ponen un énfasis en cuestiones y causas que pueden ser personalizadas mientras consideran los motivos de otras personas.

**J/P – Juzgar-reglas//Percibir**

El cuarto continuo refleja como una persona considera la complejidad. Los tipos juzgar-reglas prosperaran cuando la información está organizada y estructurada, y serán motivados a completar tareas para traer comportamiento. Los tipos percibir florecerán en un ambiente flexible de aprendizaje en el cual son estimulados por nuevas e interesantes ideas.

**Tome un examen de personalidad en línea y complete la siguiente gráfica. Introduzca una X en la escala para mostrar su nivel de preferencia para cada dimensión de su personalidad.**



**Aplicación**



6.10 – La personalidad del discípulo

# La personalidad del discípulo

La personalidad del discípulo proporciona un medio para entender por qué pensamos, sentimos y actuamos de la manera en que lo hacemos y explica de qué manera podemos semejarnos más a Cristo en carácter y conducta. *Vida discipular 2: La personalidad del discípulo* explica los principios bíblicos acerca de su personalidad e ilustra detalladamente cómo presentar la personalidad del discípulo. Debido a que *Vida discipular 3: La victoria del discípulo* se refiere a los elementos de la personalidad del discípulo, le proporcionamos a continuación un breve resumen de la presentación.

### LA PERSONA NATURAL

El círculo en el centro del diagrama lo representa a usted, es decir, la totalidad de su personalidad. La Biblia lo describe a usted como una unidad. Cuando entienda cada elemento de su personalidad y cómo funcionan, descubrirá cómo integrar su personalidad bajo el señorío de Cristo. La Biblia lo describe a usted como un cuerpo, por medio del cual le es posible participar y comunicarse con la creación e identificarse como una persona única. La Biblia también lo representa como un alma, un ser íntegro, con la capacidad de pensar, actuar y sentir. La Biblia lo representa como un espíritu, el cual lo capacita para tener comunión

con Dios y obrar con Él. Sin embargo, la carne, o la naturaleza más baja, entraron en su personalidad cuando cayó el hombre. La carne es la capacidad humana para pecar y seguir a Satanás en lugar de a Dios. La puerta superior del dibujo, o sea la puerta del espíritu, le permite relacionarse con Dios. La puerta inferior, o sea la puerta de la carne, le permite relacionarse con Satanás. La libertad del ser humano separará las dos puertas. El ego se hizo cargo de la situación cuando los primeros seres humanos escogieron darle la espalda a Dios y seguir a Satanás. En ese momento, la humanidad cerró la puerta del espíritu excluyendo a Dios. Por consecuencia, la humanidad heredó una naturaleza inclinada hacia el pecado y deliberadamente escogió hacer las cosas a su manera en lugar de seguir a Cristo.

### EL CREYENTE CARNAL

El círculo representa al creyente carnal. Esta persona abrió la puerta del espíritu, pero también dejó abierta la puerta de la carne. En algún momento esta persona nació de nuevo por el poder del Espíritu Santo, pero no creció como debía (véase 2 Pedro 1.3-11). La letra *e* de *espíritu* tendrá una letra mayúscula *E* dibujada en la parte superior para demostrar que el Espíritu Santo



es eternamente una parte del espíritu de la persona. Sin embargo, como los creyentes carnales tienen la puerta de la carne abierta, además de la del espíritu, Satanás todavía tiene acceso a esa persona. El mundo, la carne y el diablo buscan dominar los pensamientos, la voluntad y las emociones de esas personas. Esta persona experimenta un conflicto y encuentra difícil tener victoria en su vida en Cristo.

**EL CREYENTE ESPIRITUAL**

El círculo del dibujo representa al creyente espiritual. Cuando usted abre la puerta del espíritu, el Espíritu de Dios entra en su personalidad. Como un discípulo de Cristo, a usted se le prometió tener victoria sobre el mundo, la carne y el diablo. Su voluntad está colocada entre la puerta del espíritu y la puerta de la carne. Cuando usted permite que Cristo sea el maestro de su vida, su muerte en la cruz (observe la cruz en el centro del círculo) le da una vida victoriosa (véase Gálatas 2.20). Debido a que considera la carne crucificada como un acto de voluntad, Cristo, que está en usted, lo ayuda a mantener la puerta del espíritu abierta y la puerta de la carne cerrada. Debido a que usted está lleno del Espíritu de Dios, Él controla su mente, su

actuación y sus emociones, y por consecuencia, su alma y su cuerpo.

**CÓMO OBTENER LA VICTORIA**

Aquí tiene la manera en que puede hacer de Cristo el Maestro de su personalidad total:

1. Pídale a Dios que lo ayude a hacer lo correcto (véase Filipenses 2.13).
2. Abra la puerta del espíritu al Espíritu de Dios, pidiéndole que lo llene (véase Efesios 5.18).
3. Cierre la puerta de la carne a Satanás confesando sus pecados y aceptando la crucifixión de Cristo en la carne (véase Gálatas 5.24).
4. Renueve su mente saturándose de la Palabra de Dios (véase Romanos 12.2).
5. Permita que el Espíritu Santo sea quien domine sus emociones por medio del desarrollo del fruto del Espíritu en usted. (véase Gálatas 5.22-23).
6. Presente su cuerpo a Cristo como un instrumento de justicia (véase Romanos 6.12-13).
7. *Ama al Señor tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con toda tus fuerzas* (Marcos 12.30).



**6.11 – Cuatro Temperamentos Básicos**

<http://estudios-biblicos.avanzapormas.com/crecimiento-espiritual/los-cuatro-temperamentos-basicos.html>

**Capítulo 7 – Objetivos de Aprendizaje para el Estilo de Aprendizaje e Inteligencias**

Busque respuestas a las siguientes preguntas mientras que usted lee la lectura de esta semana:

- ¿Cuál es el estilo de aprendizaje?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de personalidades?
- ¿Que son las inteligencias múltiples?
- ¿Cómo aprenden los adultos?





















**7.1 – Estilo de Aprendizaje e Inteligencias**

Saber acerca de su estilo de aprendizaje le ayudara a escoger estrategias efectivas para aprender en la escuela y en el trabajo. Descubrir sus inteligencias múltiples le ayudara a tener apreciación por sus dones y talentos que pueden ser usados para desarrollar su confianza en sí mismo y para escoger la profesión más adecuada para usted

**Panorama de Estilos de Aprendizaje.**

Cada persona prefiere diferentes estilos y técnicas de aprendizaje. Los estilos de aprendizaje agrupan maneras comunes en las que las personas aprenden. Todo mundo tiene una mezcla de estilos de aprendizaje. Algunas personas descubren que tienen un estilo de aprendizaje dominante, con uso mínimo de los otros estilos. Otros descubren que pueden usar diferentes estilos en diferentes circunstancias. No existe una combinación correcta. Tampoco estilos fijos. Usted puede desarrollar habilidad en estilos menos dominantes, así como también desarrollar estilos que ya esté utilizando.

El uso de múltiple estilos de aprendizaje para aprender es relativamente un nuevo enfoque. La escuela tradicional uso (y continua usando) principalmente métodos lingüísticos y lógicos de enseñanza. También use un alcance limitado de técnicas de aprendizaje y enseñanza. Muchas escuelas aun dependen en la enseñanza en el aula y en los libros, y toman exámenes apresurados para refuerzo y repaso. Un resultado es que a menudo etiquetamos a aquellos que usan estos estilos y técnicas de aprendizaje como “brillantes.” Aquellos que usan estilos de aprendizaje menos favorecidos se encuentran en clases de nivel bajo, con enseñanza de calidad baja. Esto puede producir espirales positivas y negativas que refuerzan la creencia que uno es “inteligente” o “bruto.” <http://www.jlqcue.es/modelos.htm>

<i>Ambiente Inmediato</i>	 Sonido	 Luz	 Temperatura	 Ambiente
<i>Propia Emotividad</i>	 Motivación	 Persistencia	 Responsabilidad	 Estructura
<i>Necesidades Sociológicas</i>	 Trabajo Personal	 Por parejas	 En grupo	 Con Adultos
<i>Necesidades Físicas</i>	 Percepción	 Alimentación	 Tiempo	 Movilidad
<i>Necesidades Psicológicas</i>	 Analítico-Global	 Reflexivo-Impulsivo		 Dominancia cerebral



## 7.2 – Estilos de aprendizaje

Así como cada individuo tiene una personalidad única, cada individuo tiene un estilo de aprendizaje único. No existen estilos de aprendizajes buenos o malos. Su estilo de aprendizaje es simplemente su forma preferida de aprender. Esa es la manera como aprende mejor.

Mediante la comprensión de su estilo de aprendizaje, puede maximizar su potencial eligiendo las técnicas de aprendizaje mejor funcionen para usted. Mediante el reconocimiento y la comprensión de sus propios estilos de aprendizaje, usted puede utilizar las técnicas más adecuadas para usted.



<b>Verbal-Lingüística</b>	Inteligencia lingüística tiene que ver con habilidades verbales. Tienden a ser muy buenos para escribir, leer, hablar y debatir. La persona lingüística utiliza a menudo un amplio vocabulario.
<b>Lógico-Matemático</b>	Inteligencia matemática lógica tiene que ver con las habilidades de un individuo en cuantos a los números, patrones y razonamiento lógico. Tienden a ser muy buenos en la ciencia, matemática y filosofía.
<b>Visual-Espacial</b>	Inteligencia espacial tiene que ver con la capacidad de pensar en una vívida imagen mental, volver a crear o reestructurar una imagen o situación. Son capaces de mirar algo y al instante identificar áreas que pueden cambiarse para mejorar o alterar su aspecto. Tienden a ser muy buenos en la arquitectura, redacción y dibujos mecánicos.
<b>Musical-Rítmica</b>	Inteligencia musical tiene que ver con la capacidad para establecer la vida a la música, para encontrar un ritmo natural y melodía. Necesitan música de fondo cuando están trabajando y se encuentran tocando sus pies casi inconscientemente.
<b>Corporal-Kinestésica</b>	Inteligencia corporal-kinestésica refleja un alto grado de capacidad de movimiento corporal o actividad física. Son capaces de utilizar hábilmente sus manos, como los cirujanos o mecánicos. Tienden a ser muy buenos como actores, artistas, atletas y entrenadores. A menudo "sienten cosas en sus huesos," y sus vidas están llenas de actividad física. En cuanto más tratamos de obligar a estas personas que se sienten tranquilamente, más inquietas se convierten sus mentes y la instrucción formal puede ser menos eficaz. En vez de pelear con su necesidad de moverse, tenemos que encontrar maneras de canalizar su energía hacia el aprendizaje positivo.
<b>Interpersonal-Relacional</b>	Inteligencia interpersonal tiene que ver con el don de comprender, apreciar y llevarse bien con otras personas. A menudo se meten en problemas por hablar. Tienden a ser muy buenos en la consejería y el ministerio.
<b>Intrapersonal-Reflexiva</b>	Inteligencia intrapersonal tiene que ver con la capacidad para comprendernos a nosotros mismos, saber quién y qué somos y cómo encajamos en el esquema supremo del universo. Disfrutan de momentos de reflexión, meditación y tiempo a solas; y no dependen de las opiniones de los demás para determinar las metas y aspiraciones de su vida.
<b>Resumen</b>	Ninguna prueba puede medir la inteligencia de una persona. Toda persona puede ganar cuando se les da la oportunidad de mostrar cómo él o ella es inteligente. La teoría de inteligencias múltiples nos ayuda a valorar las diferencias entre las diversas culturas del mundo. En cuanto más aprendemos a identificar y utilizar múltiples formas de ser inteligente, lo más eficaz puede ser nuestro sistema educativo en capacitar la próxima generación para tratar con el mundo real.

<http://www.edutopia.org/multiple-intelligences-learning-styles-quiz>

### 7.3 – Técnicas de aprendizaje

Al entender su [estilo de aprendizaje](#), usted puede maximizar su potencial al escoger las técnicas de enseñanza que mejor le funcionen.

#### 1. Técnicas Visuales de Aprendizaje

- Hágase una fotografía mental o un video mental de lo que quiere recordar. Póngale acción y color a su imagen.
- Utilice tarjetas de memoria y mírelas frecuentemente.
- Utilice diferentes colores para resaltar o subrayar su lectura y notas de lectura.
- Haga dibujos para recordar lo que está aprendiendo.
- Utilice símbolos o imágenes en el margen para empatizar puntos importantes.
- Dibuje un diagrama, un mapa menta, o un esquema de puntos importantes.

#### 2. Técnicas de Aprendizaje Auditivo

- Hable con otros de lo que ha estado aprendiendo.
- Participe en grupos de estudio.
- Ensene a otros lo que usted quiere aprender.
- Utilice música Cristiana de estilo suave para estudiar, si es que no le distrae.
- Añada ritmo o música a las cosas que está tratando recordar.
- Recite en voz alta o en silencio en su mente mientras que usted está leyendo.
- Utilice tarjetas de memoria y repita las cosas que están en las tarjetas.
- Utilice una grabadora para recitar y repasar puntos importantes.
- Haga u observe videos en YouTube sobre el tema.

#### 3. Técnicas de Aprendizaje Kinestésica

- Haga lectura mientras camina o hace un paseo.
- Estudie afuera cuando sea práctico.
- Tome notas durante la lección.
- Resalte o subraye su material de lectura y sus notas.
- Escriba resúmenes del material que se va aprender.
- Marque capítulos usando colores.
- Piense en aplicaciones prácticas del material.
- Haga del material una obra, utilice roles e inversión de roles.
- Utilice rompecabezas, juegos, y computadoras.
- Haga un juego usando tarjetas de memoria y juegue en contra del reloj.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje>

## 7.4 – Preferencias de personalidad y aprendizaje

Al entender su tipo de personalidad, usted puede maximizar su aprendizaje al escoger las técnicas de enseñanza que mejor le funcionen. La personalidad tiene cuatro dimensiones:

1. Energía = Extraversión (exterior) o Introversión (interior)
2. Información = Detección (científico) o Intuitivo (creativo)
3. Decisiones = Pensar (lógico) o Sentimiento (emocional)
4. El mundo y vida = Juzgar-reglas (organizado) o Percibir (espontaneo)

**Extravertido** (exterior) enfocan su energía en el mundo fuera de sí mismos. Disfrutan de la interacción con otros y conocen a mucha gente. Disfrutan y son usualmente buenos en comunicarse. Se activan por medio de la interacción social y prefieren estar activos. Los extravertidos son locuaces y sociales.

**Introvertidos** (interior) ponen sus energías en el mundo dentro de sí mismos. Disfrutan pasar tiempo a solas y piensan acerca del mundo a fin de comprenderlo. A los introvertidos les gusta más los contactos sociales limitados, y prefieren grupos pequeños o relaciones de uno en uno. Los introvertidos son callados y reservados.

**Detección** (científico) prefieren usar el sentido para tomar información (lo que ven, escuchan, prueban, tocan, y huelen). Se enfocan en “lo que es” y confían en información concreta y observable. Son materialistas. Ellos aprenden por medio de la experiencia.

**Intuitivo** (creativo) confían en los instintos y se enfocan en “lo que puede ser.” La persona intuitiva está interesada en relaciones, posibilidades, significados, e implicaciones. Los intuitivos valoran la inspiración y confían en su “sexto sentido” o corazonadas.

**Pensar** (lógico) toman decisiones basadas en la lógica. Son objetivos y analíticos. Ellos ven toda la evidencia y llegan a una conclusión impersonal. Los pensadores se preocupan por lo que piensan que está bien o mal. .

**Sentimiento** (emocional) toman decisiones basadas en lo que es importante para ellos y lo que coincide con sus valores o sentimientos personales. Los sentimentales se preocupan por lo que sienten que está bien o mal.

**Juzgar-reglas** (organizado) les gusta vivir de una manera estructurada, ordenada y planeada. Son felices cuando sus vidas están estructuradas y los asuntos se resuelven. Los tipo juzgar-reglas son ordenados y organizados.

**Percibir** (espontaneo) les gusta vivir de una manera espontánea y flexible. Son felices cuando sus vidas están abiertas a las posibilidades. Tratan de entender la vida en vez de contralarla. Los percibir son espontáneos y flexibles.

<b>Preferencias de Aprendizaje Asociadas con Tipos de Personalidad</b>	
<p><b>Extravertidos (Exterior)</b></p> <p>Aprenden mejor en acción</p> <p>Valoran la actividad física y el movimiento</p> <p>Les gusta estudiar en grupos</p> <p>Disfrutan actividades verbales e interpersonales</p> <p>Necesitan entrenamiento en lectura y documentos escritos</p> <p>La música de fondo les ayuda estudiar</p> <p>Quieren profesores que los alienten a tener discusiones en clase</p>	<p><b>Introvertidos (interior)</b></p> <p>Aprender mejor hacienda pausas para pensar y reflexionar</p> <p>Valoran la lectura</p> <p>Prefieren estudiar individualmente</p> <p>Batallan para hablar con las personas</p> <p>Necesitan formación para hablar en publico</p> <p>Necesitan tranquilidad para la concentración</p> <p>Quieren profesores que de lecturas de clase</p>
<p><b>Personas Detección (Científico)</b></p> <p>Buscan información especifica</p> <p>Memorizan hechos</p> <p>Valoran lo que es practico</p> <p>Siguen instrucciones</p> <p>Les gusta la experiencia practica</p> <p>Confían en datos tal como son presentados</p> <p>Quieren profesores que den asignaciones claras con lista de verificación y rubrica</p>	<p><b>Personas Intuitivas (Creativo)</b></p> <p>Buscan ideas rápidas</p> <p>Usan la imaginación para ir más allá de los hechos</p> <p>Valoran lo original y creativo</p> <p>Crean sus propias direcciones</p> <p>Les gustan las teorías para dar una perspectiva</p> <p>Leen entre líneas</p> <p>Quieren profesores para alentar el pensamiento independiente</p>
<p><b>Pensar(Lógico)</b></p> <p>Quieren datos objetivos para estudiar</p> <p>La lógica guía su aprendizaje</p> <p>Les gusta criticar nuevas ideas</p> <p>Encuentran fácilmente defectos en un argumento</p> <p>Aprenden al desafiar y debatir</p> <p>Quieren que los profesores hagan presentaciones lógicas</p>	<p><b>Sentimiento (Emocional)</b></p> <p>Quieren relacionarse con los datos de una mineral personal</p> <p>Los valores personales son importantes</p> <p>Les gusta agradar a sus superiores</p> <p>Pueden encontrar fácilmente algo para apreciar</p> <p>Aprenden al ser apoyados y apreciados</p> <p>Quieren profesores que establezcan una compenetración personal con los estudiantes</p>
<p><b>Juzgar-reglas (organizado)</b></p> <p>Les gusta las instrucciones formales para resolver problemas</p> <p>Valoran la confianza</p> <p>Planean el trabajo por adelantado</p> <p>Trabajan sostenidamente hacia metas</p> <p>Les gusta estar a cargo de eventos</p> <p>Van hacia los proyectos finales</p> <p>Quieren profesores que sean organizados</p>	<p><b>Percibir (espontaneo)</b></p> <p>Les gusta resolver problemas informalmente</p> <p>Valoran el cambio</p> <p>Trabajan espontáneamente</p> <p>Trabajan impulsivamente con ráfagas de energía</p> <p>Les gusta adaptarse a los eventos</p> <p>Son abiertos a información nueva</p> <p>Quieren que los profesores sean entretenidos e inspiradores</p>



<b>7.5 – Estrategias de aprendizaje para diferentes tipos de personalidad</b>	
<b>Tipo</b>	Resalta las estrategias de aprendizaje que aplican a usted.
<b>Extravertidos (exterior)</b>	Discuta lo que ha aprendido con otros tanto dentro y fuera de clase-pero no se distraiga socializando para que no termine su hora de estudio.
<b>Introvertidos (interior)</b>	Encuentre un lugar tranquilo para leer y estudiar donde se pueda concentrar y no ser interrumpido.
<b>Detección (científico)</b>	Piense sobre aplicaciones prácticas haciéndose la pregunta, ¿cómo puedo usar esta información? Busque la idea principal para ver las relaciones y significado de los hechos.
<b>Intuitivo (creativo)</b>	Mientras hace su lectura, pregúntese, ¿cuál es la idea principal? Relaciones los hechos y detalles a los conceptos y teorías.
<b>Pensar (lógico)</b>	Dese tiempo para pensar, escribir, y reflexionar en sus estudios. Discuta o debata sus ideas con otros.
<b>Sentimiento (emocional)</b>	Busque un ambiente de apoyo o un grupo de estudio. Ayude a otros a aprender. Conozca a sus profesores y compañeros.
<b>Juzgar-reglas (organizado)</b>	Busque maneras de organizar los datos para aprenderlos usando organizadores de grafica o mapas mentales. Establezca metas para estudiar y use una agenda diaria, un calendario, o una lista de cosas pendientes para llevarlas a cabo.
<b>Perceptivo (espontaneo)</b>	Cuando estudie explore las posibilidades, diviértase, y sea organizado.
<b>Aplicación Personal</b>	

7.6 – Inteligencias Múltiples – La Clave para el aprendizaje del cerebro



Desarrollando las Nueve Diferentes Fomas que el Cerebro Aprende

<b>Inteligencia Linguistica</b>	Aprender con palabras leyendo libros y escuchando conferencias.
<b>Inteligencia Corporal</b>	Aprender utilizando movimientos del cuerpo para aprendizaje.
<b>Inteligencia de Imagen</b>	Aprender utilizando graficos, tablas, ilustraciones y visuales.
<b>Inteligencia Interpersonal</b>	Aprender utilizando actividades en grupo para aprendizaje.
<b>Inteligencia Logico-matematica</b>	Aprender utilizando formulas de logica para comunicar ideas.
<b>Inteligencia Intrapersonal</b>	Aprender escribiendo lo que aprendio en una carpeta.
<b>Inteligencia Espiritual</b>	Aprender por medio de la practica de disciplinas espirituales.
<b>Inteligencia Musical</b>	Aprender utilizando canciones y ritmos para enseñar teologia y adoracion.
<b>Inteligencia Naturalista</b>	Aprender experimentando la belleza y la gloria de Dios en la naturaleza.

[Teoria de las inteligencias multiples](#) Para activar el aprendizaje del cerebro (1) leer libros, mirar videos y escuchar conferencias, (2) Utilizar movimientos y mantenerse fisicamente activo, (3) Observar cuidadosamente ilustraciones y graficos, (4) Comentar a otros acerca de su aprendizaje, (5) Utilizar logica y formulas de matematica, (7) Practicar disciplinas espirituales y las siete virtudes, (8) Escuchar musica de fondo edificante, (9) Disfrutar de la creacion de Dios. Descubrir sus puntos fuertes de aprendizaje y utilizelos mientras estudia. [inteligencias-multiples.html](#)

## 7.7 – Crea tu propio éxito

Somos responsables por lo que sucede en nuestras vidas. Tomamos decisiones y opciones que crean nuestro futuro. Nuestro comportamiento nos conduce al éxito o al fracaso. A menudo creemos que somos víctimas de las circunstancias. A menudo buscamos culpar a otros de cómo va nuestra vida:

- Mis abuelos me hicieron esto-herede sus genes y actitudes.
- Mis padres me hicieron esto-las experiencias de mi infancia determinan quien soy.
- Mis profesores me lo hicieron-me dieron calificaciones bajas.
- Mis empleadores me lo hizo-me dieron evaluaciones bajas.
- El gobierno me lo hizo-me están sosteniendo.
- La sociedad me lo hizo-no hay oportunidades para avanzar.

Estos factores son influencias ponderosas en nuestras vidas, pero aún nos quedan algunas opciones. [Viktor Frankl](#), un sobreviviente de un campo de concentración escribió el libro [El hombre en busca de sentido](#), donde describe sus experiencias y la forma en como sobrevivió sus orjalías. Sus padres, hermano, y esposa fueron asesinados. Sufrió hambre y tortura. A través de todos sus sufrimientos y penas de prisión, siempre sostuvo que era un hombre libre porque él podía escoger eso.

Victor Frankl no podía escoger sus circunstancias en ese entonces, pero si escogió su actitud. El decidió como respondería a la situación. Se dio cuenta que aún tenía la libertad de tomar decisiones. El uso su memoria y su imaginación para ejercitar su libertad. Cuando los tiempos eran más difíciles, se imaginaba que estaba en un aula dando una clase a estudiantes acerca de psicología. Finalmente consiguió salir del campo de concentración y se convirtió en un famoso psiquiatra.

Se faculta a pensar que nuestro comportamiento es más función de nuestras decisiones en vez de nuestras circunstancias. No es productivo mirar alrededor y encontrar a alguien para culparle de nuestros problemas. El psicólogo Abraham Maslow dice que en vez de culpar debemos ver cómo podemos hacer lo mejor de la situación. Uno puede pasar toda una vida culpando, encontrando una causa para todos los problemas que existen. La actitud responsable de confrontar la situación no es preguntando, ¿Quién fue el culpable? Si no, ¿cómo puedo manejar la situación presente para hacer lo mejor de ella?

La responsabilidad es la habilidad de elegir respuestas y hacer decisiones acerca del futuro. Cuando se enfrente con un problema pregúntese cuales decisiones tomo que lo condujeron a ese problema. ¿Cómo creo esa situación? Si usted creo el problema, usted puede crear una solución. Aun si usted no creo las circunstancias, puede crear su reacción ante la situación. Utilice sus recursos e iniciativa.

Las personas que terminan haciendo la diferencia son aquellas que son proactivas y que son la solución a los problemas, no son ellos mismos los problemas, aquellos que aprovechan la iniciativa para hacer lo correcto independientemente de las circunstancias.

### Aplicación

## 7.8 – Aprendizaje Mejorado por Medio de Cuestionarios

Nuestra misión es glorificar a Dios al asistir a las iglesias locales en equipar a creyentes de varias culturas e idiomas para vivir y ministrar bíblicamente basándose en la Palabra inerrante de Dios. El objetivo del curso es llevar al estudiante-líder de donde están hacia donde deben estar. Los estudiantes aprenderán cómo (1) leer con sus mentes, (2) recordar lo que han leído, (3) enfocar sus pensamientos por medio de la redacción, (4) hablar efectivamente enfrente de los demás, (5) trabajar en equipos de líderes y (6) aplicar bíblicamente lo que están aprendiendo a la vida, familia y ministerio.

Los adultos aprenden en diferentes maneras, así que este curso incorpora varios estilos de aprendizaje. Según el **Cono de Aprendizaje**, el escribir, discutir y el aplicar son estrategias de aprendizaje más efectivas que la simple cátedra. El cuestionario es fundamental para el aprendizaje porque los alumnos recuerdan más de lo que escriben, discuten y aplican. Al aplicar estos conceptos de aprendices campeones, los alumnos mejoraran con cada curso que tomen al ser capacitados en conocimiento bíblico, carácter cristiano y habilidades del ministerio. Los cuestionarios están diseñados para guiar a los alumnos en cómo leer con sus mentes, cómo resumir información, cómo escribir y hablar efectivamente, cómo reflexionar y aplicar lo que están aprendiendo y cómo trabajar en equipos.

1. El propósito del **cuestionario** es entrenar su mente a reflexionar, analizar y resumir conceptos claves que luego serán sintetizados y aplicados en la reflexión del diario y la discusión en grupo. Los aprendices recuerdan más de lo que activamente discuten y aplican que lo que pasivamente leen y escuchan. Este es un componente clave del aprendizaje acelerado. Cada alumno debe hacer su parte de la asignatura para que el grupo entero pueda avanzar.
2. El propósito de las reflexiones del **diario** es guiarle en descubrir que el aprendizaje genuino resulta en un cambio de vida y el desarrollo del carácter cristiano. El pensar acerca de lo que está aprendiendo y discutiendo cómo aplicarlo con los demás hace que el aprendizaje sea práctico y significativo y transformacional. La reflexión sobre las virtudes cristianas (pureza, integridad, honestidad, dominio propio, caridad, generosidad, diligencia, persistencia, paciencia, bondad, compasión, valor y humildad) es un componente clave del desarrollo del carácter.
3. El propósito de la **actividad en grupo** es entrenarle en cómo demostrar su pensamiento en gráficas, ilustración y dibujos. El demostrar su pensamiento da vida a sus ideas en una manera especial e involucra al grupo entero en el proceso del pensamiento crítico. Los alumnos juntos aprenden mejor. Más del 80% de los adultos son aprendices visuales. Esto es un componente clave de la creatividad, colaboración, cooperación y liderazgo de equipo—así como en la enseñanza de la Biblia.
4. El propósito de los **exámenes** es una oportunidad para armonizar sus ideas y así actuar en función de ellas y experimentar un cambio de vida. El examen final proporciona múltiples exposiciones a conceptos claves. El escribir clarifica y enfoca sus pensamientos. La redacción evaluada es un componente clave del aprendizaje, la comunicación y el liderazgo.
5. El propósito de las **presentaciones en grupo** es que los alumnos aprendan a trabajar juntos. Los alumnos se benefician de la interacción en grupos al comunicar, cooperar y colaborar. El compartir en público ayuda a los alumnos en adquirir experiencia y confianza.
6. El propósito del **trabajo escrito o composición** es que los alumnos mejoren sus habilidades de redacción. Los alumnos multiplican sus ministerios al comunicar lo que están aprendiendo con la familia, amigos y con aquellos a los cuales ministran en forma escrita. Los alumnos se benefician en cada oportunidad de escribir y compartir en escenarios formales. El compartir en público ayuda a los alumnos en adquirir experiencia y confianza.

### 7.9 -- Beneficios del Aprendizaje Basado en Cuestionarios

El aprendizaje basado en cuestionarios es una de las más poderosas estrategias de aprendizaje acelerado para adultos.

La meta del aprendizaje basado en cuestionarios es cambiar la actitud, comportamiento y carácter del estudiante para prepararlo en su ministerio y liderazgo en servicio.

El aprendizaje basado en cuestionarios guía al estudiante en el proceso de observación, interpretación y aplicación como individuos reflexivos y en equipos colaborativos de aprendizaje.

El aprendizaje basado en cuestionarios reentrena al cerebro para identificar ideas principales en un capítulo—en lugar de simplemente hojear el material en busca de la respuesta a una pregunta específica.

#### El pedirle al estudiante que identifique las ideas claves en una sección o capítulo tiene múltiples beneficios:

1. **Reentrena al cerebro para leer con significado.** Dirige al estudiante a leer con comprensión, entendimiento y aplicación—y no sólo para encontrar las respuestas.
2. **Incorpora un aprendizaje personalizado. Permite que el estudiante adulto se enfoque en ideas claves** directamente relacionadas con su situación personal y necesidades de liderazgo.
3. **Promueve integridad y rigor académico.** Cada estudiante debe hacer su propio trabajo resultando en el máximo aprendizaje. Asegura un rigor académico ya que es estadísticamente imposible que dos estudiantes den la misma respuesta a este tipo de preguntas subjetivas.
4. **Incorpora las mejores prácticas en las técnicas de aprendizaje acelerado.** Permite que la información pase de memoria a corto plazo hacia memoria a largo plazo.
5. **Mejora la capacidad del cerebro para aprender y recordar.** El proceso de lectura, reflexionar y escribir crean vías químicas (súper carreteras) dentro del cerebro.
6. **Prepara al estudiante para la máxima discusión en el salón de clases.** Esta pre-asignatura organiza al cerebro para beneficiarse al máximo de la lectura y discusión y considerar aplicaciones a situaciones reales.
7. **Organiza al cerebro para recibir información adicional.** Fortalece la comprensión de la lectura, habilidades de pensamiento crítico y memoria a largo plazo.

#### Hay seis pasos para acelerar el aprendizaje a largo plazo basado en cuestionarios

1. Antes de la clase, lea las asignaturas del libro y resuma las ideas claves en el cuestionario.
2. En la clase, discuta y aplique el material a situaciones de la vida real.
3. En pequeños grupos, crear visuales que ilustren lo que está aprendiendo.
4. Presente los visuales a toda la clase.
5. Repase la guía de estudio semanalmente leyéndola en voz alta.
6. Repase sus notas esa noche y el próximo día para que la información pase a su memoria de largo plazo.

**Es la redacción, la discusión, el hacer y el repasar que facilitan el aprendizaje permanente.**

### Capítulo 8 – Objetivos de Aprendizaje de Explorando Intereses y Valores

Busque respuestas a las siguientes preguntas mientras da lectura al capítulo:

- ¿Cuáles son mis intereses?
- ¿Qué estilo de vida prefiero?
- ¿Cómo se relacionan mis intereses a posibles profesiones?
- ¿Cuáles son mis valores?
- ¿Cómo puedo poner mis valores en acción?

#### 8.1 – Explorando Intereses y Valores

Tomar conciencia de sus intereses y valores incrementara su auto comprensión y le ayudara tomar buenas decisiones en la Universidad y futura profesión o ministerio. Los intereses y valores son de importante consideración también acerca de su vocación en su vida. La meta es el desarrollo del carácter y madurez espiritual basado en una cosmovisión bíblica. Sus intereses son las pasiones de su corazón.

#### 8.2 – Usando interés para escoger una carrera

Interés es simplemente lo que a una persona le gusta hacer. Interés es el resultado de muchos factores, incluyendo personalidad, vida familiar, valores, mentores, y amigos. El Departamento de Trabajo de EEUU ha desarrollado el Perfil de Interés, que ayuda a identificar sus intereses en profesiones basado en la Teoría de Holland de Personalidad Vocacional (Holland’s Theory of Vocational Personality). De acuerdo a esta teoría, existen seis tipos de personalidad vocacional. Mientras lee cada descripción, piense acerca de sus propios intereses, y clasifíquelos del 1 al 10.

1-10

**Personas Realistas** – Personas con intereses realistas les gustan las actividades de trabajo que incluye problemas y soluciones prácticas. Disfrutan tratar con animales, y materiales como madera, herramientas, y maquinaria. Disfrutan trabajar afuera. Las personas realísticas no les gustan las ocupaciones que involucran papeleo o que trabajan cercanamente con otros.

**Personas Investigadoras** – Personas con intereses investigadores les gustan las actividades de trabajo que tienen que ver con ideas y pensar más en actividad física. Les gusta buscar hechos y resolver problemas mentalmente en vez de persuadir o liderar gente.

**Personas Artísticas** – Personas con intereses artísticas les gustan las actividades de trabajo que tienen que ver con el lado artístico de cosas como formas, diseños, y patrones. Les gusta la autoexpresión en su trabajo. Prefieren escenarios donde el trabajo se puede hacer sin seguir un conjunto de reglas detallado.

**Personas Sociales** – Personas con intereses sociales les gusta actividades de trabajo en las que asisten a otros y promueven aprendizaje y desarrollo personal. Prefieren comunicarse. No les gusta trabajar con objetos, maquinarias, o información. Les gusta enseñar, dar consejo, ayudar o estar al servicio de la gente.

**Personas Emprendedoras** – Personas con intereses emprendedores les gustan actividades que tienen que ver con puesta en marcha de proyectos, especialmente proyectos empresariales. Les gusta persuadir y lidera gente y tomar decisiones. Les gusta tomar riesgos con fines de lucro. Estas personas prefieren acción en vez de reflexión.



**Personas Convencionales** – Personas con intereses convencionales les gustan actividades de trabajo que siguen procedimientos y rutinas. Prefieren trabajar con información y detalle en vez de ideas. Prefieren trabajar en donde hay estándares precisos en vez de trabajar en donde tengan que juzgar por sí mismos. Estas personas les gusta trabajar donde las líneas de autoridad son claras.

**Aplicación**

La mayoría de los individuos son descritos por una o más de los siguientes seis tipos de personalidad, resumido como R-I-A-S-E-C (la primera letra de cada tipo de personalidad). Existen seis ambientes de trabajo correspondientes. Mientras más se igualan los individuos con su tipo de personalidad, lo más satisfecho que estará en sus trabajos. La mayoría de la gente no son un solo tipo, sino una combinación de tipos.

**8.3 – Aprenda acerca de sus intereses**

Subraye y numere los artículos que disfruta para descubrir su <b>F.O.R.M.A..</b>	
¿Cuánto disfruta construir cosas, trabajar afuera, reparar electrodomésticos, ensamblar partes, manejar un carro o un troque, pintar una casa, cortar el césped, arreglar fugas, trabajar con máquinas?	Realista R =
¿Cuánto disfruta estudiar de viajes espaciales, los océanos, historia, comportamiento animal, medicina, rocas y minerales, estadísticas, los planetas, investigaciones criminales, el cuerpo humano, psicología, biología, medicina, investigaciones, trabajo de laboratorio	Investigadora I =
¿Cuánto disfruta conducir una orquesta, escribir historias, dirigir una obra, el baile creativo, escribir libros, tocar un instrumento musical, actuar en una obra, dibujar, cantar profesionalmente, pintar, cantar en una banda?	Artística A =
¿Cuánto disfruta enseñar a los adultos, ayudar gente con problemas, trabajar con niños discapacitados, dar orientación profesional, supervisor niños, ayudar gente con problemas familiares, trabajo voluntario, ayudar personas de edad avanzada, enseñar a los niños, liderar grupos pequeños, dar consejos a la gente, organizar actividades, trabajo de guardería, organiza viajes de excursión, trabajar con jóvenes y adultos, enseñar a los jóvenes	Social S =
Cuando disfruta comprar y vender acciones y bonos, administrar una tienda al venta por menor, vender mercancía por internet, comprar y vender bienes y raíces, vender casas, empezar su nuevo negocio, negocias contratos de negocio, vender automóviles, vender franquicias de restaurant?	Emprendedora E =
Cuanto disfruta desarrollar hojas de cálculo en la computadora, corregir formas, usar programas de computadora, desarrollar horarios, mantener cuentas, operar una calculadora, realizar tareas de ofician, calcular datos estadísticos, tomar apuntes durante juntas, desarrollar un sistema de guardar archivos, mantener un inventario de archivos, manejar transacciones de los clientes	Convencional C =

**Aplicación Personal**



### 8.4 – Usando valores para tomar decisiones importantes

Los valores son lo que pensamos que es importante y lo que creemos es correcto y bueno. Los valores provienen de muchas fuentes, incluyendo la biblia, nuestros padres, los medios, nuestro trasfondo religioso, nuestra cultura, nuestra sociedad, y el tiempo histórico en el cual vivimos. Conocer nuestros valores nos ayuda a tomar buenas decisiones acerca del trabajo y la vida.

Para el cristiano los valores se encuentran en el Sermón del Monte, el libro de Santiago, la carta de Proverbios, y los Diez Mandamientos. La auto-realización se trata de desarrollar y alcanzando al máximo el potencial dado por Dios, permitiéndole contribuir a la sociedad y al avance del reino de Dios.

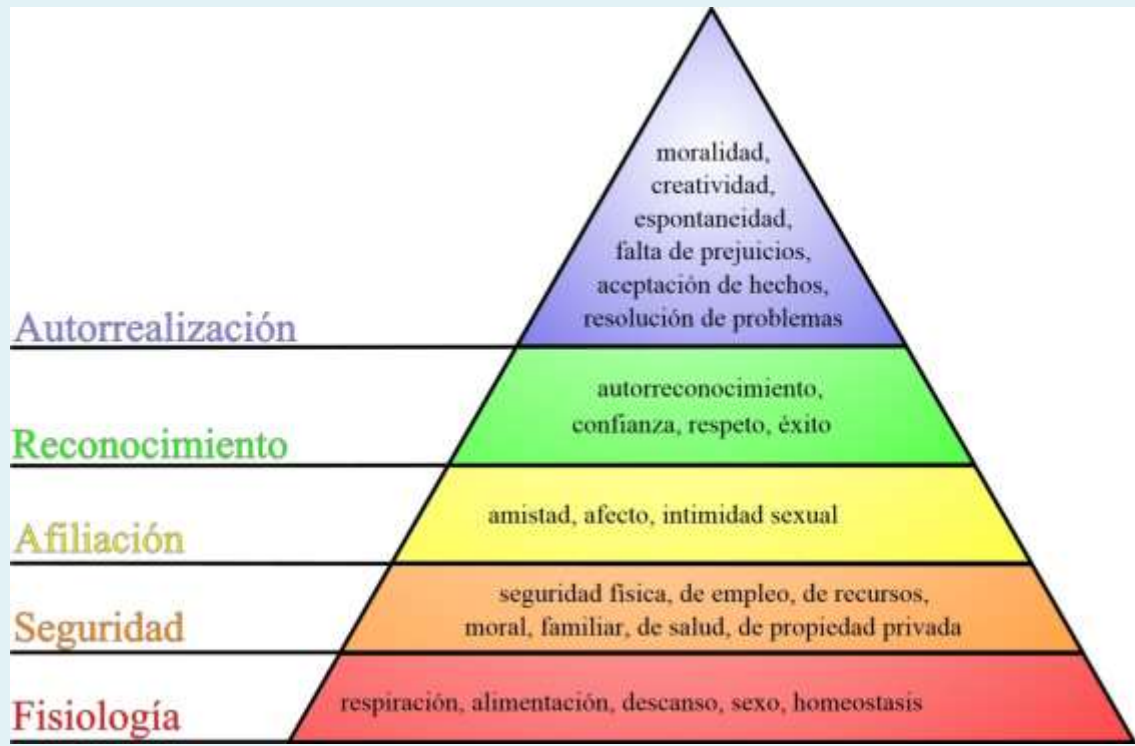
La auto-realización es el término secular para la madurez espiritual. Significa conocer acerca del uso de sus talentos para cumplir con su potencial. Significa ser santo, saludable, y creativo. Es ser todo lo que usted fue hecho para ser.

Las características de madurez espiritual incluyen:

1. Sentirse seguro y amado por Dios y otros.
2. Se auto respeta, ejerce el autocontrol, y toma responsabilidad.
3. Toma decisiones basadas en la biblia y acepta responsabilidad basada en el Sermón del Monte.
4. Ama a Dios con todo su corazón, alma, mente y fuerza.
5. Ama a su prójimo como a sí mismo.
6. Resiste conformidad con el mundo (Romanos 12:1-2).
7. Se esfuerza por transformarse al renovar su mente.
8. Entiende el propósito, tiene poca necesidad de símbolos de estatus.
9. Es emocionalmente inteligente y balanceado.
10. No esta agobiado por la ansiedad, culpa o vergüenza.
11. Trata a otros con amor y respeto (1 Corintios 13).
12. Se preocupa por los perdidos y menos afortunados.
13. Tiene relaciones profundas y de cariño con familia y amigos.
14. Mira la vida con un sentido de esperanza y humor.
15. Es creativo, apasionado, y disfruta la vida.
16. Toma tiempo de auto renovación espiritual y relajación.
17. Tiene Fuertes valores y una filosofía bíblica de la vida y cosmovisión.
18. Lidera al servir a otros, satisfaciendo sus necesidades y dando tutoría.
19. Participa en un grupo pequeño y está involucrado en dar tutoría a los jóvenes adultos.

#### Aplicación Personal

**8.5 – Pirámide de Maslow de Necesidades y Motivacion**



**Pirámide de Maslow y Aprendizaje Maximizado**

Paso 1 <b>Fisiología</b>	El aprendizaje maximizado requiere un ambiente de aprendizaje cómodo que se enfoca en enseñar el auto-control y las siete virtudes. Los bocadillos y las bebidas a menudo ayudan.
Paso 2 <b>Seguridad</b>	El aprendizaje maximizado requiere un ambiente de aprendizaje seguro con estudiantes comprometidos, padres involucrados, y respeto por la gente y propiedad privada.
Paso 3 <b>Afilación</b>	El aprendizaje maximizado requiere relaciones positivas con profesores intencionales con grandes expectativas – y familias Fuertes, mentores dedicados, y amistades positivas. Somos aceptados por el amado.
Paso 4 <b>Reconocimiento</b>	El aprendizaje maximizado requiere confianza por medio de logros, competencia, valentía, fidelidad, integridad, propósito, respeto, y responsabilidad.
Paso 5 <b>Autorrealización</b>	El aprendizaje maximizado es motivado por el deseo de ayudar y servir a otros por medio de la moral (cuidado, compasión, valentía, excelencia, equidad, fidelidad, generosidad, honestidad, imparcialidad, integridad, amor, pureza, respeto, responsabilidad e integridad), creatividad, pensamiento crítico, espontaneidad, y aceptación de hechos.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide\\_de\\_Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow)

## 8.6 – Lista de verificación de valores

Coloque una paloma en seguida de los valores que son importantes para usted.

✓	Lograr algo importante	Encontrar emoción
	Convertirse inteligente	Pelear el mal y la opresión
	Ser un buen padre	Tener un buen matrimonio
	Ser conyugue	Tener buenos hijos
	Ser valiente	Tener buenos amigos
	Ser creativo	Tener buenos mentores
	Ser fiel	Tener buenos morales
	Ser diligente	Ayudar a otros
	Ser sabio	Ayudar a los menos afortunados
	Ser amoroso	Identificar mis puntos fuertes
	Ser leal	Mejorar la sociedad
	Ser muy trabajador	Saber cómo alentar a otros
	Ser saludable	Saber cómo influenciar a otros
	Ser honesto	Saber cómo liderar a otros
	Ser justo	Saber cómo hacer amigos
	Ser apto físicamente	Saber cómo servir a otros
	Ser respetado	Saber cómo enseñar a otros
	Ser sexualmente puro	Conocer la biblia
	Ser enseñable	Vivir para Cristo
	Ser veraz	Hacer contribución a la humanidad
	Creer en Dios	Hacer la diferencia
	Perteneciente	Tranquilidad de espíritu
	Desarrollar mis habilidades naturales	Desarrollo personal
	Desarrollar mis dones espirituales	Auto-comprensión
	Alentar a otros	Vivir una vida de significado
	Ejercitar caridad	Vivir una vida de Aventura
	Ejercitar diligencia	Saber la voluntad de Dios
	Ejercitar humildad	Participar en actividades de la iglesia
	Ejercitar integridad	Defender la libertad de otros
	Ejercitar bondad	Entender el Evangelio
	Ejercitar paciencia	Entender mi personalidad
	Ejercitar auto-control	Usar mis dones espirituales y habilidades

### 8.7 – Actúe basándose en sus valores

Los valores son las cosas más importantes en la vida; son sus principios más altos. De acuerdo al libro de Proverbios, los valores correctos proveen un mapa mental para el éxito y la felicidad. Se enfrentara a momentos decisivos importantes a lo largo de la jornada de la vida. ¿Debería terminar mi escuela? ¿Qué profesión tendré? ¿Con quién debería casarme? ¿Dónde debería vivir? ¿Qué es lo que quiero para mi conyugue? ¿Qué es lo que quiero para mis hijos? Usted puede encontrar respuestas a estas preguntas al ser consciente de sus valores y usarlos para tomar decisiones.

#### El primer paso para el éxito en la vida es conocer sus valores cristianos.

Repase sus valores cada año. De esta manera, cuando se enfrente con una decisión, no estará confundido. Los valores espirituales incluyen el amor hacia Dios, el amor a la familia, el amor para el prójimo, el amor a sus enemigo, integridad, auto-control, caridad, diligencia, paciencia, bondad, y humildad. Pero el conocer sus valores no es suficiente.

#### El Segundo paso para el éxito en la vida es actuar consistentemente con sus valores.

Si usted valora el amor hacia Dios usted no puede jugar con el pecado. Si usted valora el amor por su prójimo usted no podrá robarle. Si usted valora el amor por sus enemigos usted no puede buscar la venganza. Si usted valora la integridad usted no puede seguir la inmoralidad. Si usted valora el auto-control usted no puede intoxicarse. Si usted valora la generosidad usted debe diezmar de sus ingresos. Si usted valora la diligencia usted debe ser confiable. Si usted valora su salud usted no puede fumar. Si usted valora la libertad usted se opondrá a la tiranía del gobierno. Si usted valora el amor usted no puede ver películas inmorales. Si usted valora la honestidad usted no puede mentir en sus formularios de impuestos. Si usted valora la salud entonces debe hacer ejercicio y controlar su dieta. Si usted valora la familia usted pasara un tiempo con la familia. Es necesario hacer una observación de los patrones de conducta cada año. ¿Usted actúa por hábito o de acuerdo a sus valores?

#### Aplicación – En tiempos de duda y dificultad, sus valores le mantendrán seguir adelante.

Si usted valora obtener una educación en el seminario, usted pondrá tiempo y esfuerzo para conseguir su meta. Si usted valora seguir adelante en la vida, entonces se comprometerá a trabajar duro. Si usted valora ser un buen padre, desarrollara habilidades para alentar y ser mentor de sus hijos. El estarse recordando a si mismo de sus valores le puede ayudar a continuar su compromiso para cumplir sus metas.

**Valores bíblicos** son exactamente lo contrario a los valores de Hollywood: amor vs. hedonismo, integridad vs. lujuria, auto-control vs. egoísmo, generosidad vs. avaricia, diligencia vs. derecho, paciencia vs. ira, bondad vs. envidia, humildad vs. arrogancia. Es más fácil hacer lo incorrecto que hacer lo correcto.

#### Aplicación Personal

Conocer sus valores y seguirlos, son una herramienta ponderosa para tomar decisiones, tomar acción, y motivarle para ser exitoso.

¿Cuáles son los valores más importantes?

¿Cómo planea actuar de acuerdo a esos valores?

<b>8.8 – Resumiendo los Siete Virtudes</b>	
<b>Virtudes de Cosmovisión Bíblica</b>	<b>Virtudes de Cultura Secular</b>
	
<b>Integridad</b>	<b>Lujuria</b>
Castidad, Fidelidad, Amistad, Honestidad, Honor, Conocimiento, Pureza Sexual, Sabiduría, Valor Aprobación del ideal de Dios para las relaciones.	Adulterio, Corrupción, Decadencia, Degeneración, Depravación, Fornicación, Inmoralidad, Pornografía Rechazo del ideal de Dios para las relaciones.
<b>Auto-Control</b>	<b>Egoísmo</b>
Equidad, Honor, Esperanza, Justicia, Templanza Aprobación del mandamiento de Dios para amar a otros.	Sobre consumo, Sobre-indulgencia, Desperdicio Rechazo del mandamiento de Dios a amar a otros.
<b>Caridad</b>	<b>Codicia</b>
Benevolencia, Contentamiento, Generosidad, Gratitude, Amor, Sacrificio Aprobación de la generosidad de Dios.	Avaricia, Decepción, Ingratitud, Materialismo, Desagrado Rechazo del mandamiento de Dios de ayudar al necesitado.
<b>Diligencia</b>	<b>Pereza</b>
Esfuerzo, Ética, Excelencia, Bondad, Persistencia, Resistencia, Fiable Aprobación de la gracia de Dios y los dones espirituales.	Apatía, Derecho, Falta de uso de talentos, Indiferencia, Indolencia, Flojera, Lentitud Rechazo de la gracia de Dios y los dones espirituales.
<b>Paciencia</b>	<b>Ira</b>
Perdonar, Sufrido, Misericordia, Paz Aprobación del perdón de Dios.	Furia, Odio, Impaciencia, Rabia, Venganza, Despecho Rechazo del perdón de Dios.
<b>Bondad</b>	<b>Envidia</b>
Compasión, Empatía, Fidelidad, Buena Voluntad, Felicidad, Lealtad, Simpatía Aprobación de la bondad de Dios	Cinismo, Descontentamiento, Desconfianza, Celos, Desdén, Dolor por el bien de otros, Infelicidad Rechazo de la bondad de Dios.
<b>Humildad</b>	<b>Arrogancia</b>
Valentía, Piedad, Modestia, Respeto, Restricción, Reverencia, Valor, Estimulo Aprobación de la grandeza de Dios.	Engreimiento, Desprecio, Falta de Respeto, Impertinencia, Narcisismo, Orgullo, Desdén, Superioridad, Vanidad, Intimidación Rechazo de la grandeza de Dios.
<a href="http://es.wikipedia.org/wiki/Siete_virtudes_(catecismo)">http://es.wikipedia.org/wiki/Siete_virtudes_(catecismo)</a>	

8.9 – Amor y Respeto	
El amor que ella más ansia	El respeto que el desesperadamente necesita
<p><b>Intimidad</b> = Aprecie su necesidad de intimidad emocional.</p> <p>Ella quiere que esté cerca. Intimidad y estar cerca – unirse uno al otro.</p> <p>Recuerde que debe avanzar hacia ella y aceptar su necesidad de hablar y conectarse con ella.</p>	<p><b>Logro Éxito</b> = Aprecie su deseo de trabajar y lograr para usted.</p> <p>Él quiere que usted celebre sus victorias en el trabajo.</p> <p>Esté al lado de él y hágale saber que lo apoya en su trabajo y esfuerzos en su oficio</p>
<p><b>Apertura</b> = Aprecie su necesidad de comprenderlo.</p> <p>Ella quiere que sea abierto con ella. Para ser abierto y transparente uno al otro.</p> <p>Comparta sus pensamientos con ella y coopere con sus esfuerzos para abrirse.</p>	<p><b>Respeto</b> = Aprecie su deseo de proteger y proveer para usted y su familia.</p> <p>Él quiere que usted esté orgullosa de sus éxitos, del dinero que gana y del lugar donde ustedes viven.</p> <p>Hágale saber que usted respeta y aprecia sus esfuerzos.</p>
<p><b>Comprensión</b> = Aprecie su necesidad de ser comprendido por usted.</p> <p>Ella quiere que la escuche. Ser comprendida y apoyada por su esposo. No intente "arreglarla" cada vez que habla de una de sus preocupaciones o problemas.</p>	<p><b>Liderazgo</b> = Aprecie su deseo de servir y de ser la cabeza del hogar.</p> <p>Él quiere que usted confíe en sus intenciones.</p> <p>Reconozca su autoridad y liderazgo y permita que sea el líder espiritual.</p>
<p><b>Reconciliación</b> = Aprecie su necesidad de estar de acuerdo.</p> <p>Quiere estar en armonía con su esposo. Necesita resolución en las diferencias.</p> <p>Tómese el tiempo para resolver problemas y nunca diga, "ya déjalo y olvídale."</p>	<p><b>Discernimiento</b> = Aprecie su deseo de analizar y dar consejos a usted.</p> <p>Él quiere que usted se beneficie de su perspicacia masculina.</p> <p>Confíe en su capacidad de analizar las cosas y ofrecer soluciones.</p>
<p><b>Lealtad</b> = Aprecie su necesidad de lealtad total.</p> <p>Ella necesita saber que usted está comprometido con ella. Fielmente comprometido – saber que él tiene ojos sólo para ella.</p> <p>Busque maneras de decirle que será leal a ella para siempre — que ella es el único amor de su vida, la única mujer para usted.</p>	<p><b>Relación</b> = Aprecie su deseo de amistad de hombro a hombro.</p> <p>Él quiere que usted sea su mejor amiga y aliada.</p> <p>Pase tiempo hombro a hombro con él siempre que pueda. Hágale saber que usted es su amiga, aliada y compañera, así como su amante.</p>
<p><b>Estima</b> = Aprecie su necesidad de alabanza y aliento. Ella quiere que usted la honre y la aprecie. Ser tesoros y valorada como una persona apreciada – experimentar romance y ayuda con los hijos y en la casa.</p> <p>Hágale saber que lo que ella hace y piensa durante el día son importantes para usted. Hágale saber cómo ella agrega valor a su vida.</p>	<p><b>Intimidad sexual</b> = Aprecie su deseo de intimidad sexual con usted.</p> <p>Él quiere estar con usted—físicamente, emocionalmente, espiritualmente.</p> <p>Honre su necesidad de estar con usted incluso cuando no siente hacerlo.</p> <p>Regocíjese en los dones de Dios.</p>

## Capítulo 9 – Objetivos de Aprendizaje para Planear su Profesión y Educación

Busque respuestas a las siguientes preguntas mientras de lectura al capítulo:

- ¿Cuáles son algunas de las tendencias de empleo para el futuro?
- ¿Cuáles son las habilidades de trabajo necesarias para el éxito en el siglo 21?
- ¿Cómo investigo una profesión?
- ¿Cómo planeo mi educación?
- ¿Cómo puedo tomar una buena decisión para mi futuro?
- ¿Cómo puedo obtener mi trabajo ideal?
- ¿Qué es una oportunidad peligrosa?

### 9.1 – Planeando su Profesión y Educación

Siempre es más fácil llegar a donde usted va si tiene un mapa vial o un plan. Para empezar el trayecto...

Primero, es útil saber acerca de su FORMA, incluyendo sus dones espirituales, Intereses/Corazón, Habilidades/talentos, Personalidad, y Experiencias que usted disfruta.

Segundo, una vez que tenga este cuadro, necesitara saber acerca del mundo del trabajo y las tendencias de gozo que le afectaran sus oportunidades de empleo futuras.

Tercero, necesitara tomar decisiones acerca de cuál camino seguir.

Cuarto, necesitara planear su educación para alcanzar su destino.

Finalmente, necesitara desarrollar habilidades para buscar trabajos tales como escribir un currículum y una carta de presentación, usar medios de comunicación social para presentarse en línea, y prepararse para una entrevista exitosa.

Tendencias futuras para (1) ahorrar dinero, (2) reducir costos, (3) hacer cosas rápido, (4) hacer cosas más fáciles de usar, (5) improvisar seguridad y confiabilidad, y (6) reducir el impacto en el ambiente.

#### Aplicación Personal



## 9.2 – Baby Boomer, Generacion X, y la Generacion Milenial

Aproximadamente cada 20 años, los sociólogos describen una nueva generación con características similares basadas en experiencias históricas compartidas y en cosmovisiones. Cada generación tiene diferentes oportunidades y retos en el lugar de trabajo.

**Generación W.** Los Baby Boomers nacieron después de la Segunda Guerra Mundial entre 1946 y 1964.

**Generación X.** Los Baby Busters nacieron entre 1965 y 1977. Esta generación es más pequeña que la generación de los Baby Boomers.

**Generación Y.** La Generacion del Milenio nació entre 1977 y 1995. Esta generación es tres veces más grande que la Generación X.

**Generación Z.** La Generación Z nacieron entre 1996 y 2015. Esta es la generación de los nativos digitales, geeks, redes sociales, multitarea, inseguridad, tolerancia, y sensibilidad global.

**Generación del Milenio** (1977-1995) son una generación llena de planificadores de tecnología, forjadores de la comunidad, constructores institucionales, y de líderes mundiales. Son una generación de un equipo cooperativo y seguro que aceptan la autoridad, respetan los valores de sus padres, siguen reglas, están fascinados con nueva tecnología, y valoran la individualidad y la unicidad.

**Net Gen.** Los Net Gens nacieron entre 1996 y 2015. Esta es una generación de digitales nativos, geeks, redes sociales, multitarea, inseguridad, tolerancia, y sensibilidad global.

### Tendencias de Carreras

Estamos evolucionando en un servicio, tecnología, y sociedad de información basada en alta tecnología, comunicaciones rápidas, biotecnología, cuidado de la salud, y ventas por internet.

Los futuros trabajos se encuentran en centros de cuidado de salud y de asistencia social; servicios profesionales y técnicos; servicios educacionales; servicios administrativos y apoyo; gestión de residuos y servicios de remediación, gobierno; comercio al por menos; comercio al por mayor; bienes y raíces; e información y administración.

Si está usted interesado en la ciencia y tecnología además de ayudar a la gente hay bastantes oportunidades de carrera en centros de cuidado de salud.

Hay una necesidad creciente de la educación. Aquellos que no están al corriente se encontraran con que sus habilidades pronto serán obsoletas.

Los negocios sustentables atraen a consumidores que se preocupan por usar energía de una manera eficiente, nuevas fuentes de energía, y preservar el ambiente.

El comercio electrónico está cambiando la manera de hacer negocios.

En los últimos 20 años, el poder del microprocesador ha aumentado en más de un millón de veces. En los próximos 20 años, el poder volverá a aumentar un millón de veces. Los microprocesadores harán funcionar nuestros hogares, negocios, y vidas.

Los avances rápidos en los teléfonos celulares, dispositivos móviles, y redes sociales continuaran a tener un mayor impacto en oportunidades de carreras. Aquellos que están al corriente con la tecnología encontraran mayores oportunidades de carrera y de negocio.

Tenga cuidado con la contratación externa. Los trabajos que están siendo externalizados incluyen contaduría, empleados de nómina, servicio el cliente, entrada de datos, trabajadores de línea de ensamble, ingenieros industriales y de producción, maquinistas, técnicos de diseño asistidos por un ordenador, gerentes de compras, trabajadores de textil, desarrolladores de software, y apoyo técnico.

Uno de los desarrollos más importantes en biología es el Proyecto Genoma Humano, que ha identificado los genes en el DNA del ser humano. La biotecnología será cada vez más importante como una forma de combatir la enfermedad, desarrollar nuevos procedimientos de cirugía, aumentar la producción de

comida, reducir la contaminación, y mejorar el reciclaje.

### 9.3 – Aumento en Emprendimiento (empezar un pequeño negocio)

Hay una tendencia creciente empresarial, lo que significa comenzar su propio negocio usando internet. Un número creciente de la generación del milenio está comenzando sus pequeños negocios desde su hogar, tomando ventaja del teletrabajo y el internet para comunicarse con los clientes.

Mientras que ser un empresario tiene algunos riesgos involucrados, hay muchos beneficios, tales como horarios flexibles, ser su propio jefe, tomar las riendas de su propio destino, y una mayor potencial de futuros ingresos si su compañía es exitosa. No tendrá que preocuparse de ser externalizado tampoco. Pero usted debe estar dispuesto a asumir riesgos y aprender del fracaso.

### 9.4 – Habilidades de Trabajo para el Siglo Veintiuno

Debido a los cambios rápidos en la tecnología, los estudiantes de Universidad de hoy pueden estar preparándose para trabajos que aún no existen.

Las habilidades fundamentales más importantes que usted puede aprender en la Universidad son la lectura, escritura, matemáticas, habilidades auditivas, y hablar en público. Cada una de estas habilidades es intencionalmente enfatizada en los cursos de EBI Seminario.

Las habilidades de pensamiento más importantes que usted puede aprender en la universidad son el pensamiento creativo, toma de decisiones, resolución de problemas, visualización mental, saber aprender, y pensamiento crítico. Cada una de estas habilidades de pensamiento es enfatizada en los cursos de EBI Seminario.

Las cualidades personales más importantes que usted puede aprender en la Universidad son responsabilidad, auto-estima, inteligencia social, auto-control, integridad/honestidad, y auto-entendimiento.

### 9.5 – Competencias Laborales

Las competencias de recursos más importantes en el lugar de trabajo son el establecimiento de metas, siguiendo horarios, usando los presupuestos, el uso de computadoras, y aceptar la retroalimentación.

Las competencias interpersonales más importantes en el lugar de trabajo incluyen trabajar como miembro de un equipo, enseñar a otros, servir a los demás con alegría, ejercitar el liderazgo, la negociación de la colaboración, y trabajar con una diversidad cultural.

La información más importante en el lugar de trabajo incluye el cómo encontrar y evaluar información, como organizar y computarizar información, y como analizar y comunicar información utilizando una computadora.

Los sistemas más importantes en el lugar de trabajo incluyen el saber cómo funcionan los sistemas sociales, organizacionales y tecnológicos; entendiendo tendencias y desarrollando nuevos sistemas para mejorar servicios.

La tecnología más importante en el lugar de trabajo incluye utilizar tecnología y computadoras.

Debido a que el lugar de trabajo está cambiando, estas habilidades pueden ser más importantes que su especialidad. Trabaje para desarrollar estas habilidades y estará preparado para cualquier cosa que se avecine.

### 9.6 – Tomando Buenas Decisiones de Carrera

Pasos para tomar una decisión. Para usted mismo o para alguien que se le esté dando tutoría.

#### 1. Comience con una autoevaluación = FORMA

- ¿Cuál es su tipo de personalidad?
- ¿Cuáles son sus intereses?
- ¿Cuáles son sus talentos, dones, y fortalezas?
- ¿Cuál es tu estilo de aprendizaje?
- ¿Cuáles son sus valores?
- ¿Cuál es su propósito en la vida?

#### 2. Explore sus opciones.

- ¿Qué carreras coinciden con sus características personales?

#### 3. Investigue diferentes opciones para su carrera.

- ¿Qué descripciones de trabajo le atraen más?
- ¿Cuál es su salario típico?
- ¿Qué tipo de entrenamiento y educación es requerido?
- Hable con un asesor, consejero, o una persona involucrada en la carrera que le interesa.
- ¿Qué carrera coincide con sus características personales?

#### 4. Planifique su educación para que coincida a su meta de carrera.

- Pruebe cursos en su área de interés en un colegio comunitario.
- Pruebe un internado o un trabajo de medio tiempo en su área de interés.

#### 5. Haga un compromiso de tomar acción y seguir con su plan.

Escriba su plan y revíselo regularmente.

#### 6. Evalué sus cursos.

- ¿Le gusta el curso que está tomando?
- ¿Le está yendo bien en los cursos?

#### 7. Clarifique su plan.

- Haga su plan más específico para que sea de objetivo a una carrera en particular.
- Seleccione la carrera de Universidad que más le parezca.

#### 8. Cambie su plan si no está funcionando.

Regrese al paso de la auto-evaluación.

## 9.7 – El Currículo y la Entrevista de Trabajo

**Esta es información que puede compartir con jóvenes adultos.** Su currículo es importante para establecer una buena primera impresión y provee el contenido básico para buscar trabajos en medios de comunicación social tales como LinkedIn y Facebook. Un currículo es como una fotografía instantánea de su educación y su experiencia. Es generalmente una página de largo.

Comience su currículo con su información de contacto. Asegúrese que su correo electrónico sea profesional. Considere uno nuevo como [nombreakellido@gmail.com](mailto:nombreakellido@gmail.com) para fines de búsqueda de empleo.

En la sección de historial de trabajo, incluya breves declaraciones acerca de tareas de trabajo que realice para mejorar su compañía. Asegúrese de usar palabras claves en su currículo que se encuentren en el anuncio de trabajo.

Liste su trabajo actual o más reciente primero y después liste sus otros trabajos en orden cronológico.

Si aún se encuentra en la universidad, ponga la sección de educación primero junto con cursos relacionados.

Tenga en mente que el currículo promedio se lee en 10 segundos. Asegúrese que su currículo es profesional. Haga resaltar las ideas que desea sean vistas.

Haga que una persona la cual usted respeta corrija su currículo para asegurarse que esté libre de errores.

Valla a [www.myperfedtresume.com](http://www.myperfedtresume.com) para plantillas dependiendo en su experiencia y carrera.

### LinkedIn

Actualmente, LinkedIn y Facebook son los sitios más comúnmente usados por empleadores para buscar candidatos. Invierta parte de su tiempo creando cuentas en estos sitios.

Asegúrese que su perfil este completo y bien redactado ya que este le representa en línea. Ya que el software de reclutamiento se utiliza para buscar perfiles, utilice palabras claves en su currículo que están relacionadas con el trabajo que desee. Suba una foto reciente y vístase apropiadamente para el tipo de trabajo que está buscando.

### Facebook

Primero, limpie su perfil para asegurarse que no contiene ningún material perjudicial.

Segundo, haga un anuncio haciéndole saber a sus amigos que usted está buscando trabajo y pregunte si saben de posiciones abiertas.

Tercero, anuncie muestras o enlaces de su trabajo en línea.

Cuarto, participe en foros de discusión que demuestren su habilidad.

Quinto, hacer clic en trabajos de mercado y ponga el trabajo que esté interesado.

### La Entrevista de Trabajo

Antes de la entrevista es importante que investigue acerca de la compañía y el trabajo.

Entienda el criterio que se utiliza en la entrevista. Es su responsabilidad demostrarle al entrevistador que hará un buen trabajo.

Para que sea contratado debe convencer al entrevistador que puede ofrecerle algo a la compañía.

Observe como los empleados de la compañía se visten y luego vístase usted un poco mejor.

Cuando entre al cuarto de entrevista, sonría, preséntese, y dese un saludo de mano con el entrevistador.

Anticipe las siguientes preguntas en la entrevista.

1. ¿Que nos puede contar acerca de usted?
2. ¿Porque le debemos contratar?
3. ¿Porque está dejando su trabajo actual?
4. ¿Cuáles son sus fortalezas y debilidades?
5. Cuéntenos acerca de alguna dificultad que tuvo o algún problema que usted resolvió en su trabajo.
6. Cuéntenos acerca de uno de sus logros en su trabajo.
7. ¿Qué es lo que más le agrada de su trabajo? ¿Qué es lo que menos le gusta?
8. ¿Hay algunas preguntas que usted tenga?
9. Después de la entrevista, escriba una nota de agradecimiento y exprese su interés en el trabajo. Esto provoca una buena impresión y causa que el entrevistador piense en usted una vez más.

### 9.8 – La Vida es una Oportunidad Peligrosa

A pesar de que podemos hacer lo mejor al planear nuestra carrera y educación, la vida no da un giro como uno lo planea. Eventos inesperados ocurren, poniendo nuestra vida en crisis. La crisis puede ser la pérdida de empleo, divorcio, enfermedad, o muerte de un ser querido. La manera como tratamos con la crisis en nuestras vidas puede tener un gran impacto en nuestro actual bienestar y el futuro

La palabra china tiene dos tipos de letra imprenta: un carácter representa el peligro y el otro representa la oportunidad. Cada crisis tiene el peligro de perder algo importante y el resultado emocional de frustración y dolor. Pero cada crisis también tiene una oportunidad. Algunas veces es difícil ver la oportunidad porque estamos abrumados por el peligro. Una crisis, sin embargo, puede proveer un impulso para el cambio y crecimiento. Una crisis nos obliga a mirar nuestro interior y encontrar capacidades que siempre han estado ahí, aunque no lo sabíamos. Si la vida va demasiado bien, no hay motivo para cambiar. Si no ponemos muy cómodos, paramos de crecer. No existen las pruebas para nuestras capacidades. Nos quedamos en los mismos patrones.

Para encontrar un oportunidad en una crisis, enfoque en lo que es posible en esa situación. Cada adversidad tiene una semilla de mayor beneficio o posibilidad. Espere que las cosas salgan bien. Espere el éxito. Para tratar con emociones negativas, considere que los sentimientos no son solo un simple resultado de lo que nos sucede, sino la interpretación de los eventos. Si nos enfocamos en el peligro, no podremos ver las posibilidades. Pero si vemos los problemas como oportunidades, podemos proceder hacia adelante con valentía.

#### Aplicación Personal



	19. Puedo administrar materiales y recursos. Puedo tomar cuidado de propiedades, materiales, suministros, equipo, y un carro.
	20. Puedo participar como un miembro de algún equipo. Puedo trabajar cooperativamente con otros y contribuir en los esfuerzos del grupo.
	21. Puedo enseñar a otros. Puedo ayudar a otros a aprender lo que yo estoy aprendiendo. Soy un mentor y un equipador.
	22. Puedo ejercer liderazgo. Sé cómo comunicarme, alentar, persuadir, y motivar a individuos.
	23. Soy un buen negociador. Puedo trabajar hacia un acuerdo y resolver intereses divergentes.
	24. Puedo trabajar con hombres y mujeres de diversos orígenes étnicos, sociales o educativos.
	25. Puedo encontrar información y evaluarla. Puedo identificar información necesaria en el internet.
	26. Puedo organizar y mantener información. Sé cómo usar el programa de MS Word y sus características.
	27. Puedo usar computadoras para procesar información en Excel.
	28. Entiendo los sistemas sociales, de organización y tecnológicos, y puedo usarlos para el trabajo y el ministerio.
	29. Puedo mejorar el diseño de un Sistema para mejorar la calidad de productos, servicios, y desarrollo personal y el hacer discípulos.
	30. Puedo usar maquinas, programas de computadora, y el internet para realizar la tarea deseada.
	Total. Score your skills for success in the workplace or ministry.
150-121	Excelente
120-91	Muy bueno
90-61	Promedio
Debajo de 60	Nueva Mejora
¿De la lista anterior de habilidades laborales y de ministerios, cuales son las cinco de sus puntos Fuertes?	
1	
2	
3	
4	
5	
¿De la lista anterior de habilidades laborales y de ministerios, cuales son las areas que desea mejorar?	
1	
2	
3	
4	
5	



## Capítulo 10 – Objetivos de Aprendizaje para la Comunicación y Relaciones

Busque respuestas a las siguientes preguntas mientras lee el capítulo:

- ¿Cuál es mi estilo de comunicación personal?
- ¿Cómo puedo comunicar mi éxito?
- ¿Cómo puedo lograr ser un buen oyente?
- ¿Cuál es la mejor manera de comunicarse en una situación de crisis?
- ¿Cuál es el lenguaje de responsabilidad?
- ¿Cuál es el dialogo interno negativo?
- ¿Cuáles son las barreras para la comunicación efectiva?
- ¿Cómo puedo reforzar mis amistades?
- ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones?
- ¿Cómo puede ser el fracaso una oportunidad para el aprendizaje?
- ¿Cómo puedo mejorar mi matrimonio?

### 10.1 – Comunicación y Relaciones

Cuando uno mira hacia atrás en su experiencia en la Universidad y el seminario, lo que es más probable que recuerde son las relaciones personales que estableció con los profesores y compañeros. Estas relaciones pueden ser una Fuente de gran placer o decepción.

Las buenas relaciones comienzan con un entendimiento de diferencias personales y el componente de una comunicación efectiva. Estas habilidades de comunicación y de escucha pueden ser útiles para establecer relaciones satisfactorias, matrimonios felices, habilidades efectivas de crianza de los hijos, ministerio, y buenas relaciones en el trabajo y en el ministerio. Las relaciones son construidas por medio de la confianza y respeto.

#### Aplicación Personal

## 10.2 – Entendiendo su Estilo de Comunicación Personal

- 1. Tomando conciencia de los tipos de personalidad le pueden ayudar a entenderse mejor usted mismo y a otros.**  
Su personalidad tiene un mayor impacto en su estilo de comunicación. Cada individuo es una combinación única de tipos de personalidad. Cada tipo de personalidad tiene aspectos positivos y negativos. La clave es hacer hincapié en los positivos y dejar los negativos en perspectiva.
- 2. Los extrovertidos son tipos muy sociales que fácilmente inician conversaciones con extraños y amigos.**  
Conocen a mucha gente y tienen muchos amigos. Les gusta ir a fiestas y se energizan al conversar con gente. Se les hace fácil el hablar y muchas veces dominan la conversación. Les resulta difícil escuchar. Tienen la tendencia de hablar primero y después pensar, y en algunas veces lamentan haber metido la pata. Cuando los extrovertidos están en situaciones de conflicto, solo hablan más fuerte y más rápido. Ellos creen que el argumento se puede ganar si tan solo dicen una cosa más o si proveen más explicaciones. Aproximadamente el 75 por ciento de la población son extrovertidos.
- 3. Los introvertidos son lo opuesto a los extrovertidos.**  
Los introvertidos ensayan lo que van a decir antes de decirlo. Luego necesitan tranquilidad para concentrarse y disfrutar de la paz y la tranquilidad. Tienen gran poder de concentración y pueden enfocar su atención en proyectos por un largo periodo de tiempo. Los introvertidos son la minoría. Aproximadamente el 25 por ciento de la población son introvertidos. Existen tres extrovertidos por cada introvertido.
- 4. Los tipos sensoriales reúnen información a través de los sentidos.**  
Ellos son prácticos y realistas. Les gusta que la comunicación sea exacta y secuencial. Quieren detalles y hechos. Los tipos sensoriales por lo general siempre están a tiempo. En situaciones de conflicto, les gusta discutir los hechos. Usualmente no ven las cuestiones grandes porque se concentran en la precisión de los hechos. Aproximadamente el 70 por ciento de la población son tipo sensorial.
- 5. Los tipos Intuitivos reúnen ideas e inmediatamente buscan posibilidades, significados, y relaciones entre ideas.**  
Son usualmente ingeniosos y creativos. Son sonadores que tienen su frente puesta en alto. Los intuitivos conversan sobre sus sueños e ideas creativas, saltándose de un tema a otro. Los intuitivos no se preocupan por llegar a tiempo. En situaciones de conflicto los intuitivos tienden a formar generalizaciones. Aproximadamente el 30 por ciento de la población es tipo intuitiva.
- 6. Los tipos Emocionales prefieren tomar decisiones basadas en lo que siente que correcto o incorrecto.**  
Ellos creen que los valores son subjetivos. Prefieren la armonía y usualmente son blandos de corazón. En situaciones de conflicto, los tipos emocionales toman las cosas personalmente y se tornan emocionales. Aproximadamente el 60 por ciento de las mujeres son tipo emocionales.
- 7. Los tipos Racionales son lógicos, desinteresados, analíticos, y objetivos.**  
Ellos creen en la verdad objetiva. Les gusta la justicia y claridad. En situaciones de conflicto usan argumentos de lógica. Alrededor del 60% de los hombres son tipos racionales. Existe gran ventaja al entender y apreciar las diferencias entre racionales y emocionales. Los tipos emocionales necesitan a los tipos racionales para ayudarles a analizar, organizar, seguir reglas, y ver la evidencia como sus buenas intenciones usualmente los conllevan a malos resultados. Los tipos racionales necesitan los tipos emocionales para ayudarles a entender como otros se sienten al establecer armonía en relaciones, en relaciones o en el ministerio.
- 8. Los tipos Calificadores prefieren un ambiente estructurado, ordenado, planeado, y controlado.**  
Los tipos Calificadores aun organizan su tiempo de recreación. Necesitan que los eventos sean planeados y organizados para poder estar relajados. En situaciones de conflicto, los Calificadores saben que están en lo correcto. Ellos ven las cuestiones en términos de lo correcto y no correcto, del bien y del mal, del negro y blanco.
- 9. Los tipos Perceptivo prefieren un ambiente flexible y espontaneo.**  
Los tipos Perceptivo les resulta difícil tomar una decisión porque se limita su flexibilidad. Los tipos Perceptivo les gusta recopilar información y mantener opciones abiertas. En situaciones sociales

jugueteros y despreocupados. Ellos proporcionan la diversión y les resulta fácil relajarse. En situaciones de conflicto tienen problemas para resolver conflictos porque siguen encontrando múltiples posibles soluciones-pero ni una sola perfecta. A pesar de estas diferencias, los Calificadores y los Perceptivos usualmente son atraídos el uno al otro. Los Calificadores necesitan la ayuda de los Perceptivos para estimularlos a relajarse y tener diversión. Los Perceptivos necesitan que los Calificadores les ayuden a ser más organizados y productivos

#### 10. En el matrimonio y amistades, los opuestos a menudo se atraen.

Los tipos Opuestos necesitan comprensión y apreciación de cada uno para tener una buena relación. El conflicto se puede resolver por medio de la comprensión del otro tipo y apreciando los diferentes puntos fuertes que el tipo Opuesto trae a la relación. La relación no puede funcionar si una persona trata de cambiar a la otra. La buena comunicación es esencial para mantener la relación.

### 10.3 – Comunicación para el Éxito

La comunicación efectiva involucra un lazo en el cual el remitente envía un mensaje y el receptor recibe el mismo mensaje. La comunicación se interrumpe cuando:

1. El receptor escucha el mensaje equivocado.
2. El receptor está más interesado en hablar que escuchar.
3. El receptor solo escucha parte del mensaje.
4. El receptor solo escucha lo que quiere oír.
5. El receptor se siente amenazado por el remitente.
6. El remitente estaba molesto y no era su intención mandar el mensaje.
7. El receptor asume que debería saber el mensaje previamente.

Muchos factores interfieren con la buena escucha.

1. **Sobrecarga de mensaje.** Hay un pila de papeles, mensajes de correo electrónico, mensajes de texto, redes sociales, y personas que quieren conversar con usted que es imposible mantener todas estas comunicaciones y enfocarse en los mensajes..
2. **Preocupaciones y ansiedad.** Es difícil escuchar a otras personas cuando estas preocupado con tus propios pensamientos o preocupado por una relación personal.
3. **Pensamiento rápido.** Con demasiada frecuencia pensamos nuestra respuesta, en vez de escuchar lo que otros están diciendo.
4. **Escuchar es una tarea difícil.** El escuchar requiere prestar atención tratando de entender. La gente no puede escuchar efectivamente si están cansados, cargados de trabajo, o distraídos.
5. **Ruido y problemas de escucha.** Mucha gente sufre de pérdida de la audición. Es más difícil obtener el mensaje que otras personas que no pueden escuchar todo lo que se dice.
6. **Suposiciones erróneas.** La gente asume que otros también conocen la información y por esa razón no se explican a sí mismos. Muy a menudo los liberales asumen que entienden a los conservativos- así que no es necesario prestarles atención.
7. **Hablar demasiado.** Necesitamos parar de hablar para poder escuchar. La gente aprecia a los buenos oyentes aún más que los buenos oradores.

#### Aplicación Personal

### 10.4 – Como ser un Buen Oyente

Para ser un buen oyente se necesita la práctica y es el fundamento para tener buenas relaciones y matrimonios.

1. **Hablar menos.** Es importante primero escuchar para adquirir un entendimiento de la otra persona y luego hablar. En la consejería Cristiana, una técnica común es dejar hablar a una persona y expresar su punto de vista. Antes de que la otra persona hable tiene que hacer un resumen con precisión de lo que la otra persona dijo. Otra herramienta para escuchar es el bastón de la palabra. Cuando la persona que sostiene el bastón de la palabra termina de hablar, se lo transfiere a la siguiente persona que quiere hablar. De esta manera, solo una persona puede hablar a la vez mientras otros escuchan.
2. **Minimizar distracciones.** Para tener una conversación importante apague el televisor o la música. Encuentre un tiempo de tranquilidad para enfocarse en la comunicación. Enfoque su atención en primero escuchar y luego hablar.
3. **Escuche antes de decidir.** No juzgue de inmediato. Trate de entender primero y luego evalúe. Si toma una decisión antes de tener la información correcta puede cometer un error.
4. **Busque el punto principal.** Cuando alguien está hablando, trate de ser paciente y busque el punto principal o la idea clave. En una clase, escribe estos puntos para mejorar su memoria.
5. **Haga preguntas.** Cada persona ve el mundo de diferente manera. Necesitará hacerse preguntas para asegurarse que el cuadro de su mente coincida con el cuadro de la mente de los otros.
6. **Proporcione información significativa.** Esta técnica de comunicación involucra volver a plantear las ideas del orador en sus propias palabras para verificar el significado. Esto es importante porque los oradores usualmente dicen una cosa pero quieren decir otra, especialmente si las emociones están involucradas. Proporcionar retroalimentación tiene dos beneficios. Primero, ayuda clarificar los pensamientos de los oradores, y segundo, ayuda a los escuchadores a asegurarse de haber recibido el mensaje correcto.

#### Aplicación Personal

### 10.5 – Comunicación útil en una Situación de Crisis

Cuando su familia o amigos están angustiados, puede ayudarles a hacer lo siguiente:

1. Deje que la persona hable. El hablar ayuda a la mayoría de las personas clarificar sus pensamientos.
2. Parafrasee lo que les va a decir. “así que dice que...”
3. Evite ser crítico en ese momento, usted está ahí para apoyar y fortalecer.

4. Ayude a la persona analizar la situación y proponer alternativas para resolver el problema.
5. Comparta sus experiencias pero resista dar consejo.
6. Haga preguntas para clarificar la situación.
7. Sea de apoyo al decir, “Estoy aquí si me necesitas” o “me importas.”
8. Deje que las personas expresen sus sentimientos, tristezas, dolor, y sufrimiento.
9. No minimice la situación; puede no ser importante para usted, pero es la causa de dolor para ellos.
10. Ofrézcales tiempo para que tengan una buena perspectiva del problema.

### Aplicación Personal

## 10.6 – El lenguaje de Responsabilidad

La manera como usamos el lenguaje refleja nuestra disponibilidad para tomar responsabilidad para nosotros mismos y afecta nuestras relaciones con otros. El uso del mensaje de “yo” y “tu” correctamente nos puede ayudar a mejorar la comunicación.

Las declaraciones “Tu” etiquetan y culpan a otros. Causan emociones negativas e intensifican la situación. “Tú eres un haragán.” “Tú eres realmente un tonto!”

Las declaraciones “Yo” aceptan responsabilidad para usted mismo. Yo me enojo cuando tengo que pasar por encima sobre las cosas en el piso

Para expresar ira, tristeza, miedo, y tristeza utilice las siguientes declaraciones:

No me gusta...

Yo me siento frustrado

Yo estoy enojado por eso

Yo me siento desilusionado

Yo estoy triste de

Yo me siento dañado

Yo me siento preocupado

Yo tengo miedo

Yo me siento avergonzado

Yo lo siento

Yo me siento apenado

Yo no quiero

Yo quería

Yo quiero

Yo necesito

Un mensaje completo de “Yo” describe el comportamiento de la otra persona, establece sus sentimientos, y describe el efecto del comportamiento de otro hacia usted. Por ejemplo, “Cuando tus cosas están por todo el suelo (comportamiento), me siento enojado (sentimiento) porque tengo que recogerlas (como le afecta).” Los mensajes de “Nosotros” asumen que ambas personas necesitan trabajar en el problema. Por ejemplo, “Nosotros necesitamos resolver este problema para que no tengamos que discutir.”

### Aplicación Personal

## 10.7 – Las Palabras son Poderosas

Las palabras que seleccionamos tienen una influencia ponderosa en nuestro comportamiento. Una de las palabras menos ponderosas es “debería.” El problema con “debería” es que usualmente no conduce a una acción. Una de las palabras más ponderosas es “hacer.”

¿Cuál respuesta es más poderosa?

“Debería empezar a escribir mi ensayo” o “Yo empezare a escribir mi ensayo.”

La próxima vez que se escuche a usted mismo decir “Yo debería” haga algo, diga mejor “Yo lo haré”. Pase de la obligación “debería” a tomar una decisión personal a “hacer” lo que es importante para usted.

Si un amigo quiere pedirle prestado dinero, cual respuesta es más ponderosa?

“Yo debería pagar el dinero” o “Yo pagare el dinero.”

Hable vida/estímulo en las vidas de otras personas y haga un impacto.

### Aplicación Personal

--

### 10.8 – El Dialogo Interno Negativo

El dialogo interno es lo que usted se dice a sí mismo. Es la pequeña voz en su cabeza. Este dialogo interno afecta la manera como se comunica con otros.

Si su dialogo interno es negativo, le resultara difícil de animar y edificar a otros.

Usted está hablando a si mismo (quien es en Cristo) o escuchándose a sí mismo (y Satanás susurra).

La clave para parar de escuchar las acusaciones de Satanás es decir en voz alta lo que Dios dice acerca de usted en la biblia. Usted es aceptado, bendecido, consagrado, liberado, perdonado, justificado, amado, reconciliado, redimido, santificado, sellado, victorioso y celoso de buenas obras.

#### Aplicación Personal

--



Conversar con Uno Mismo y la Búsqueda del Significado			
Cuatro de las trampas más peligrosas de Satanás y las Respuestas de Dios			
Trampas	Creencias falsas	Consecuencias	Respuestas de Dios
<p><b>La Trampa del Desempeño</b></p> 	<p>Debo de ser perfecto. Yo debo de cumplir con ciertas normas para sentirme bien conmigo mismo.</p>	<p>El miedo al fracaso— Perfeccionismo; Conducirse al éxito; Manipular a otros para alcanzar el éxito; retirarse de riesgos sanos.</p>	<p>Justificación Justificación significa que Dios no solo me ha perdonado de mis pecados sino que me ha concedido la justicia de Cristo. Por medio de la justificación yo tengo la justicia de Cristo, por lo tanto le soy agradable al Padre (Romanos 5:1).</p>
<p><b>La Trampa del Adicto a la Aprobación</b></p> 	<p>Tengo que ser aprobado por otros para sentirme bien conmigo mismo.</p>	<p>El temor al rechazo— Los intentos para complacer a otros a cualquier precio; demasiado sensible a la crítica; Alejarse de otros para evitar la desaprobación.</p>	<p>Reconciliación La reconciliación significa que aunque alguna vez fui hostil hacia Dios y estaba alienado de Él, ahora soy perdonado y he sido traído en una relación íntima con El. Por consecuencia, soy totalmente aprobado por Dios. (Col. 1:21-22).</p>
<p><b>La Trampa del Juego de la Culpa</b></p> 	<p>Aquellos que fallan (incluyéndome a mi) son indignos de amor y merecen ser castigados.</p>	<p>El Temor al Castigo— Castigar a otros; culpar a otros por fracaso personal; apartarse de Dios y de otros; conducirse para evitar el fracaso -un espíritu de crítica (Mateo 7:2-5). Las personas heridas hieren a otros.</p>	<p>Propiciación La propiciación significa que por su muerte en la cruz, Cristo satisfacía la ira de Dios; así que, soy profundamente amado por Dios.(1 Juan 4:9-11).</p>
<p><b>La Trampa de la Vergüenza</b></p> 	<p>Soy un fracaso. No puedo cambiar. No tengo esperanza.</p>	<p>Los sentimientos de vergüenza— Falta de esperanza, e inferioridad; pasividad; pérdida de creatividad; asolación; alejamiento de otros.</p>	<p>Regeneración La regeneración significa que soy una nueva creación en Cristo (Juan 3:3-6).</p>

<b>10.9 – Ocho Barreras para una Comunicación Efectiva</b>	
<b>Barrera</b>	La vida se disfruta más cuando existe la buena comunicación con otros. Este atento a las siguientes barreras para la comunicación efectiva:
<b>Critica</b>	Hacer evaluaciones negativas de otros al decir, “Es tu culpa” causa enojo, el cual puede interponerse en la comunicación.
<b>Apodar</b>	Si usted insulta a alguien con apodos, ellos le atacaran en vez de comunicarse con usted.
<b>Dar consejo no solicitado</b>	A menos que se le pida, dar consejo puede ser visto como hablar mal de otros. Pida permiso antes de dar consejo.
<b>Ordenar</b>	Si usted ordena hacer algo a alguien, lo más probable es que esa persona obstruya su orden.
<b>Amenazar</b>	Tratar de controlar a alguien por medio de amenazas causa resentimiento.
<b>Moralizar</b>	Decir a los demás lo que deben o no hacer causa resentimiento.
<b>Desviar</b>	Cambiando de tema para hablar de sus propios problemas da el mensaje a la otra persona que no le importa.
<b>Argumentando lógica</b>	Tratar de utilizar hechos para convencer sin tomar los sentimientos en cuenta es causa de resentimiento. Presente los hechos y puntos de vista, pero respete los sentimientos y puntos de vista de la otra persona.
<b>Aplicación Personal</b>	

<b>10.10 – Lidar con el Conflicto</b>	
<b>Cuatro maneras de abordar un conflicto. En cada conflicto, existe un potencial de ser un pecador o un perdedor.</b>	
<b>1. Ganar-Perder</b>	El problema con este aborde es que existe un solo ganador. El perdedor se ofenderá y buscara dañar el ganador.
<b>2. Perder-Perder</b>	El divorcio es una situación de perder-perder cuando la lucha se torna destructiva para los dos partidos y los niños.
<b>3. Compromiso</b>	Cuando la gente se compromete en algo importante para ellos, estarán insatisfechos con el resultado y se resentirán.
<b>4. Ganar-Ganar</b>	En el abordaje de ganar-ganar, los dos partidos trabajan juntos para encontrar una solución que satisfaga las necesidades de todos. No existe un perdedor. Reemplaza la competición con la cooperación.
<b>Siete Pasos para el abordaje de ganar-ganar</b>	
<b>1. Identificar el Problema</b>	Identificar el problema como si fuese suyo.
<b>2. Discutir el problema</b>	Esperar 24 horas para dejar que las emociones se calmen y para tener una perspectiva antes de discutir el problema.
<b>3. Describa sus necesidades</b>	Use mensajes “Yo.” Ganar su buena voluntad es importante.
<b>4. Mirar el otro punto de vista</b>	Entender las necesidades de otras personas, y asegurarse que la otra persona entienda sus necesidades.
<b>5. Buscar alternativas</b>	Busque alternativas creativas que funcionen para los dos partidos.
<b>6. La mejor alternativa</b>	Decidir en la mejor alternativa para ambos.
<b>7. Tomar acción</b>	Tomar acción para implementar la solución.
<b>Aplicación Personal</b>	

### 10.11 – Como reforzar las Amistades

La Universidad y la iglesia proveen la oportunidad para hacer nuevos amigos. Estos amigos pueden ampliar su perspectiva, enriquecer su vida y hacerla más agradable. Las cosas que refuerzan las amistades incluyen:

A continuación unas ideas para hacer nuevos amigos:

<b>1. Sea un buen oyente</b>	Pase la misma cantidad de tiempo escuchando y hablando. Muestre interés en los intereses e ideas de las otras personas.
<b>2. Hable de su persona</b>	Deje que otros le conozcan al compartir sus intereses, cuál es su origen, y que es importante para usted. De esta manera, podrá encontrar intereses mutuos para disfrutar.
<b>3. Sea de apoyo</b>	Ayude a sus amigos celebrar los buenos tiempos y sea de apoyo a través de los desafíos de la vida. Mostrar que le importa es la base para desarrollar la confianza y la Amistad.
<b>4. Sea un verdadero amigo</b>	Trate a sus amigos de la manera como usted quiera ser tratado. Sea compasivo, alentador, y transparente, con un buen sentido del humor.
<b>5. Pase el tiempo juntos</b>	Salga afuera y pase tiempo divirtiéndose con sus amigos haciéndolo una prioridad.
<b>6. Acepte las diferencias</b>	Acepte a sus amigos por lo que son. No trate de cambiar a la gente solo para alcanzar sus expectativas.
<b>7. Demuestre apreciación</b>	De las gracias y haga elogios honestos todos los días. Piense en decir algo positivo.
<b>8. Sea certero</b>	Pida lo que necesite y no ceda en hacer algo que en realidad no quiera. Pero no sea agresivo o dominante.
<b>9. Sea selectivo</b>	Haga amigos con personas que respete y admire. Aléjese de personas que critiquen y sean negativas. Evite aquellos que le causen hacer cosas equivocadas. Rodéese de amigos que le alienten a hacer lo mejor

Los amigos que escoge tienen una poderosa influencia en su vida, así que es importante que escoja sabiamente. Sus amigos le ayudarán a formarse a su nivel o lo empujarán hacia abajo a su nivel. Consulte el *Poder de Quien* por Bob Beaudine.

### 10.12 – Como Mejorar mis Relaciones

Los hombres y las mujeres tienen diferentes valores y necesidades en las relaciones, es como si ambos vinieran de diferentes planetas.

Los hombres generalmente valoran el esfuerzo, la competencia, la eficiencia, y los logros. La peor cosa que las mujeres le pueden hacer al hombre es ofrecerles consejo no solicitado, o tratar de hacerlos cambiar. Estas acciones crean conflicto con las necesidades del hombre de esfuerzo y competencia, e implican que el hombre no sabe qué hacer. Las necesidades más importantes del hombre son el respeto, la confianza, la aceptación, la apreciación, la admiración y el estímulo.

Las mujeres valoran el amor, la comunicación, la belleza y las relaciones. La peor cosa que el hombre le puede hacer a la mujer es ofrecerle soluciones muy rápidas cuando la mujer está hablando acerca de sus sentimientos, en vez de escuchar pacientemente y entender sus sentimientos. Cuando esto ocurre, la mujer se frustra y llega a tener un sentido de falta de intimidad. La necesidad más importante para la mujer es el comprensión, la atención, la validación, el apoyo, la devoción y la seguridad.

Las Necesidades Correspondientes del Hombre y la Mujer		
Las Necesidades Primordiales del Hombre		Las Necesidades Primordiales de la Mujer
<p><b>Respeto.</b> Muy dentro de él, un hombre quiere ser un héroe para su esposa. La indicación que él es exitoso es el respeto de su esposa. Cuando la esposa busca las buenas razones detrás de lo que su esposo hace, él estará mejor capacitado para comprenderla.</p>	↔	<p><b>Comprensión.</b> Cuando un esposo escucha atentamente a su esposa sin tratar de cambiar su estado de ánimo o sin ofrecer un consejo, sino mostrando empatía a sus sentimientos, ella se sentirá escuchada y comprendida, y su respeto por él crecerá más allá de sus expectativas.</p>
<p><b>Confianza.</b> Cuando la esposa dice y demuestra que confía que su esposo está haciendo su mejor esfuerzo y que quiere lo mejor para ella, que ella cree en sus habilidades e intenciones, él sentirá confianza y será más afectuoso y pendiente de sus sentimientos y necesidades.</p>	↔	<p><b>Atención.</b> Cuando un esposo muestra interés en los sentimientos de su esposa y tiene una preocupación genuina por su bienestar al hacerle preguntas acerca de su día y al pasar tiempo escuchándola, él la hará sentir muy especial y su confianza en él crecerá.</p>
<p><b>Aceptación.</b> Cuando una esposa amorosamente acepta a su esposo como un hombre sin tratar de cambiarlo y cuando ella confía en él para hacer sus propias mejoras, él se sentirá aceptado y capacitado para escucharla y validar sus sentimientos, aun cuando él no comparta esos sentimientos.</p>	↔	<p><b>Validación.</b> Cuando un esposo trata los sentimientos de su esposa con verdadera consideración y busca comprender exactamente cómo se siente ella, sin objetar o restar méritos a esos sentimientos, ella experimentará un amor incondicional, lo cual incrementará su aceptación de él.</p>
<p><b>Aprecio.</b> Cuando una esposa reconoce y valora los esfuerzos y comportamiento de su esposo por medio de palabras de aprecio y especialmente por el contacto físico, él se sentirá valorado, lo cual lo capacitará y motivará para apoyarle y ayudarle más en la casa.</p>	↔	<p><b>Fortaleza.</b> Cuando un esposo toma en cuenta las necesidades de su esposa al proveer para ella, ayudándole en la casa, y por medio de expresiones de estima—como flores, tarjetas y pequeños obsequios—ella se sentirá apoyada y su aprecio por él crecerá.</p>
<p><b>Admiración.</b> Cuando una esposa expresa asombro, deleite y aprobación en las características y talentos varoniles de su esposo, que pueden incluir el sentido del humor, la fuerza, persistencia, integridad, romance, compasión, amor, comprensión, valentía y otras virtudes bíblicas, él se sentirá admirado y se dedicará a adorarla.</p>	↔	<p><b>Devoción.</b> Cuando un esposo orgullosamente se compromete a satisfacer a su esposa, ella se sentirá adorada y muy especial. Cuando él hace más importantes los sentimientos y necesidades de ella que sus otros intereses—como el trabajo, estudio, televisión, deportes y recreación—y cuando ella sienta que es número uno en su vida, entonces su admiración por él se multiplicará.</p>
<p><b>Aliento.</b> Cuando una esposa expresa confianza en las habilidades varoniles y carácter moral de su esposo, le da a él esperanza y lo alienta a ser el mejor hombre posible. Este aliento lo motivará a darle a ella la tranquilidad y seguridad que la saciará.</p>	↔	<p><b>Seguridad.</b> Cuando un esposo diariamente le da seguridad a su esposa al cuidar de ella, al tener ojos para ella únicamente y al estar dedicado a ella de por vida, su tanque de amor rebosará y ella querrá alientarlo. Para máximos resultados, él necesita recordar que debe decirle diariamente a ella que él la ama.</p>

Consecuencias de Sexo Fuera del Matrimonio	
1	Enfría nuestra alma hacia Dios y Sus caminos.
2	Reafirma nuestro egoísmo, nuestro enfoque sexual, y nos mantiene alejado de nuestro enfoque en el amor hacia Dios y los demás.
3	Dificulta el estar consciente de las necesidades de los demás, especialmente nuestra futura pareja o buenos amigos; contribuye a ser menos sensibles a las necesidades de los demás y estar más enfocados en nuestras necesidades sensuales.
4	Nos hace susceptibles a enfermedades sexuales y SIDA.
5	Eleva nuestra necesidad de más estimulación en el contacto sexual, lo que puede elevar el potencial de conflicto sensual en el matrimonio.
6	Puede reducir nuestra satisfacción en la relación sexual matrimonial. Recuerdos de relaciones sexuales puede impedir nuestra concentración en las necesidades de nuestra pareja.
7	Parejas que han tenido sexo fuera del matrimonio tienen más probabilidades de descontento matrimonial y divorcio.
8	Eleva las probabilidades de adicción sexual.
9	Reafirma la noción que el sexo es un acto cuando el sexo debe verse como una reflexión de una relación amorosa. Sexo significativo es compromiso. Tratar el sexo como un acto puede corroe un matrimonio amoroso.
10	Si se piensa principalmente del sexo como un "acto" físico aislado, o el hombre o la mujer pueden sentirse como un objeto en lugar de una persona valiosa que en realidad lo es y en los ojos de Dios.
11	Sexo fuera del matrimonio eleva la posibilidad de sentir culpa y resentimiento entre las dos personas involucradas. Cualquiera de los dos se puede sentir utilizado y después del acto sexual, desechado.
12	Al incrementar la culpa y el resentimiento, pueden resultar en una gran cantidad de consecuencias negativas.
13	Sexo fuera del matrimonio puede ser una forma de medicamento por la falta de amor y aceptación de los padres. Debemos aprender como perdonar a nuestros padres y aquellos que nos han causado daño para tener la ayuda de Dios en decir no a nuestros fuertes deseos sexuales.
14	El embarazo fuera del matrimonio y/o el aborto afecta a todos negativamente. Dana a padres, abuelos, y amigos. El abortar puede reducir las posibilidades de tener un embarazo normal.



### 10.13 – El Fracaso es una Oportunidad para Aprender

Todos cometen errores y experimentan fracasos. Esta es la condición humana. El tropezar no es un fracaso, pero él no levantarse si lo es. Si usted puede ver los fracasos como una oportunidad para aprender, los podrá poner en perspectiva. Continúe haciendo progreso hacia sus metas.

Se ha dicho que el famoso inventor Thomas Edison trato unas 9,999 veces para inventar la bombilla. Cuando se le pregunto si iría a fallar 10,000 veces el contesto, “Yo no fracase. Solo descubrí otra manera de no inventar la bombilla.” Los fracasos le permiten coleccionar la retroalimentación acerca de lo que esta haciendo.

El fracaso funciona como el timón de un barco. Le ayuda para hacer ajustes para que mantenerse en el trayecto. Muy a menudo no aprendemos de un fracaso porque la vergüenza y la culpa se interponen en el camino.

El primer paso es identificar el problema. Que fue lo que salió mal.

El segundo paso es ver cuánto daño se ha hecho.

El tercer paso es ver sinceramente que fue lo que causo el problema.

El último paso es descifrar la manera de resolver el problema y asegurarse que no volverá a suceder.

No hay vergüenza o culpa durante el proceso. Este enfoque resulta en aprender de sus fracasos— algunas veces referido como “fracasar hacia delante.”

Si puede ver honestidad en sus errores y puede aprender de ellos, usted tendrá muchas victorias.

#### Aplicación Personal



## Capítulo 11 – Objetivos de Aprendizaje para el Pensamiento Crítico y Creativo

Busque las respuestas a las siguientes preguntas mientras da lectura a el capítulo:

- ¿Qué es pensamiento crítico?
- ¿Que son las falacias en el razonamiento?
- ¿Cómo puedo llegar a ser un pensador crítico?
- ¿Cómo puedo reconocer una estafa?
- ¿Qué es la creatividad?
- ¿Cómo puedo mejorar mi creatividad?
- ¿De qué manera es la risa una clave para el éxito?

### 11.1 – Pensar Críticamente y Creativamente

Su experiencia de Universidad le ayudara a desarrollar el pensamiento crítico, razonamiento moral, y habilidades de pensamiento creativo. El pensamiento creativo involucre analizar ideas, generar alternativas, y resolver problemas.

El razonamiento moral basado en los 10 mandamientos y el Sermón del Monte guía el pensamiento y las acciones que le ayudaran a vivir una vida ética.

El pensamiento creativo le ayuda a encontrar nuevas ideas para resolver problemas en su vida personal y profesional.

El pensamiento criticó involucra cuestionar lo políticamente correcto [adoctrinamiento secular], creando nuevas ideas, y utilizando información para resolver problemas. En el pensamiento crítico, el razonamiento es usado en la búsqueda de la verdad.

Si usted puede pensar críticamente, usted tiene la libertad para ser creativo y generar nuevas ideas.

La creatividad es una de las características de haber sido hecho a la imagen de Dios.

#### Aplicación Personal

Falacia	11.2 – Falacias en el Razonamiento
<b>Apelar a la Autoridad</b>	Depende de las “recomendaciones de los expertos; no obstante, cuando citamos a alguien como autoridad en una área que se encuentra ahora, hacemos una apelación a una falsa autoridad.  Las figuras del deporte no son expertos en la mayoría de los productos que promocionan en la Televisión.
<b>Generalización Apresurada</b>	Saltar a las conclusiones basadas en pocos casos o en casos atípicos de un fenómeno particular. Todos los cristianos son hipócritas o intolerantes. Esto ocurre al tratar de extraer demasiado de un argumento que está actualmente garantizado.
<b>Atacar la persona</b>	Falacia de Ad Hominem – atacar a la persona en vez de discutir los problemas reales de la economía, libertad de religión, derechos individuales, y moralidad.
<b>Apelar a la creencia común</b>	Una encuesta solo revela lo que la gente cree; una encuesta no nos revela lo que es verdad y preciso. Calentamiento global.
<b>Apelar a la práctica común</b>	El argumento de “todo mundo lo está haciendo.” Solo porque alguien más lo está haciendo no significa que es lo correcto. Engañar, robar, ir a exceso de velocidad, drogas, inmoralidad.
<b>Apelar a la tradición</b>	Solo porque esa es la manera que siempre se ha efectuado no significa que es la mejor manera de hacerlo.
<b>Dos errores</b>	Dos errores no hacen lo correcto. Acción afirmativa.
<b>Cuesta resbaladiza</b>	Una acción no necesariamente conduce a otra.
<b>Ilusiones</b>	Use esta crema y luzca más joven. Use esta colonia y las mujeres se sentirán atraídas. Invierta su dinero y hágase rico rápido.
<b>Apelar a tácticas de miedo</b>	Un determinado partido político está librando una Guerra en las mujeres; quieren aire sucio y agua sucia; quieren que sus hijos mueran; quieren empujar a su abuela sobre el precipicio; quieren quitarles el seguro social.
<b>Apelar a la compasión</b>	También conocido como “historia de llanto.” Si me fallas” mis padres me correrán de la casa y no seré capaz de obtener un seguro de salud.
<b>Apelar a la lealtad</b>	Apelaciones a la lealtad le piden que usted actué conforme a los mejores intereses de un grupo sin considerar si las acciones son buenas o equivocadas. También conocido como “pensamiento de grupo” o “presión de compañeros.” Él es de mi raza; así que debe de ser inocente no importa lo que la policía opine.
<b>Apelar al prejuicio</b>	Un prejuicio está basado en un estereotipo en el cual los miembros de un grupo son juzgados a ser lo mismo. Ejemplos: los cristianos son descritos como fanáticos en las películas o la televisión.
<b>Apelar a la vanidad</b>	Llegar a un acuerdo por medio de los halagos. Los estudiantes que hacen un halago a un maestro y luego piden tener un trato especial están involucrados en el “pulido de manzana.”
<b>Razonar al post evento</b>	Solo porque después de un evento sigue otro no significa que el primero haya causado el Segundo. También conocido como “causas falsas.”
<b>Hombre de paja</b>	Crear una imagen engañosa de las declaraciones, ideas, o creencias de otra persona para que sean fáciles de ser atacados.
<b>Control mental</b>	Con control mental, miembros de un grupo son enseñados a suprimir las emociones naturales y aceptar las ideas de un grupo a cambio de un sentido de pertenencia. Estos grupos políticos o religiosos no les permiten a sus miembros pensar críticamente o cuestionar su sistema de creencia.

### 11.3 – Como ser un Pensador Critico

Cada argumento suena correctamente hasta que la otra parte es escuchada. Un pensador sabio ve las cosas de todos los lados. Preguntas que se puede hacer usted mismo mientras está pensando.

## Estándares Intellectuales Universales

Y las preguntas que se pueden usar para aplicarlos

Los estándares intelectuales universales son estándares que deben usarse cuando uno quiera verificar la calidad del razonamiento sobre un problema, asunto o situación. Pensar críticamente implica dominar estos estándares. Para ayudar a los estudiantes a aprenderlos, los profesores deben formular preguntas que exploren su capacidad de pensar críticamente; preguntas que provoquen que los estudiantes se responsabilicen por su pensamiento; preguntas que, al formularse con regularidad en el aula, se vuelvan parte de las preguntas que los estudiantes necesitan formular.

La meta final es, entonces, que estas preguntas se fusionen en el proceso de pensar de los estudiantes hasta que se conviertan en parte de su voz interior que los guiará, a su vez, a un proceso de razonamiento cada vez mejor. A continuación, comentamos algunos de estos estándares universales:

**Claridad:**

¿Puede explicar o ampliar sobre ese asunto? ¿Puede expresar su punto de otra forma?  
¿Me puede dar un ejemplo?

La claridad es un estándar esencial. Si un planteamiento es confuso, no se puede saber si es exacto o relevante. De hecho, no se puede opinar sobre el mismo ya que no sabemos qué dice. Por ejemplo, la pregunta ¿Qué puede hacerse sobre el sistema educativo en América?, no es clara. Para poder contestar la pregunta, tendríamos que clarificar lo que la persona que la hace considera que es “el problema”. Una pregunta más clara sería: “¿Qué pueden hacer los educadores para asegurarse que los estudiantes aprendan las destrezas y las habilidades que los ayuden a ser exitosos en sus trabajos y en su proceso diario de toma de decisiones?”.

**Exactitud:**

¿Es eso cierto? ¿Cómo se puede verificar? ¿Cómo se puede corroborar que es cierto?  
Un enunciado puede ser claro pero inexacto como, por ejemplo: “La mayoría de los perros pesan sobre 300 libras.”

**Precisión:**

¿Puede ofrecer más detalles? ¿Puede ser más específico? Un planteamiento puede ser claro y exacto pero impreciso como, por ejemplo, “José está sobrepeso.” (No se sabe de cuánto estamos hablando, si una libra o 500.)

**Relevancia:**

¿Qué relación tiene con la pregunta? ¿Cómo afecta el asunto? Un planteamiento puede ser claro, exacto y preciso pero irrelevante al asunto o a la pregunta. Por ejemplo, a menudo los estudiantes piensan que se debe considerar al calcular la calificación de un curso, la cantidad de esfuerzo que el estudiante puso en el mismo. Sin embargo, muchas veces ese “esfuerzo” nada tiene que ver con la calidad del aprendizaje del estudiante, en cuyo caso, el esfuerzo no es relevante como parte de la calificación.

**Profundidad:**

¿En qué medida la respuesta contesta la pregunta en toda su complejidad? ¿En qué medida considera todos los problemas del asunto? ¿Atiende la respuesta los aspectos más importantes y significativos?

Un enunciado puede ser claro, exacto, preciso y relevante pero superficial (es decir, poco profundo). Por ejemplo, la frase “Diga no a las drogas”, que a menudo se usa para tratar de desalentar a los niños y adolescentes de usar drogas, es clara, precisa, exacta y relevante. No obstante, carece de profundidad porque trata un problema extremadamente complejo como lo es el uso de sustancias controladas entre los adolescentes, de forma superficial. No atiende las complejidades que implica.

**Amplitud**

¿Habrá que considerar otra perspectiva? ¿Habrá otra forma de examinar la situación? Desde un punto de vista conservador, ¿qué habría que considerar?, ¿qué habría que considerar desde un punto de vista \_\_\_\_\_?

Una línea de razonamiento puede ser clara, exacta, precisa, relevante y profunda pero carecer de amplitud. Por ejemplo, un argumento desde un punto de vista conservador o liberal que profundice en un asunto pero se limite a solo un lado.

**Lógica**

¿Tendrá esto lógica? ¿Se desprende de lo que se dijo? ¿Por qué? Antes dijo aquello y ahora esto, ambas no pueden ser ciertas...

Cuando pensamos ordenamos una serie de ideas. Cuando las ideas combinadas se apoyan entre sí y tienen sentido, el pensamiento es lógico. Cuando las ideas combinadas no se apoyan entre sí, se contradicen o sencillamente “no tienen sentido”, es que no hay lógica.

**Claridad**

- ¿Podría ampliar sobre ese asunto?
- ¿Podría darme un ejemplo?
- ¿Podría ilustrar lo que quiere decir?

**Exactitud**

- ¿Es posible verificar eso?
- ¿Es posible saber con certeza si eso es cierto?
- ¿Cómo se puede probar?

**Precisión**

- ¿Puede ser más específico?
- ¿Puede ofrecer más detalles?
- ¿Puede precisar más?

**Relevancia**

- ¿Qué relación tiene con el problema?
- ¿Cómo afecta eso al problema?
- ¿Cómo nos ayuda con el asunto?

**Profundidad**

- ¿Qué hace de esto un problema particularmente difícil?
- ¿Cuáles son algunas de las dificultades de esta pregunta?
- ¿A qué complicaciones habría que enfrentarse?

**Amplitud**

- ¿Habría que examinar esto desde otra perspectiva?
- ¿Habría que considerar otro punto de vista?
- ¿Habría que estudiar esto de otra forma?

**Lógica**

- ¿Tiene esto sentido?
- ¿Existe una relación entre el primer y el último párrafo?
- Eso que dice, ¿se desprende de la evidencia?

**Importancia**

- ¿Es este el problema más importante que hay que considerar?
- ¿Es esta la idea central en la que hay que enfocarse?
- ¿Cuál de estos datos es el más importante?

**Justicia**

- ¿Tengo un interés personal en este asunto?
- ¿Represento los puntos de vista de otros justamente?

### 11.4 – Como reconocer una Estafa

¿Cómo puede reconocer una estafa?

<b>Grandes promesas</b>	Tener cuidado de las grandes promesas. Si algo suena bastante Bueno como para ser cierto, probablemente sea un engaño. Si se le prometen \$5,000 al mes por trabajar medio tiempo desde su hogar, tenga cuidado.
<b>Gratis</b>	La palabra “gratis” es a menudo usada para captar su atención para hacer una venta. Pocas cosas en la vida son gratis.
<b>¡Usted ha ganado!</b>	Las estafas suenan algo así: “¡ Felicidades! Usted acaba de ganar un...” mande esta cantidad para reclamar su premio.
<b>Presión</b>	Las estafas suenan algo así: “usted debe comprar <b>ahora</b> mismo o el precio subirá. Si el trato es legítimo, estará ahí el día de mañana. Si no se les da tiempo para considerar la oferta, por lo general es la mejor manera de decir NO.
<b>Robo de identidad</b>	Para prevenir robo de identidad, no revele su número de seguro social y de tarjeta de crédito a excepción a organizaciones que usted conoce y confía.

Si usted sospecha de una estafa, investigue la oferta por internet. Use [www.google.com](http://www.google.com) y escribe la palabra “estafa.” Aun las corporaciones de renombre usan estafas para incrementar sus ganancias.

#### Aplicación Personal

¿Qué haces cuando ves una estafa?



11.5 – Pensamiento Creativo	
<p>Para poder ver la creatividad en acción, todo lo que ocupamos es mirar a niños pequeños. La creatividad involucra a pensamientos divergentes y convergentes. El pensamiento divergente es la habilidad para combinar ideas y encontrar soluciones nuevas y creativas. El pensamiento creativo es útil en las artes, ciencias, negocios, y ministerio. La creatividad es importante en generar alternativas necesarias para resolver problemas efectivos y para dar con soluciones creativas a los retos que todos enfrentamos en la vida.</p>	
<b>Proponer Ideas</b>	<p>Uno de los componentes más importantes de la creatividad es la habilidad de utilizar un pensamiento divergente para generar muchas ideas o alternativas. La clave para proponer ideas es la espontaneidad del flujo de ideas. Mientras más seas extravagantes e inusuales sean las ideas, mejor. Es más fácil amansar ideas locas que pensar en nuevas ideas.</p>
<b>Atención relajada</b>	<p>Para ser creativo es necesario estar relajado primero. Al relajarse, el individuo libera energía total y atención a la tarea encomendada. Primeramente, piense sobre el problema, luego relájese para que las ideas se incuben. Tome un descanso o aun una siesta. Es más que de con ideas creativas mientras se relaja o cuando se despierta.</p>
<b>Archivador de ideas</b>	<p>Mantenga archivos de ideas que encuentre interesantes. Algunas de las ideas más creativas involucran recombinar o construir sobre las ideas de otros o viéndolas desde otra perspectiva. Coleccione ideas para es escribir un libro sobre ellas.</p>
<b>Visualización &amp; Imaginación</b>	<p>Los niños pequeños son naturalmente buenos en visualizar y en habilidades de imaginación. Mientras uno se crece y se hace mayor, aprendemos a seguir las reglas y a colorear entre líneas. Necesitamos reactivar la visualización e imaginación para proseguir adelante y crear nuevas ideas.</p>
<b>Lectura</b>	<p>Una de las mejores maneras de desencadenar su creatividad es dando lectura a un sin fin de materiales, incluyendo revistas, novelas, libros de no ficción, C.S. Lewis, J.R.R. Tolkien, ciencia ficción, historia alternativa, y artículos en el internet.</p>
<b>Mantener un diario</b>	<p>Mantenga un diario de sus ideas creativas, pensamientos, y problemas. Escribiéndolas a menudo le ayudara a pensar claramente. Cuando escriba acerca de sus problemas, es como si tuviera su propio terapeuta. El libro de los Salmos es un diario espiritual.</p>
<b>Pensar críticamente</b>	<p>Aborde el aprendizaje con un sentido de admiración, emoción, y escepticismo. ¡Aquí esta otra paradoja! Mucho de lo que se le enseno en la preparatoria y en la Universidad fue un adestramiento motivado por política distorsionada. Hágase preguntas, observe al mundo de diferentes perspectivas, y genere nuevas alternativas.</p>
Aplicación Personal	
<p>¿Cómo se desarrollará el pensamiento creativo?</p>	



### 11.6 – Aprenda a Reírse de la Vida

Todos enfrentamos tiempos de dificultad en la vida; pero si podemos aprender del don de la risa, es más fácil tratar con las dificultades. Solo al poner una sonrisa en su cara puede ayudar. Existe una conexión entre sus respuestas físicas y sus sentimientos internos. El acto físico de sonreír realmente le hace sentir más feliz. Usted está moralmente obligado a ser feliz, a gozarse-o su infelicidad se propagará a otros.

Si usted no se siente feliz, sonría y pretenda estar feliz. El neuro-físico Richard Hamilton dice que si usted pretende estar feliz, usted se sentirá mejor porque los sentimientos y el comportamiento positivo impactaran la bioquímica del cerebro. El pensar positivamente causa que el cerebro produzca serotonina, un neurotransmisor vinculado con sentimientos de felicidad. El camino para lograr metas es mucho más suave si usted escoge ser feliz. Así que sonría y sea feliz. El trabajo de ser positivo y con propósito cambia su vida.

El gozo del Señor es su fuerza. Busque la palabra “regocijarse” en la concordancia de su biblia.

#### Aplicación Personal

¿Cómo aprenderá cómo reírse de la vida?

Los Capítulos 12 and 13 proporcionan una perspectiva posmoderna sobre lo que a los estudiantes se les enseña.

**Escala de stress de Holmes y Rahe**

Esta escala recoge 43 situaciones que pueden ser percibidas como negativas o no deseables causando estrés en el individuo. Los distintos acontecimientos recogidos se refieren a aspectos referidos a la familia, el hogar, el trabajo, la comunidad o la economía.

Cada ítem tiene una puntuación denominada "unidad de cambio vital", estas puntuaciones oscilan desde 100 que es la máxima, referida al acontecimiento más grave (muerte del cónyuge), hasta 11 que sería la menos relevante.

La que se presenta, es la escala de evaluación de reajuste social de Holmes y Rahe modificada<sup>1</sup>. Para evaluar los acontecimientos se sumaron todas las unidades de cambio vital, es decir, la puntuación de cada ítem.

Cuando la suma es igual o superior a 150, se considera que estos acontecimientos pueden afectar negativamente a la familia o al estado de salud de uno de sus miembros.

**Escala de acontecimientos vitales Holmes y Rahe 1976**  
**Acontecimientos vitales que se han sucedido en los 12 últimos meses**

1. Muerte del cónyuge:	100	23. Cambio de responsabilidad en el trabajo:	29
2. Divorcio:	73	24. Hijo o hija que deja el hogar:	29
3. Separación matrimonial:	65	25. Problemas legales:	29
4. Encarcelación:	63	26. Logro personal notable:	28
5. Muerte de un familiar cercano:	63	27. La esposa comienza o deja de trabajar:	26
6. Lesión o enfermedad personal:	53	28. Comienzo o fin de la escolaridad:	26
7. Matrimonio:	50	29. Cambio en las condiciones de vida:	25
8. Despido del trabajo:	47	30. Revisión de hábitos personales:	24
9. Desempleo:	47	31. Problemas con el jefe:	23
10. Reconciliación matrimonial:	45	32. Cambio de turno o de condiciones laborales:	20
11. Jubilación:	45	33. Cambio de residencia:	20
12. Cambio de salud de un miembro de la familia:	44	34. Cambio de colegio:	20
13. Drogadicción y/o alcoholismo:	44	35. Cambio de actividades de ocio:	19
14. Embarazo:	40	36. Cambio de actividad religiosa:	19
15. Dificultades o problemas sexuales:	39	37. Cambio de actividades sociales:	18
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia:	39	38. Cambio de hábito de dormir:	17
17. Reajuste de negocio:	39	39. Cambio en el número de reuniones familiares:	16
18. Cambio de situación económica:	38	40. Cambio de hábitos alimentarios:	15
19. Muerte de un amigo íntimo:	37	41. Vacaciones:	13
20. Cambio en el tipo de trabajo:	36	42. Navidades:	12
21. Mala relación con el cónyuge:	35	43. Leves transgresiones de la ley:	11
22. Juicio por crédito o hipoteca:	30		
<b>No AVE=</b>		<b>Puntuación=</b>	

## Capítulo 12 – Objetivos de Aprendizaje Mirando Hacia el Futuro

Busque las respuestas a las siguientes preguntas mientras da lectura al capítulo:

- ¿Cuál es la etapa de mi vida?
- ¿Cómo afecta el pensamiento positivo a mi éxito en el futuro?
- ¿Que son las afirmaciones espirituales?
- ¿Cuáles son las creencias de las personas exitosas?
- ¿Cuáles son los secretos para alcanzar la felicidad?
- ¿Quién soy en Cristo?

Los psicólogos han identificado etapas de la vida por las que todos hemos pasado. Saber acerca de clase tapas de la vida le puede ayudar a entender donde se encuentra ahora mismo y donde estará en el futuro. También le ayuda a entender a aquellos que son más jóvenes y más viejos que usted. El pensamiento positivo es una herramienta poderosa para alcanza metas de la vida. Las actitudes y creencias correctas conducen al verdadero éxito.

### 12.7 – Etapas de la Vida – Erick Erikson

Erick Erikson propone que los seres humanos progresan por ocho estados de desarrollo psicosocial. Estas etapas son puntos decisivos, y el resultado de cada punto decisivo determinara un futuro desarrollo de personalidad.

#### **Etapa 1: Confianza básica vs. Desconfianza (edad 0-1).**

El primer año de vida es el más importante. Basado en el cuidado de los padres, el infante aprende a confiar en otros y se siente cómodo en el mundo o aprende a desconfiar en un mundo que se percibe como inseguro. Si el infante es abusado o ignorado, él o ella aprenderán que el mundo es un lugar inseguro. El sentido de confianza o desconfianza se lleva con el individuo a lo largo de la vida. Considere esto cuando esté considerando poner un cuidado de niños.

#### **Etapa 2: Autonomía vs. vergüenza-dudas (edad 1-3).**

Entre las edades de uno y tres los niños aprenden a sentirse competentes al alimentarse solos, aprender a usar el baño, y jugar solos. Los niños necesitan interacción con los adultos. Si ellos no logran conseguir estas tareas con éxito, los niños aprenderán a dudar de sus propias habilidades.

#### **Etapa 3: Iniciativa vs. Culpa (edad 3-5).**

Durante esta etapa, los niños aprenden a planear sus propias actividades dentro de los parámetros de los padres. Si los niños no aprenden estas tareas, desarrollaran culpa sobre su mal comportamiento. El carácter es desarrollado a la edad de 5 años.

#### **Etapa 4: Industria vs. Inferioridad (edad 5-11).**

Durante esta habilidad, los niños aprenden a lograr las demandas de los padres, maestros, y compañeros. Ellos aprenden a limpiar sus recamaras, hacer su tarea, y pasear en bicicleta. Si logran realizar estas tareas con éxito, aprenderán que su esfuerzo (industria) los conducirá al éxito. Si no aprenden estas tareas, ellos desarrollaran una vida de inferioridad, dependencia, y resentimiento.

#### **Etapa 5: Identidad vs. Confusión de roles (edad 11-18).**

Durante esta etapa, los niños desarrollan su identidad. El niño se prepara para edad adulta mediante la percepción de personalidad, intereses, y valores (SHAPE). Si estas tareas no son logradas con éxito, el

resultado traerá confusión sobre el papel en su vida.

#### Etapa 6: Intimidad vs. Asolación (edad 18-40).

Durante esta etapa de desarrollo del adulto, las relaciones son formadas con un conyugue. La tarea es desarrollar relaciones amorosas y de compromiso con otros que parcialmente reemplazan los vínculos con los padres. Si esta tarea no es lograda, el adulto permanecerá aislado de otros y tendrá dificultad para establecer relaciones significativas. Ella o el será menos capaz de desarrollarse emocionalmente.

#### Etapa 7: La Generatividad vs. Estancamiento (edad 40-65).

Durante esta etapa, la persona contribuye a futuras generaciones por medio de la crianza de niño, la ayuda a otros, desarrollando productos, y trayendo nuevas ideas creativas. La persona encuentre significado en el trabajo y en la familia. Si esta tarea no es lograda, el crecimiento se para y la persona se estanca y egocéntrica.

#### Etapa 8: Integridad vs. Desesperación (edad 65 en adelante).

Durante esta etapa, las personas cosechan los beneficios de todo lo que han sembrado durante toda su vida y aceptan el hecho de que la vida es temporal y la eternidad es real. Si esta tarea no es alcanzada, el individuo estará en desesperación y batallara para encontrarle significado a su vida.

### 3.2 – Etapas del desarrollo del Adolescente

1	<b>Tiempo de Transición.</b> La adolescencia es el período vital entre la niñez y la edad adulta. Éste es el tiempo cuando se desarrollan el carácter y el potencial de una persona. Necesitan ser desafiados para esforzarse hacia la excelencia al hacer cosas duras aun cuando no son vistos por otros.
2	<b>Tiempo de Idealismo.</b> Los adolescentes tienden a ser idealistas, desean cambiar el mundo y solucionar sus problemas al adoptar y perseguir ciertos ideales. Necesitan recibir la visión y las herramientas para cambiar el mundo.
3	<b>Búsqueda de Amor.</b> La búsqueda de amor por el adolescente también es idealista. Necesitan discutir las pautas relacionales y los proverbios del amor/vida durante la preparatoria.
4	<b>Subestimación de las Consecuencias.</b> Los adolescentes tienden a luchar con entender las consecuencias de las acciones. Necesitan estudiar cómo funciona el cerebro y discutir las consecuencias de sus acciones.
5	<b>Pensamiento Abstracto.</b> Los adolescentes pueden finalmente pensar lógicamente acerca de conceptos abstractos tales como el perdón, redención, salvación, y fe. Necesitan ser desafiados a re-comprometerse con Cristo pues ahora pueden comprometer sus pensamientos a Cristo.
6	<b>Desarrollo de Cosmovisión.</b> Los adolescentes están desarrollando una cosmovisión personal y comprensiva que se convierta en el suyo propio. Necesitan luchar con cosmovisiones, filosofía, moralidad, responsabilidad, el tomar decisiones y cuestiones de bien y el mal—y redactar su propia cosmovisión.
7	<b>Cambiadores del Mundo.</b> Los adolescentes carecen de una perspectiva global de la necesidad humana. Necesitan participar en experiencias misioneras a corto plazo para ayudarles a madurar y a desarrollar compasión hacia los demás y pasión por Cristo.
8	<b>Identidad.</b> Los adolescentes luchan con la identidad-se preguntan quiénes son y a dónde van y en el proceso desarrollan su propio auto-concepto. Esto implica a menudo un cuestionamiento de los fundamentos de la sociedad, de la moralidad y de la religión. Necesitan discutir su identidad en un ambiente de apoyo con libros, tablas, DVDs, discusiones, y otros recursos y actividades.
9	<b>Banda de Hermanos y Hermanas.</b> Los adolescentes luchan con el pertenecer y el desarrollar relaciones positivas con otros adolescentes. Necesitan formar una banda de hermanos como lo

	hizo Daniel y sus tres amigos.
10	<b>Futura Carrera.</b> Los adolescentes luchan en encontrar algo significativo para hacer con sus vidas. Necesitan leer, discutir, y aplicar <i>48 días para el trabajo que ama</i> . <a href="http://www.48days.com/48-dias/">http://www.48days.com/48-dias/</a>
	Los ministros de jóvenes necesitan invertir mitad de su tiempo en capacitar y asistir a padres en mantener la comunicación con los adolescentes. Tenga los siguientes libros disponibles: Preparándose para la Adolescencia, Tenga un Nuevo Adolescente para el Viernes.

### 12.8 – Etapas de la Vida Adulta – Daniel Levinson

Daniel Levinson propone cuatro etapas en el desarrollo del adulto

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Pre-edad adulta (edad 0-17).      | 3. Edad adulta mediana (edad 40-60) |
| 2. Edad adulta temprana (edad 17-45) | 4. Edad adulta tardía (edad 60-65)  |

#### Edad 0-17 – Pre-edad adulta

La tarea es desarrollar carácter, valentía, diligencia, perseverancia, Resistencia, auto-control, y virtud lo más temprano posible.

#### Edad 17-22 – Adulto temprano Periodo de transición

La tarea es pasar de la adolescencia a la edad adulta, para separarse de los padres, y para desarrollar carácter, inteligencia emocional, independencia, integridad, e inteligencia moral de acuerdo al libro de los Proverbios.

#### Edad 22-28 – Adulto temprano Periodo de Estabilidad

La tarea es establecerse y crear un estructura de vida, mientras aun retiene las opciones abiertas para explorar trabajos relaciones que conducen al matrimonio. La tarea es desarrollar inteligencia racional, compromiso, lealtad, y habilidades de comunicación.

#### Edad 28-33 – Adulto Temprano Periodo de Transición

La tarea es re-evaluar su estructura de vida presente. Si un cambio se hace, debe ser antes de que sea demasiado tarde. La tarea es determinar que valores valen la pena vivir, que carrera traerá satisfacción, y para desarrollar habilidades de liderazgo.

#### Edad 33-40 Adulto Temprano Periodo de Estabilidad

La tarea es cumplir el llamado y hacer una diferencia en la vida de los demás. La necesidad de alcanzar el sueño de uno es poderoso e intenso. Este es el tiempo de enfocarse en su DPHPE (Dones espirituales, Pasiones del Corazón, Habilidades, Personalidad, y Experiencias)

#### Edad 40-45 –Adulto Mediano Periodo de Transición

Este es un tiempo de confusión. Hasta un 85 por ciento viven una crisis moderada a severa durante este tiempo. En este punto existe una conciencia de moralidad humana y el sentido de que la vida está en la mitad de su curso. Si los sueños no son realizados, existe un sentido de fracaso. Si el sueño se cumplió, la persona se pregunta, “Eso es todo?” la tarea es desarrollar un fundamento relacional y espiritual de acuerdo al libro de Eclesiastés. Los adultos a menudo re-examinan las preguntas, ¿quién soy, de donde vengo, y hacia dónde voy? Las mujeres que se enfocaron en una carrera en vez de la familia a menudo se sienten engañados y solitarios.

#### Edad 45-50 – Adulto Mediano Periodo de Estabilidad

Durante este periodo, los adultos trabajan en estructuras estables de la vida para los años medianos. Tienen más autonomía y flexibilidad en escoger papeles. Tienen un sentido de mayor necesidad para la comunidad y pequeños grupos de apoyo.

#### Edad 50-55 – Adulto Mediano Periodo Transicional

Los adultos continúan trabajando en las preguntas, ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Hacia dónde voy? La tarea es llegar a ser un mentor y asistir y alentar a jóvenes adultos y sus esposas.

Edad 55-60 – Adulto Mediana Periodo Estable

Los adultos continúan trabajando en estructuras estables de la vida y se preparan financieramente para el retiro. La tarea es desarrollar transparencia y alentar jóvenes adultos y sus nietos.

Edad 60-65 – **Adulto Tardío** Periodo de Transición

Los adultos tratan con la transición del retiro y la construcción de un legado. Si han vivido haciendo lo que es moral y recto, habrá contentamiento, satisfacción, y significado. Si no es así, habrá amargura, insatisfacción, y resentimiento. La tarea es enfocarse en dejar un legado para otros-y no enfocarse en sí mismo.

### 12.9 – Pensar positivamente acerca de su Vida y Profecía Auto-cumplida



Pensar positivamente acerca de uno mismo es una de las habilidades más importantes que puede aprender para su éxito futuro. Si usted cree que ha sido un accidente cósmico, usted se comportara como tal. Si usted cree que fue hecho a la imagen de Dios para un propósito, entonces se comportara como tal. El nacimiento de la excelencia comienza con una conciencia de que nuestras creencias son una elección. Usted puede elegir creencias que le limiten, o puedes escoger creencias que le den propósito.

El primer paso en pensar positivamente es examinar sus creencias acerca de Dios, de usted mismo, su vida, y el mundo alrededor de usted. Las creencias nos causan tener ciertas expectativas acerca del mundo y de nosotros mismos. Estas expectativas son poderosas influencias en el comportamiento que los psicólogos utilizan el término “Profecía auto-cumplida” para describir lo que sucede cuando nuestras expectativas se hacen realidad.

Por ejemplo, si yo creo que no soy bueno en matemáticas, evitare estudiarlas; como resultado, no soy bueno en matemáticas. No obstante, si yo creo que soy un buen estudiante, yo estudiare y hare mi tarea, como resultado, llegare a ser un buen estudiante. La expectativa se hará realidad. Cuando los maestros creen que sus estudiantes son “inteligentes”, los estudiantes trataran de aprender mejor; y como resultado los estudiantes se volverán inteligentes. Si yo creo que los estudiantes son “animales” sin alma, los tratare como tal; como resultado los estudiantes se comportaran como animales. Sus pensamientos determinaran sus acciones

#### Aplicación Personal



Cosmovisión Posmodernista	Cosmovisión Bíblica
 <p><b>Usted está aquí; lejos del centro.</b></p> <p><b>Tú no eres importante a ningún.</b></p>	 <p><b>Usted está aquí; en el centro de la mente de Dios.</b></p> <p><b>Tú eres importante a Dios.</b> Tu eres así importante a Dios que Dios se hizo hombre en la encarnación.</p>
<p><b>1. Tú eres un accidente.</b> Has venido de la nada. Tú eres el descendiente de una celda de protoplasma primordial que apareció en una playa vacía tres y medio millones de años atrás.</p>	<p><b>1. Tú no eres un accidente. Tú eres especial.</b> Tú eres la creación especial de un Dios bueno y Todopoderoso. Dios creó todo en el universo contigo en mente.</p>
<p><b>2. Tú eres un error.</b> Tú eres producto arbitrario de tiempo, el azar y las fuerzas naturales. Tú no eres más valor que un oso polar o un pájaro o un pez pequeño.</p>	<p><b>2. Tú no eres un error. Te creó a imagen de Dios.</b> Dios te dio una mente, un alma y un espíritu. Dios te ha dado la capacidad para pensar, sentir y adorar, lo que te pone sobre otras formas de vida.</p>
<p><b>3. Tú no eres único.</b> Tú eres sólo una colección de partículas atómicas. Tú eres sólo un conjunto de sustancia genética.</p>	<p><b>3. Tú eres distinta. Tú eres único.</b> Eres diferente de los animales no sólo en grado sino en especie. No sólo la raza humana es única, pero tú eres un individuo distinto. Tú eres importante para Dios. No hay nadie como tú.</p>
<p><b>4. Tú eres insignificante.</b> Tú existes en un pequeño planeta en un insignificante sistema solar. Tú existes en una esquina vacía de un universo frío, sin sentido.</p>	<p><b>4. Tú eres importante. Si vives en un planeta privilegiado.</b> Tu Creador te ama – siempre te ha amado y siempre te amará. Tu Creador quiere que lo conozcas y lo ames. La tierra se hizo contigo en mente — su tamaño, colores, belleza y alegría.</p>
<p><b>5. Tú eres solo una unidad basada en carbono.</b> Tú eres sólo una entidad biológica. Tú eres no es diferente de un microbio, un virus o una ameba.</p>	<p><b>5. Tú eres más que una unidad basada en carbono. Eres infinitamente valioso.</b> Tú tienes una mente, un alma, un espíritu eterno. Un día tú estarás de pie ante tu Creador. Tú sobrevivirás al universo.</p>
<p><b>6. Tú tienes sin alma, sin espíritu, sin futuro.</b> Tú no tienes ninguna esencia más allá de tu cuerpo físico. Tú no tienes ningún valor o impacto duradero.</p>	<p><b>6. Tú eres más que un cuerpo físico. Tienes alma.</b> Tú tienes una mente, un alma, un espíritu eterno. Un día que usted estará de pie antes de su creador. Usted sobrevivirá el universo.</p>
<p><b>En conclusión....</b> Tú vienes a la existencia de nada. Al morir dejará de existir totalmente. El universo se está muriendo. Un día el universo dejará de existir. Tenga un buen día porque ciertamente morirás.</p>	<p><b>En conclusión....</b> Tú tienes un valor increíble. Y si estás dispuesto a aceptar el regalo de la salvación, puedes convertirte en un hijo de Dios. Tu vida puede tener sentido, propósito y significado. Tú puedes hacer una diferencia que perdurará en la eternidad.</p>
<p><b>¿Qué cosmovisión de la vida crees que es más razonable y responsable?</b></p>	



### 12.10 – Auto-charla y Afirmaciones Bíblicas

La auto-charla se refiere a la voz interna en nuestras mentes. Esta voz es a menudo negativa, especialmente cuando estamos frustrados o tratando de aprender algo nuevo. Los pensamientos negativos pueden ser tóxicos a nuestro cuerpo. Pueden causar cambios bioquímicos que pueden conducir a la depresión y afectar el sistema inmune. La auto-charla negativa causa ansiedad y bajo rendimiento que daña el auto-estima. Puede conducir a una profecía auto-cumplida negativa. Los pensamientos positivos nos pueden ayudar a construir auto-estima, tener confianza en las habilidades dadas por Dios, y lograr las metas con propósito. Estos pensamientos positivos son llamados afirmaciones.

Es importante tomar conciencia del pensamiento acerca de nosotros mismo que continuamente corre por nuestras mentes. Si usted repite una y otra vez cosas tales como, “Yo soy un fracaso,” “Estoy confundido,” “Soy un estúpido,” “Estoy feo,” “Soy un olvidadizo,” “Estoy gordo,” y “La gente está en contra de mí” empezara a creer estas cosas y se comportara de una manera que apoye sus creencias. Estos son susurros del Acusador de los hermanos.

Si usted se repite a sí mismo, “Yo soy hijo del único Rey, he sido salvado, he sido cambiado, he sido libre, Yo soy amado,” empezara a creer estas cosas acerca de usted y se comportara de una manera que apoye estas creencias.

#### Guías para una auto-charla positiva basada en la biblia

- 1 Monitoree los pensamientos acerca de usted mismo y tenga una conciencia de ellos. ¿Proviene de Dios o de Satanás?
- 2 Cuando usted note un pensamiento negativo, imagínese rebobinando una cinta y grabe un mensaje nuevo positivo de Dios.
- 3 Empiece el mensaje positivo con “Yo soy aceptado, amado, cuidado, liberado, purificado, redimido, santificado...”
- 4 Enfóquese en lo que quiere hacer en vez de lo que no quiere hacer. En vez de decir, “No comeré comida chatarra,” diga, “Me alimentare de una dieta saludable.”
- 5 Declare su afirmación positiva con emoción.
- 6 Forme una imagen mental de que es lo que Dios quiere que usted logre. Véase a usted mismo haciéndolo.
- 7 Escriba sus afirmaciones positivas basadas en la biblia, y repítalas una y otra vez hasta que las crea y se le hagan un hábito. Póngalas en un lugar donde las vea constantemente.

#### Ejemplos de afirmaciones basadas en la biblia

Yo soy un discípulo de Jesucristo. Yo soy aceptado, bendecido, escogido, liberado, elevado, perdonado, la obra maestro de Dios, justificado, mantenido, amado, predestinado, vivificado, redimido, sellado, y lavado en la sangre del Cordero. Yo soy un vencedor, peligros para Satanás, victorioso. Yo soy fiel, leal, y digno de confianza. Yo soy amado, honesto, cuidador, compasivo, tengo auto-control. Yo estoy haciendo una diferencia en la vida de otros. Yo soy persistente, resistente, y responsable.

#### Visualice su éxito

La visualización es una herramienta poderosa para el cerebro para mejorar la memoria, tratar con el estrés, y pensar bíblicamente. Visualícese a usted mismo en su graduación con su toga caminando por la tarima para recibir su diploma. Visualícese en el trabajo disfrutando su carrera y ministerio futuro. Visualícese casado felizmente con la persona de sus sueños como en Cantar de Cantares. Haga una imagen mental de cómo le gustaría que su vida fuera y luego trabaje para cumplir esa meta.

#### Esperanza y Confianza en Dios

Su nivel de esperanza y confianza es el mejor vaticinador de su éxito académico. Los estudiantes con

un alto nivel de esperanza se proponen grandes metas y trabajan para obtenerlas. Las personas esperanzadas usan la auto-charla bíblica y creen que el futuro será bueno. Ellos saben el future-Dios gana! Las personas sin esperanza usan la auto-charla negativa y se vuelven víctimas de la profecía auto-cumplida.

Hola ni nombre es... <https://www.youtube.com/watch?v=8CWeNWd2Pvs>

## 12.11 – Creencias Exitosas

Ser proactivo	Comenzar con el fin en mente	Poner primero lo primero	Pensar ganar-ganar	Buscar entender primero	Sinergias	Afilan la sierra	Inspirar a otros
---------------	------------------------------	--------------------------	--------------------	-------------------------	-----------	------------------	------------------

### 1. Ser proactivo.

Acepte la responsabilidad en su vida. La calidad de su vida esta basad en las decisiones y respuestas que usted hace. La gente que es proactiva hace que las cosas sucedan por medio de la responsabilidad y la iniciativa. Ellos no culpan a las circunstancias o condiciones por su comportamiento.

### 2. Comenzar con el fin en mente.

Viva la vida con propósito. Conozca lo que es importante y lo que desee lograr en su vida. Escriba un visión clara de lo que quiere en su vida y que rumbo quiere tomar.

### 3. Poner primero lo primero.

Una vez que hay establecido sus metas y visión del futuro, haga lo que es más importante primero. Establezca prioridades para que pueda lograr las tareas que son más importantes para usted.

### 4. Pensar ganar-ganar.

Busque soluciones que beneficien a todos. Enfóquese en la cooperación. Si todos se sienten bien con la decisión, entonces existe la armonía. Si una persona gana y la otra pierde, el perdedor se enojara y estará resentido.

### 5. Busque primero entender, para poder ser luego entendido

Es mejor escuchar y entender antes de hablar. Escuchar con efectividad es una de las habilidades más importantes en la vida.

### 6. Sigernir en equipo.

Si la gente coopera y tiene buena comunicación, pueden trabajar juntos como equipo para lograr más de lo que uno puede lograr individualmente. EQUIPO= Juntos se Logra Más.

### 7. Afile su mente por medio de la lectura y el desarrollo personal

A menudo tenemos que parar de trabajar e invertir tiempo para nosotros al mantenerse físicamente saludable, mentalmente espiritual, y socialmente. Necesitamos tomar tiempo para renovarnos, leyendo y reflexionando.

### 8. Inspirar a otros para encontrar sus voces.

Crea que usted puede hacer una diferencia positiva en el mundo e inspire a otros hacer lo mismo. Trate con gente en maneras que se les comunica lo que valen y su potencial para que ellos lo logren ver en ellos. Desarrolle un sentido basado en la biblia de significado personal único.

[De quien temeré](#)

## 12.12 – Secretos para la Felicidad

La verdadera felicidad viene como resultado de hacer bien las cosas. Es el producto de creer y vivir correctamente. Esto proviene de vivir por una vida formada y dada por Dios (DPHPE (DONES ESPIRITUALES, PASIONES DEL CORAZÓN, HABILIDADES, PERSONALIDAD, Y EXPERIENCIAS)). Es lo opuesto al hedonismo, narcisismo, y materialismo. El hedonismo es un atajo a la felicidad que nos deja con una sensación de vacío. El dinero, sexo y la popularidad no son cause de felicidad como lo podemos ver en las estrellas de cine. Existen 8 claves para la felicidad.

### 1. Expresar gratitud

El expresar gratitud es una manera de enfocarse en las buenas circunstancias en vez de las malas. Se trata acerca de apreciar lo que Dios y otros han hecho para contribuir en su vida. Haga un diario de gratitud y al final del día escriba las cosas por las cuales está agradecido. Regularmente dígame a aquellos que le rodean cuan agradecido esta en tenerlos en su vida. Ser agradecido hace la vida más fácil.

### 2. Cultive optimismo

Mire hacia el lado brillante de su vida. Recuerde que Dios está en control. Si usted piensa positivamente acerca del futuro, es más probable que usted haga un mayor esfuerzo para alcanzar sus metas en la vida. Pensar positivamente aumenta su estado de ánimo, promueve la moral, y provee la energía necesaria para tratar con los obstáculos y contratiempos en el camino.

### 3. Evitar el exceso de pensamiento (narcisismo) y la comparación social

El narcisismo es enfocarse en uno mismo y en sus problemas sin fin, innecesariamente, y excesivamente. Ejemplos de exceso de pensamiento son, "Porque son tan infeliz?" "Porque la vida es injusta" o "Porque él/ella dijo eso?" pensar en exceso aumenta la tristeza, fomenta el resentimiento, disminuye la motivación, y hace que sea difícil de resolver problemas y tomar acción para hacer la vida mejor. Cuando usted note que está pensando en exceso, grite para reenfocar su atención, y luego nombre las afirmaciones basadas en la Biblia en voz alta. El mirar una película chistosa, escuchar música de adoración, y hacer algo divertido con los amigos puede ser de mucha ayuda. Trate de escribir sus preocupaciones en un diario; escribiendo en un diario ayuda a organizar pensamientos y resolver problemas.

### 4. Practique actos de bondad

Hacer algo bueno para los demás aumenta su felicidad personal y satisface las necesidades básicas. Las oportunidades para ayudar a otros nos rodean cada día. De una palabra de aliento a su compañero de trabajo. Sea voluntario para ayudar a un niño hacer su tarea. Ayude a su vecino de la tercera edad con su trabajo de jardinería. Un simple acto de bondad lo hará sentirse bien y a menudo pone en marcha una cadena de eventos la cual la persona que recibe la bondad hace algo bueno por otra persona.

### 5. Incrementar las actividades de flujo

El flujo es definido como una participación intensa en una actividad para que usted no note el paso del tiempo. Los músicos están en el flujo cuando se encuentran totalmente envueltos en su música. Los atletas están en un flujo cuando están totalmente enfocados en su deporte. Los estudiantes están en un flujo cuando disfrutan la lectura y aprendan cosas que son de reto para ellos. Para mantener el flujo en su vida, haga un compromiso de un aprendizaje de toda la vida.

### 6. Saboree las alegrías de la vida

Reproducir las experiencias positivas en la vida es uno de los ingredientes más importantes de la felicidad. Piense a menudo acerca de las cosas buenas que han ocurrido en el pasado. Saboree el momento presente y todas las bendiciones que posee. Anticipe a los eventos futuros, casamientos, nacimientos, graduaciones, logros, su legado. Crea un álbum de fotos de su gente favorita, lugares, eventos y mírelo a menudo. Esto prolonga la felicidad. Como unos minutos al día para apreciar

actividades ordinarias tales como tomar una ducha o ir a caminar. Tome algún tiempo para mirar el cielo, las estrellas, los árboles y las plantas. Rodéese de arte con objetos de belleza. Todas estas actividades incrementaran su “banda psicológica” de tiempos felices y le ayudara a tratar con los tiempos que no son tan felices.

### **7. Comprométase a cumplir sus metas**

Trabajar hacia las metas de la vida es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para tener una vida feliz. Los cinco propósitos de adoración, compañerismo, discipulado, ministerio y misión proveen estructura y significado a nuestras vidas. El trabajar en metas que provee algo para mirar hacia adelante en el futuro-obtener un título universitario, ser un mentor, ir a un viaje misionero, empezar un ministerio en la comunidad, escribir un libro, hacer el viaje de su vida. Estas metas le permiten tomar nuevos retos que le permitirán tener una vida interesante. Sus metas deben de estar en armonio con su DPHPE (DONES ESPIRITUALES, PASIONES DEL CORAZON, HABILIDADES, PERSONALIDAD, Y EXPERIENCIAS, valores, e intereses.

### **8. Tome cuidado de su cuerpo y alma**

La actividad física aumenta la longevidad y mejora la calidad de vida. También mejora el sueño y protege el cuerpo de enfermedad. Mantiene el cerebro saludable. Aumenta la confianza en uno mismo. Provee una distracción a la preocupación y el exceso de pensamiento. Practique las disciplinas espirituales de la lectura bíblica, reflexión, oración, adoración, evangelismo, servir, administrar, ayunar, aprender, descansar, y recreación.

### **9. Decida a regocijarse siempre y ser feliz**

#### **Aplicación Personal**

<b>La Felicidad es una Elección</b>	
1	Practique la gratitud. Encuentre cosas pequeñas que le hagan feliz y salpique su vida con ellas-ocasion, caminatas, juegos, pesca, lectura, mascotas, y jugar con los niños.
2	Sonría y póngase de pie. La gente infeliz tiende a ser floja, la gente feliz no lo es.
3	Aprenda a pensar como un optimista. Los pesimistas se enfocan en los problemas. Los optimistas se enfocan en soluciones.
4	Utilice la charla persona positiva. Reemplace las mentiras de Satanás con las verdades de Dios acerca de usted.
5	Llene su vida con cosas que le agraden.
6	Descanse lo suficiente. Necesitará de 7 a 8 horas de descanso. La privación del sueño puede conducir a la depresión.
7	Aprenda de los ancianos. El vivir bajo los valores Judeo-cristianos América fue construida con fines de gran felicidad.
8	Reduzca el estrés y aprenda a relajarse.
9	Hágase cargo de su tiempo al hacer las cosas más importantes primero.
10	Cultive el romance en su matrimonio. La gente casada reporta grandes niveles de felicidad que los que son solteros.
11	Practique la gratitud. Encuentre cosas pequeñas que le hagan feliz y salpique su vida con ellas-ocasion, caminatas, juegos, pesca, lectura, mascotas, y jugar con los niños.
12	Sonría y póngase de pie. La gente infeliz tiende a ser floja, la gente feliz no lo es.
<b>Aplicación Personal:</b>	

**12.13 – Nuestra Verdadera Identidad en Cristo**

1. Somos bendecidos con toda bendición espiritual en Cristo (Efesios 1:3).
2. Somos santos, sin manchas y cubiertos con el amor de Dios (Efesios 1:4).
3. Somos adoptados como hijos de Dios (Efesios 1:5-6).
4. Somos perdonados—nuestros pecados son borrados (Efesios 1:7).
5. Somos bajo la autoridad de Cristo (Efesios 1:10-11).
6. Somos escogidos para grandes cosas (Efesios 1:9-12).
7. Somos sellados como propiedad de Dios por el Espíritu Santo (Efesios 1:13).
8. Somos libres de la maldición del pecado y de su esclavitud (Efesios 2:1-9).
9. Somos resucitados para sentarnos con Cristo en gloria (Efesios 2:6).
10. Somos sellados por el poder del Espíritu Santo (Efesios 1:15-23).
11. Somos hechura de Dios (Efesios 2:10).
12. Somos parte de la “casa” de Dios (Efesios 2:11-18).



**Afirmaciones Bíblicas**

A causa de Dios...	A causa de Dios...
Tú eres bello. –Salmos 45:11	Yo soy ...
Tú eres fuerte. –Salmos 68:38.	Yo soy ...
Tú eres perdonado. –Salmos 103:12.	Yo soy ...
Tú eres protegido. –Salmos. 121:3.	Yo soy ...
Tú eres único. -Salmos 139:13	Yo soy ...
Fuiste creado para un propósito. –Jer. 29:11	Yo soy ...
Tú eres amado. –Jer. 31:3	Yo soy ...
Tú eres encantador. –Dan. 12:3	Yo soy ...
Tú eres escogido. –Juan 15:16.	Yo soy ...
Tú eres precioso. –1 Cor. 6:20.	Yo soy ...
Tú eres una nueva creación. –2 Cor. 5:17.	Yo soy ...
Tú eres familia. –Efesios 2:10.	Yo soy ...
Tú eres especial. –Efesios 2:10	Yo soy ...
Tú estás bajo cuidado. –Efesios 3:17-19	Yo soy ...
Tú eres facultado. –Fil. 4:13.	Yo soy ...
Tú eres importante. –1 Pedro. 2:9	Yo soy ...
Tú eres mío. –Isaías 43:1	Yo soy ...

Dios no te ama porque seas valioso, tu eres valioso porque Dios te ama!

Etapas de la Vida y Aplicaciones		
Edad	Característica Central	Aplicación
0-18	La vida es controlada por otros, pero usted elige su carácter por la manera como responde.	Aprenda acerca de la obediencia por medio del desarrollo de las siete virtudes de integridad, auto-control, diligencia, paciencia, bondad, y humildad.
18-30	Prueba y desarrollo del carácter.	Desarrolle un carácter por medio del sufrimiento, perseverancia, y el valor. Desarrolle el carácter de sus hijos por medio de la lectura de libros buenos.
30-40	Desarrollo relacional y de habilidad.	Enfóquese en reforzar sus habilidades relacionales y de liderazgo. Desarrolle las habilidades emocionales y relacionales por medio de la lectura de libros buenos.
40-60	Contribución a otros y a la sociedad.	Sírvale a sus hijos y a otros que están alrededor de usted. Desarrolle las habilidades de la vida y de carrera de sus hijos.
60-90	Construir un legado.	Sea un mentor de la siguiente generación de líderes. Desarrolle las habilidades de liderazgo de sus hijos y otros.

## Mi identidad en Cristo

Debido a la redención en Cristo,  
Soy una nueva creación de gran valor.

Soy profundamente amado,  
Completamente perdonado,  
Plenamente agradable,  
Totalmente aceptado por Dios  
Y absolutamente completo en Cristo.

Nunca ha habido una persona como yo  
En la historia de la humanidad,  
Ni la habrá.  
Dios me ha hecho original,  
Uno entre muchos, ¡realmente soy alguien!



## 12 – Identidad en Cristo



La actitud de ustedes debe ser como la de Cristo Jesús, quien, siendo por naturaleza Dios, no consideró el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse. Por el contrario, se rebajó voluntariamente, tomando la naturaleza de “siervo” y haciéndose semejante a los seres humanos.

Filipenses 2:5-7

Creo que mi servicio al Señor empezó a tener valor cuando comprendí la gran verdad de que mi verdadera identidad radica en el hecho de ser “hijos de Dios”.

Ha muchas cosas que pueden identificarme, como es mi nombre, mi cédula de ciudadanía, mis huellas digitales, ser esposo(a) y padre o madre, ser amado(a) y respetado(a). Sin embargo, sé que en un momento podría perder cualesquiera de esas cosas que me identifican y me quedaría sin “piso”.

Pero, ¿qué del hecho de ser hijos de Dios? cualquiera de las otras cosas es un débil hijo que en un momento se podría romper; pero ser hijo o hija de Dios es un lazo tan fuerte que trascenderá por la eternidad.

El mejor ejemplo de identidad es Cristo mismo, quien como Hijo de Dios se humilló hasta lo sumo por los seres humanos. En él puedo:

- Tener un concepto adecuado de mí mismo (a)
- Servir sin esperar recompensa
- Callar cuando no me tienen en cuenta
- Asociarme con los humildes
- Gozarme cuando otro recibe el honor que yo gané
- Conocer mis limitaciones para no intentar hacer más de lo que puedo
- Saber decir que no, a pesar de mí y de los demás
- Ver surgir a otros sin sentir envidia.

Como el apóstol Pablo, si vivo, para Él vivo y si muero, para Él muero (Romanos 14:8). Nada me podrá dañar, pues mi identidad radica en que soy hijo(a) de Dios, certeza que nadie me podrá quitar.

### Aplicación Personal

<b>Etapas de la Fe de Niños y Adultos</b>			
<b>Etapa</b>	<b>Edad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Aplicación</b>
<b>1</b>	<b>Preescolar 0-5</b>	Ésta es la etapa de los niños preescolares donde la fantasía y la realidad a menudo se mezclan. Sin embargo, durante esta etapa, nuestras ideas más básicas sobre Dios se adquieren generalmente de nuestros padres.	Personas que se quedan en esta etapa son generalmente egocéntricas y a menudo se encuentran en problemas debido a su vida sin principios.
<b>2</b>	<b>Primaria 6-12</b>	Cuando los niños llegan a la primaria, comienzan a entender al mundo en maneras literales. Generalmente aceptan las historias que les cuentan su comunidad de fe pero tienden a entenderlas de maneras muy literales.	Muchos experimentarán una dramática conversión en la etapa siguiente como un adolescente o adulto joven.
<b>3</b>	<b>Adolescente 13-18</b>	A este punto, su vida incluye varios círculos sociales y hay una necesidad de enlazarlo todo. Cuando sucede esto, una persona adopta generalmente un sistema de creencias que abarca el todo. Sin embargo, en esta etapa, a la gente se le dificulta ver más allá de sí mismos y no reconocen que están “dentro” de un sistema de creencias. La presión de los demás es muy poderosa en este tiempo— comportamiento determina creencia.	En esta etapa, la gente busca una iglesia y un grupo pequeño de hermanos para darles estabilidad. Comienzan a practicar las disciplinas espirituales de su fe incluyendo compañerismo, discipulado y mayordomía. Los adolescentes necesitan practicar el Sermón del Monte, los Diez Mandamientos y la Gran Comisión, con una actitud de gratitud.
<b>4</b>	<b>Adulto Joven 18-30</b>	Ésta es la etapa difícil cuando la gente comienza a ver fuera de sí mismos. Comienzan a examinar críticamente sus creencias y a menudo se desilusionan si su fe carece de un fundamento lógico.	Para llegar a esta etapa, la gente necesita desarrollar una cosmovisión bíblica al discutir seriamente sobre temas difíciles y al estudiar apologética. De otra manera, esta etapa termina siendo muy irreligiosa, egocéntrica e inmoral—y algunas personas se quedan aquí permanentemente.
<b>5</b>	<b>Adulto 30-60</b>	Ésta es la etapa cuando reconocemos las limitaciones de la lógica y empezamos a aceptar las paradojas en la vida. Empezamos a ver la vida como un misterio y a menudo regresamos a la Biblia y a la iglesia.	Para llegar a esta etapa, la gente aprende que la vida es paradójica y llena de misterio al experimentar a Dios. Se pone énfasis más en comunidad que en cuestiones individuales. La fe y el carácter crecen a través del sufrimiento.
<b>6</b>	<b>Adulto Maduro 60-90</b>	Ésta es la etapa cuando vivimos nuestras vidas al máximo en servicio a Dios al servir a los demás sin ningunas preocupaciones o dudas.	Para llegar a esta etapa, la gente necesita practicar más el Sermón del Monte, los Diez Mandamientos y la Gran Comisión, con una actitud de gratitud.

<b>Cosas Importantes para Entender sobre los Hombres</b>		
	<b>Conceptos Claves</b>	<b>Implicaciones</b>
1	<b>Los hombres necesitan ser necesitados</b>	Hombres de todas las edades se vuelven ariscos cuando no son necesitados.
2	<b>Las mujeres necesitan un escape</b>	Es muy importante para una mujer tener algo en su vida que no tenga nada que ver con su esposo o novio, por ejemplo, ejercicio, jardinería, pasear en bicicleta, costura, caminar).
3	<b>Presupuestar su tiempo y atención</b>	Es muy importante entender que un Príncipe tiene una cantidad de tiempo y atención limitada para dar—nunca lo desperdicie quejándose. Una mujer con un Príncipe tiene que tratar a su hombre como un presupuesto y ocupar su tiempo y energía sabiamente.
4	<b>Enséñele a los hombres lo que es importante para usted</b>	Es muy importante que las mujeres enseñen a los hombres lo que es importante para ellas. Si ella concluye que los hijos necesitan su atención, entonces eso es lo que ella le pide. Después, ella necesita apreciarlo tanto como el aumento de sueldo que recibió. Así es cómo él aprende: al pedirlo y después ser apreciado. Molestar, quejarse, y criticar no le enseña nada.
5	<b>Crea lo que él dice</b>	A menos que lo acorralen, los hombres dicen las cosas directamente.
6	<b>Exitoso</b>	Un hombre no se puede casar hasta que él sea capaz de proveer. Hombres que piensan que todo el castillo debe estar construido no estarán listos para casarse hasta mucho más tarde.
7	<b>Entienda lo que el sexo significa para él</b>	Usted no puede entender a los hombres sin también entender el sexo. Es cómo él da y recibe amor.
8	<b>Estúdielo</b>	La información correcta puede cambiar una parte terrible y confusa de la vida de un hombre en algo interesante y valioso.
9	<b>Los hombres necesitan respeto</b>	Los Reyes necesitan respeto y admiración así como necesitan alimento y agua.
10	<b>Las opiniones de los hombres son diferentes</b>	Un hombre desarrolla sus opiniones de una combinación de información que él adquiere y sus valores. Sus valores son parte de lo que le define. Por eso los hombres defenderán sus opiniones vigorosamente—porque ellos están defendiendo una expresión de ellos mismos. El tratar sus opiniones con respeto no quiere decir que debes de estar de acuerdo con ellas. Sólo que no le faltes al respeto. El está ofreciendo un regalo.
11	<b>Los hombres responden a la felicidad</b>	Los hombres responden a las cualidades femeninas cómo jugueteo, sexualidad, y sensualidad—ellas inspiran al hombre a participar con la mujer. Cuando las mujeres están contentas, los hombres están contentos; y cuando los hombres están contentos ellos se sienten poderosos. Los hombres derivan su poder de la felicidad.
<b>Aplicaciones</b>		

## Carta de Amor del Padre

### **Mi Hijo**

Puede que tú no me conozcas, pero Yo conozco todo sobre ti. —Salmos 139:1  
 Yo sé cuándo te sientas y cuando te levantas. —Salmos 139:2  
 Todos tus caminos me son conocidos. —Salmos 139:3  
 Aun todos los pelos de tu cabeza están contados. —Mateo 10:29-31  
 Porque tú has sido hecho a mi imagen. —Génesis 1:27  
 En mí tú vives, te mueves y eres. —Hechos 17:28  
 Porque tú eres mi descendencia. —Hechos 17:28  
 Te conocí aun antes de que fueras concebido. —Jeremías 1:4-5  
 Yo te escogí cuando planeé la creación. —Efesios 1:11-12  
 Tú no fuiste un error, porque todos tus días están escritos en mi libro. —Salmos 139:15-16  
 Yo he determinado el tiempo exacto de tu nacimiento y donde vivirás. —Hechos 17:26  
 Tú has sido creado de forma maravillosa. —Salmos 139:14  
 Yo te formé en el vientre de tu madre. —Salmos 139:13  
 Yo te saqué del vientre de tu madre el día en que naciste. —Salmos 71:6  
 Yo he sido mal representado por aquellos que no me conocen. —Juan 8:41-44  
 Yo no estoy enojado y distante, soy la manifestación perfecta del amor. —1 Juan 4:16  
 Y es mi deseo gastar mi amor en tí simplemente porque tú eres mi hijo y Yo tu padre. —1 Juan 3:1  
 Te ofrezco mucho más que lo que tu padre terrenal podría darte. —Mateo 7:11  
 Porque Yo soy el Padre Perfecto. —Mateo 5:48  
 Cada dádiva que tú recibes viene de mis manos. —Santiago 1:17  
 Porque Yo soy tu proveedor quien suple tus necesidades. —Mateo 6:31-33  
 El plan que tengo para tu futuro está siempre lleno de esperanza. —Jeremías 29:11  
 Porque Yo te amo con amor eterno. —Jeremías 31:3  
 Mis pensamientos sobre tí son incontables como la arena en la orilla del mar. —Salmos 139:17-18  
 Me regocijo sobre tí con cánticos. —Sofonías 3:17  
 Yo nunca pararé de hacerte bien. —Jeremías 32:40  
 Porque tú eres mi tesoro más precioso. —Éxodo 19:5  
 Yo deseo afirmarte dándote todo mi corazón y toda mi alma. —Jeremías 32:41  
 Y Yo quiero mostrarte cosas grandes y maravillosas. —Jeremías 33:3  
 Si me buscas con todo tu corazón, me encontrarás. —Deuteronomio 4:29  
 Deléitate en Mí y te concederé las peticiones de tu corazón. —Salmos 37:4  
 Porque Yo soy el que produce tus deseos. —Filipenses 2:13  
 Yo puedo hacer por tí mucho más de lo que tú podrías imaginar. —Efesios 3:20  
 Porque Yo soy tu mayor alentador. —2 Tesalonicenses 2:16-17  
 Yo también soy el Padre que te consuela durante todos tus problemas. —2 Corintios 1:3-4  
 Cuando tu corazón está quebrantado, Yo estoy cerca a tí. —Salmos 34:18  
 Así como el pastor carga a un cordero, Yo te cargo a tí cerca de mi corazón. —Isaías 40:11  
 Un día Yo te enjugaré cada lágrima de tus ojos y quitaré todo el dolor que hayas sufrido en esta tierra. —Apocalipsis 21:3-4  
 Yo soy tu Padre, y te he amado como a mi hijo, Jesús. —Juan 17:23  
 Porque en Jesús, mi amor hacía tí ha sido revelado. —Juan 17:26  
 Él es la representación exacta de lo que Yo soy. —Hebreos 1:3  
 Él ha venido a demostrar que Yo estoy contigo, no contra tí. —Romanos 8:31  
 Y también a decirte que Yo no estaré contando tus pecados. —2 Corintios 5:18-19  
 Porque Jesús se murió para que tú y Yo pudiéramos ser reconciliados. —2 Corintios 5:18-19  
 Su muerte ha sido la última expresión de mi amor hacía tí. —1 Juan 4:10  
 Por mi amor hacía tí haré cualquier cosa que gane tu amor. —Romanos 8:31-32  
 Si tú recibes el regalo de mi Hijo Jesús, tú me recibes a Mí. —1 Juan 2:23  
 Y ninguna cosa te podrá a tí separar otra vez de mi amor. —Romanos 8:38-39  
 Vuelve a casa y participa de la mayor fiesta celestial que nunca has visto. —Lucas 15:7  
 Yo siempre he sido Padre, y por siempre seré Padre. —Efesios 3:14-15  
 La pregunta es... ¿quieres tú ser mi hijo? —Juan 1:12-13  
 Yo estoy esperando por tí. —Lucas 15:11-32

### **Con Amor,**

### **Tú Padre Omnipotente Dios**

**Permission To Copy:** Father's Love Letter Used By Permission Father Heart Communications Copyright 2001-2008  
 Translated by Sergio Acevedo [www.FathersLoveLetter.com](http://www.FathersLoveLetter.com)

<b>Justificación para ofrecer cursos de 14 semanas</b>	
<b>El EBI incorpora cursos amigables con el cerebro que ocasionan la transformación a largo plazo de la memoria y la vida.</b>	
	Los cursos del EBI se basan en un aprendizaje conjunto en el cerebro, cuyos resultados transforman la vida. La psicología educativa indica que 14 semanas de instrucción son esenciales para que tome lugar el máximo aprendizaje.
<b>1</b>	<b>Primera:</b> Investigaciones indican que se necesitan 14 semanas para crear nuevos hábitos de pensamiento y para crear nuevas conexiones neuronales en el cerebro (circuitos neuronales).
<b>2</b>	<b>Segundo:</b> Investigaciones indican que se llevan 14 semanas de reflexión y revisión para activar la memoria a largo plazo, lo que se traduce en un cambio de la vida y liderazgo.
<b>3</b>	<b>Tercera:</b> Investigaciones indican que los estudiantes pueden recordar más los cursos de 14 semanas porque hay más oportunidades para revisar y aplicar el contenido a situaciones de la vida real. Los cursos de 14 semanas permiten más tiempo para la discusión, reflexión, aplicación, presentaciones y revisión, lo que activa la memoria a largo plazo (es decir, aprendizaje activo). Tiempo + Enfoque = Aprendizaje
<b>4</b>	<b>Cuarto:</b> Investigaciones indican que el cerebro humano puede asimilar solamente cerca de 2 horas de información, entonces el cerebro necesita descansar y pensar en algo totalmente diferente, o se cierra y deja de asimilar lo que se está discutiendo. Es mejor tomar dos cursos de 2 horas en un día en lugar de un curso de 5 horas. Si usted enseña durante 5 horas, pero los estudiantes asimilan sólo 2 horas de instrucción antes de que sus cerebros estén saturados, entonces sólo 2 horas de aprendizaje han tenido lugar.
<b>Aprendizaje basado en el cerebro = cursos de 14 semanas</b>	
<b>1</b>	El aprendizaje basado en el cerebro es la razón por la cual las mejores universidades cambian los temas cada 2 horas. El aprendizaje basado en el cerebro es la razón por la cual las mejores universidades ofrecen semestres de 14 o 16 semanas. Las únicas excepciones son estudiantes avanzados a nivel de maestría y doctorado cuando los estudiantes han desarrollado altamente las habilidades de la lectura y escritura. Si usted enseña durante 5 horas, pero los estudiantes asimilan sólo 2 horas de instrucción antes de que sus cerebros estén saturados, entonces sólo 2 horas de aprendizaje han tenido lugar.
<b>2</b>	El EBI está diseñado para adultos que trabajan, estudiantes universitarios, parejas casadas y los que sirven en las iglesias, estos estudiantes necesitan 14 semanas para completar las carpetas, trabajos, presentaciones y exámenes sin sentirse abrumados y dejar la escuela.
<b>3</b>	Las investigaciones indican que los estudiantes aprenden mejor en cursos de 14 semanas, especialmente los estudiantes que tienen dificultades con el aprendizaje y que necesitan tiempo para revisar. La primera ley del maestro es la responsabilidad del maestro de que los estudiantes aprendan, creando el mejor entorno para la transformación del aprendizaje y de vida. La queja más común de los estudiantes es que no hay suficiente tiempo para hacer el trabajo.
<b>4</b>	Puesto que el objetivo de la EBI es la transformación de la vida, y no sólo obtener un diploma bonito, el EBI se compromete con los estudiantes a proporcionar el mejor ambiente de aprendizaje para el éxito en la vida, familia y ministerio.
Puesto que el EBI desea equipar a todos los estudiantes, no sólo estudiantes avanzados, ofrecemos cursos de 14 semanas para que todos los estudiantes pueden tener éxito. El EBI ha recibido permiso para ofrecer cursos de 14 semanas para la transferencia de Southern California Seminary. El EBI no ha recibido permiso para transferir cursos de menos de 14 semanas de duración.	