



# EDUCACIÓN PARA UN MEJOR EMPLEO

PARA LA AUTOSUFICIENCIA



# MENSAJE DE LA PRIMERA PRESIDENCIA

Estimados hermanos y hermanas:

El Señor declaró: "... es mi propósito abastecer a mis santos" (D. y C. 104:15). Esa revelación es una promesa del Señor de que Él le proveerá bendiciones temporales y abrirá la puerta de la autosuficiencia, la cual es la capacidad de proveernos los elementos indispensables para sostener nuestra vida y la de los miembros de nuestra familia.

Este manual ha sido preparado para ayudar a los miembros de la Iglesia a aprender y a poner en práctica los principios de la fe, la educación, el trabajo arduo y la confianza en el Señor. El aceptar y vivir esos principios le permitirá recibir las bendiciones temporales prometidas por el Señor.

Lo invitamos a estudiar y aplicar esos principios con diligencia, como así también a enseñárselos a los miembros de su familia. Al hacerlo, su vida será bendecida. Aprenderá a desenvolverse en su camino hacia una mayor autosuficiencia. Será bendecido con más esperanza, paz y progreso.

Tenga la seguridad de que usted es un hijo de nuestro Padre Celestial. Él lo ama y nunca lo abandonará. Él lo conoce y está dispuesto a brindarle las bendiciones espirituales y temporales que ofrece la autosuficiencia.

Atentamente,

La Primera Presidencia

Publicado por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días  
Salt Lake City, Utah

© 2016 por Intellectual Reserve, Inc.

Todos los derechos reservados.

Impreso en los Estados Unidos de América

Aprobación del inglés: 8/16

Aprobación de la traducción: 8/16

Traducción de *Education for Better Work for Self-Reliance*

Spanish

14066 002

## ÍNDICE DE TEMAS

---

Cómo evaluar mis esfuerzos	II
Para los facilitadores	V
1. La gloria de Dios es la inteligencia	1
2. Prepárese para tener éxito	17
3. Entienda el mercado laboral	41
4. Evalúe sus opciones de capacitación	55
5. Elija un programa de estudios	77
6. Pague sus estudios	95
7. Presente su plan	117
8. Cree un entorno para tener éxito	127
9. Entienda las expectativas	147
10. Refuerce las técnicas de estudio	163
11. Mantenga el rumbo	179
12. Prepárese para trabajar	193
Carta de finalización del curso	209

---

# CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS

**INSTRUCCIONES:** *Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre las maneras en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.*

Ⓐ		Ⓑ	
Practicar y compartir el principio <i>Mi fundamento</i>		Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	
<b>Ejemplo</b>	<i>Arrepentirme y ser obediente</i> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	<i>Actualizar mi plan de autosuficiencia</i> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 1</b>	La autosuficiencia es un principio de salvación <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Empezar a poner en práctica mi plan de autosuficiencia <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 2</b>	Administrar el dinero <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Explorar opciones de empleo dentro de mi región <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 3</b>	Ejercitar la fe en Jesucristo <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Confirmar mi elección laboral <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 4</b>	Buscar conocimiento: Decidir hacia dónde se dirige y qué debe hacer para llegar allí <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Explorar las opciones de capacitación <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 5</b>	Arrepentirme y ser obediente <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Confirmar mi elección de estudios o capacitación <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 6</b>	Trabajar: asumir responsabilidad y perseverar <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Crear el plan financiero para mis estudios <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 7</b>	Ser uno, prestar servicio juntos <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Actualizar mi plan de autosuficiencia <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 8</b>	Utilizar el tiempo sabiamente <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Actualizar mi plan de autosuficiencia <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 9</b>	Comunicarse: pedir y escuchar <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Actualizar mi plan de autosuficiencia <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 10</b>	Resolver problemas <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Actualizar mi plan de autosuficiencia <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 11</b>	Actuar con integridad <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Actualizar mi plan de autosuficiencia <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	
<b>Semana 12</b>	Recibir las ordenanzas del templo <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Actualizar mi plan de autosuficiencia <span style="color: red;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	

**EXPLICACIÓN:** ● Esfuerzo mínimo  
 ● Esfuerzo moderado  
 ● Esfuerzo significativo

<p>©</p> <p>Reforzar habilidades y hábitos</p>	<p>ⓓ</p> <p>Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción</p>	<p>Iniciales del compañero de acción</p>
<p>Llevar un registro de mis gastos</p> <p>● ● (●) ●</p>	<p>● ● ● (●)</p>	<p><i>SN</i></p>
<p>Llevar un registro de mis gastos</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Llevar un registro de mis gastos</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Llevar un registro de mis gastos</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Llevar un registro de mis gastos</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Llevar un registro de mis gastos</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Llevar un registro de mis gastos</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Escoger una opción: establecer prioridades, dejar de postergar, vencer las distracciones</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Escoger una opción: entender los requisitos, entender el estilo de aprendizaje, controlar el estrés</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Escoger una opción: hábitos de estudio, completar asignaciones, prepararse para los exámenes</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Escoger una opción: trabajar con un mentor, aprender de los fracasos, cumplir con los compromisos</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Practicar una habilidad o un hábito</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>

# PARA LOS FACILITADORES

*Gracias por prestar servicio como facilitador de un grupo de autosuficiencia. El grupo debe funcionar como un consejo teniendo como maestro al Espíritu Santo. Su función es ayudar a cada persona a sentirse cómoda al compartir ideas, los éxitos y los fracasos.*

QUÉ HACER	QUÉ EVITAR
<p><b>ANTES DE CADA REUNIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Descargar los videos del sitio <a href="http://srs.lds.org/videos">srs.lds.org/videos</a>.</li><li>○ Verificar que el equipo de video funcione.</li><li>○ Repasar el capítulo brevemente.</li><li>○ Prepararse espiritualmente.</li></ul> <p><b>DURANTE CADA REUNIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Comenzar y terminar a tiempo.</li><li>○ Procurar que todos den un informe, incluso los que hayan llegado tarde.</li><li>○ Elegir a alguien para que controle el tiempo.</li><li>○ Instar a todos a participar.</li><li>○ Ser parte del grupo. Hacer compromisos, cumplirlos e informar de ellos.</li><li>○ Divertirse y celebrar el éxito.</li><li>○ Confiar en el cuaderno de ejercicios y seguirlo.</li></ul> <p><b>DESPUÉS DE CADA REUNIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Comunicarse con los integrantes del grupo durante la semana y animarlos.</li><li>○ Evaluarse a sí mismo usando la "Auto-evaluación para el facilitador" (página V).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Preparar una lección.</li><li>○ Cancelar las reuniones. Si no puede asistir, pida a un miembro del grupo que sea el facilitador en vez de usted.</li><li>○ Enseñar o actuar como el experto.</li><li>○ Hablar más que los demás.</li><li>○ Responder todas las preguntas.</li><li>○ Ser el centro de atención.</li><li>○ Sentarse en la cabecera de la mesa.</li><li>○ Ponerse de pie para dirigir como el facilitador.</li><li>○ Saltarse la sección "Meditar".</li><li>○ Dar su opinión después de cada comentario.</li><li>○ Olvidarse de mantener al corriente al especialista de estaca en autosuficiencia en cuanto al progreso del grupo.</li></ul>

## **IMPORTANTE: INFORMAR Y MEJORAR**

- Complete el formulario Inscripción de grupo en su primera reunión y el formulario Informe de finalización de grupo y solicitud de certificado en la última. Visite [srs.lds.org/report](https://srs.lds.org/report).
- Revise el manual *Cómo ser facilitador de grupos* en [srs.lds.org/facilitator](https://srs.lds.org/facilitator).

## AUTOEVALUACIÓN PARA EL FACILITADOR

Después de cada reunión del grupo, repase las siguientes declaraciones. ¿Qué tan bien se desempeña?

¿CÓMO ME ESTOY DESEMPEÑANDO COMO FACILITADOR?	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1. Me pongo en contacto con los miembros del grupo durante la semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Comparto mi entusiasmo y amor por cada uno de los miembros del grupo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me aseguro de que cada integrante del grupo dé un informe de sus compromisos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hablo menos que los otros miembros del grupo. Todos participan por igual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dejo que los miembros del grupo respondan las preguntas en lugar de responderlas yo mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me mantengo dentro del tiempo recomendado para cada sección y actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dedico tiempo a la sección "Meditar" a fin de que el Espíritu Santo guíe a los miembros del grupo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sigo cuaderno de ejercicios tal como está escrito y completo todas las secciones y actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿CÓMO LE VA A MI GRUPO?	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1. Los miembros del grupo se aprecian, se animan y se sirven unos a otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Los miembros del grupo cumplen con sus compromisos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Los miembros del grupo están logrando resultados tanto temporales como espirituales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Los compañeros de acción se comunican a menudo y se alientan el uno al otro durante la semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





1

# LA GLORIA DE DIOS ES LA INTELIGENCIA

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- o La autosuficiencia es un principio de salvación

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Tiene potencial divino
2. La educación es un puente hacia la autosuficiencia
3. Sepa cuántos ingresos necesita para llegar a ser autosuficiente
4. Comience su plan de autosuficiencia

## CÓMO EMPEZAR — Tiempo máximo: 15 minutos

### Hagan la primera oración.

**Preséntense.** Cada uno de ustedes tomará un minuto para decir su nombre y algo sobre su vida.

### ¡BIENVENIDOS A NUESTRO GRUPO DE AUTOSUFICIENCIA!

**Leer:** Este grupo le ayudará a seguir los consejos que los siervos del Señor han dado acerca de cómo obtener más educación o capacitación para conseguir un empleo que le ayude a llegar a autosuficiente. En concreto, usted se fijará una meta de autosuficiencia, escogerá un trabajo que le proporcione los ingresos que necesita para lograr esa meta, escogerá los estudios o la capacitación que necesita para conseguir ese trabajo, decidirá cómo va a costear sus estudios o su capacitación, y se preparará para tener éxito en sus estudios y su profesión. Cada reunión de grupo durará aproximadamente dos horas.

### ¿CÓMO FUNCIONA ESTO?

**Leer:** Los grupos de autosuficiencia funcionan como un consejo. No hay maestros ni expertos. En lugar de ello, ustedes siguen los materiales tal como se han redactado. Con la guía del Espíritu, se ayudarán los unos a los otros de las maneras siguientes:

- Contribuir por igual a los análisis y las actividades. Nadie, en particular el facilitador, debe dominar la conversación.
- Estimarse y apoyarse unos a otros. Demostrar interés, hacer preguntas y aprender los unos acerca de los otros.
- Compartir comentarios positivos y relevantes.
- Hacer compromisos y cumplirlos

El élder M. Russell Ballard enseñó: “No hay ningún problema en la familia, el barrio o la estaca, que no pueda ser resuelto si buscamos soluciones a la manera del Señor por consejo, consejo de verdad, de unos para con los otros” (*El divino sistema de consejos*, edición revisada, 2013, pág. 4).

**Ver:** “My Self-Reliance Group” [Mi grupo de autosuficiencia], disponible en [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (¿No tiene el video? Vaya directamente a la sección:

“Sin un maestro, ¿cómo sabremos lo que hay que hacer?”, en la página 3).

**Analizar:** ¿Qué fue lo que provocó que el grupo del video tuviera tanto éxito? ¿Qué harán como grupo para vivir una experiencia que les cambie la vida?

## SIN UN MAESTRO, ¿CÓMO SABREMOS LO QUE HAY QUE HACER?

**Leer:** Es fácil. Solo tienen que seguir los materiales. Cada capítulo del cuaderno de ejercicios tiene seis partes:

**Informar:** Analizar el progreso realizado durante la semana con sus compromisos.

**Fundamento:** Repasar un principio del Evangelio que conduzca a una mayor autosuficiencia espiritual.

**Aprender:** Aprender habilidades prácticas que conducirán a una mayor autosuficiencia temporal.

**Meditar:** Escuchar al Espíritu Santo para que le inspire.

**Comprométase:** Prometer cumplir, durante la semana, los compromisos que le ayudarán a progresar.

**Actuar:** Durante la semana, practicar lo aprendido.

## CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO DE EJERCICIOS

CUANDO VEA ESTOS MENSAJES, SIGA ESTAS INSTRUCCIONES:				
Leer	Ver	Analizar	Meditar	Actividad
Una persona lee en voz alta a todo el grupo.	Todo el grupo ve el video.	Los integrantes del grupo comparten sus ideas durante dos o cuatro minutos.	Cada persona, en silencio, considera, medita y escribe durante dos o tres minutos.	Los integrantes del grupo trabajan individualmente o con otras personas durante el tiempo especificado.

## CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN DE CURSO

**Leer:** Los integrantes del grupo que asistan a las reuniones y cumplan sus compromisos podrán recibir un certificado de autosuficiencia emitido por el LDS Business College. Véase la página 209.



# MI FUNDAMENTO: LA AUTOSUFICIENCIA ES UN PRINCIPIO DE SALVACIÓN — Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** Juan 10:10 (a la derecha)

**Analizar:** ¿Qué es una vida abundante?

**Ver:** “Él dio brillo al dedo de mi pie”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-2090-he-polished-my-toe?lang=spa&category=testimonials-and-stories>. (¿No tiene el video? Lea la página 6).

**Analizar:** ¿Cree usted que sus problemas tienen solución? ¿De qué manera podemos ser merecedores para que el poder del Señor nos ayude?

**Leer:** La referencia del *Manual 2* y cita del élder Dallin H. Oaks (a la derecha). El ser autosuficiente no significa que podemos hacer u obtener cualquier cosa en la que nos concentremos. Por el contrario, es creer que por medio de la gracia, o el poder habilitador de Jesucristo, y nuestro propio esfuerzo, podemos obtener todos los elementos espirituales y temporales indispensables para sostener la vida que requerimos para nosotros mismos y nuestra familia. La autosuficiencia es evidencia de la confianza o la fe que tenemos en el poder de Dios para mover montañas en nuestra vida y para darnos fortaleza a fin de vencer nuestras pruebas y aflicciones.

**Analizar:** ¿En qué forma la gracia de Cristo les ha ayudado a obtener los elementos espirituales y temporales indispensables para sostener la vida?

## ACTIVIDAD

**Paso 1:** Elija a un compañero y lean cada uno de los siguientes principios.

**Paso 2:** Analicen por qué el creer esas verdades les puede ayudar a ser más autosuficientes.

### PRINCIPIOS DOCTRINALES DE LA AUTOSUFICIENCIA

1. La autosuficiencia es un mandamiento.

“El Señor ha mandado a la Iglesia y a sus miembros que sean autosuficientes e independientes” (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Spencer W. Kimball, 2006, pág. 129*).

*“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”.*

#### JUAN 10:10

*“La autosuficiencia es la capacidad, el compromiso y el esfuerzo de proporcionar los elementos espirituales y temporales indispensables para sostener la vida de uno mismo y de la familia. Conforme los miembros llegan a ser autosuficientes, también tienen mayor capacidad para servir y cuidar de los demás”.*

#### MANUAL 2: ADMINISTRACIÓN DE LA IGLESIA, 2010, 6.1.1

*“Cualesquiera sean las causas que nos hagan depender de alguien más para decisiones o recursos que nosotros mismos podríamos proporcionar, nos debilita espiritualmente y retrasa nuestro progreso hacia lo que el plan del Evangelio desea que seamos”.*

**DALLIN H. OAKS,**  
**“Arrepentimiento y cambio”, *Liahona*, noviembre de 2003, pág. 40**

## PRINCIPIOS DOCTRINALES DE LA AUTOSUFICIENCIA

2. Dios puede proporcionar, y proporcionará, una manera para que Sus hijos rectos lleguen a ser autosuficientes.	“Y es mi propósito abastecer a mis santos, porque todas las cosas son mías” (D. y C. 104:15).
3. Lo temporal y lo espiritual son uno para Dios.	“Por tanto, de cierto os digo que para mí todas las cosas son espirituales” (D. y C. 29:34).

**Analizar:** Lea la cita del presidente Marion G. Romney (a la derecha).  
¿Cómo puede uno saber si se está volviendo más autosuficiente?

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casilla al completar cada compromiso.

- Lea la carta de la Primera Presidencia en el interior de la portada y subraye las bendiciones que allí se prometen. ¿Qué debe hacer para obtenerlas? Escriba sus ideas a continuación.
- 
- 

- Comparta con sus familiares o amigos lo que ha aprendido hoy en cuanto a la autosuficiencia.

*“Sin la autosuficiencia no es posible ejercer ese deseo innato de servir a los demás. ¿Cómo podemos dar si no tenemos nada? En los estantes vacíos no hay alimentos para el hambriento; en una cartera vacía no hay dinero para socorrer al necesitado; no se puede ofrecer apoyo y comprensión si se es emocionalmente inestable; al ignorante no le es posible enseñar. Y, lo más importante de todo, el que es espiritualmente débil no puede ofrecer guía espiritual”.*

**MARION G. ROMNEY,**  
**“La divina naturaleza de la autosuficiencia”,**  
**Liahona, enero de 1983, pág. 176.**

### ÉL DIO BRILLO AL DEDO DE MI PIE

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



#### **ÉLDER ENRIQUE R. FALABELLA:**

Mientras crecía como niño, no teníamos muchos beneficios materiales o temporales. Yo recuerdo un día que me acerqué un poco preocupado a mi padre, y le dije: "Papá, necesito un nuevo par de zapatos; estos ya están rotos". Él se quedó viendo mis zapatos y efectivamente vio que estaban rotos, y me dijo: "Bueno, creo que eso lo podemos arreglar". Y tomó un poco de pasta negra y lustró mis zapatos y les dio brillo y quedaron muy bien, y me dijo: "Bueno, ya está arreglado, hijo". Yo le dije: "No, todavía no. Todavía se mira el dedo afuera de mi zapato". Y él me dijo: "Bueno, también eso lo podemos arreglar". Tomó un poco de pasta adicional. ¡Él dio brillo al dedo de mi pie!

Aquel día yo aprendí que hay una solución para todos los problemas de la vida. Y yo estoy convencido que este principio de autosuficiencia y esta iniciativa es una manera de acelerar la obra de Dios. Es parte de la obra de salvación. Todos nosotros podemos llegar a ser mejores de lo que somos. Hay que eliminar el conformismo. Muchas veces nos conformamos con lo que ya tenemos y eso destruye nuestro progreso. Cada día es un día de progreso si yo decido hacer algo diferente para mejorar lo que no he hecho bien en el pasado. Si lo hace con fe, ejerciendo esa fe y esa esperanza en Cristo de que Él estará con usted ayudándole, usted encontrará el camino en su progreso, tanto en las cosas temporales como espirituales, porque Dios vive y porque usted es un hijo y una hija de Él.

**Vuelva a la página 4.**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** Cuando empiece a evaluar sus opciones de estudios, el Padre Celestial le ayudará a reconocer las posibilidades que tiene a su disposición. Comenzará a descubrir todo eso al aprender sobre estos aspectos:

1. Tiene potencial divino.
2. La educación es un puente hacia la autosuficiencia.
3. Sepa cuántos ingresos necesita para llegar a ser autosuficiente.
4. Comience su plan de autosuficiencia.

### 1. TIENE POTENCIAL DIVINO

**Leer:** “La gloria de Dios es la inteligencia, o en otras palabras, luz y verdad” (D. y C. 93:36). Dios desea que usted tenga inteligencia. Él quiere que usted sepa lo que debe hacer en su vida. Él quiere que usted sepa proveer para sí mismo y su familia, tanto espiritual como temporalmente.

**Analizar:** ¿En qué ocasiones le ha ayudado Dios a aprender algo que le ha permitido proveer mejor para sí mismo o para su familia?

**Leer:** Como hijo de Dios, ha heredado rasgos y capacidades divinos, y tiene el potencial de llegar a ser como sus Padres Celestiales. Puede desarrollar esos rasgos y esas capacidades por medio de la experiencia y la educación. Puede obtener educación y capacitación asistiendo a una institución académica, inscribiéndose en un programa de capacitación, aprendiendo en su trabajo, estudiando en línea, leyendo libros y de muchas otras maneras.

“La educación es la clave de la oportunidad” (Gordon B. Hinckley, “El Fondo Perpetuo para la Educación”, *Liahona*, julio de 2001, pág. 67).

- Analizar:**
- Muy brevemente, dos de ustedes deben hablar sobre un conocido que haya mejorado su vida por haber estudiado más u obtenido más capacitación.
  - ¿De qué manera la educación o la capacitación podrían aumentar su capacidad y brindarle oportunidades?

## 2. LA EDUCACIÓN ES UN PUENTE HACIA LA AUTOSUFICIENCIA

**Leer:** Es posible que haya una brecha entre lo autosuficiente que es usted en la actualidad y lo autosuficiente que desea llegar a ser. Esa brecha puede ser grande o pequeña, pero debe superarla. La educación y la capacitación pueden ayudarle a superar esa brecha. La educación y la capacitación pueden conducirle a conseguir un empleo mejor, más ingresos y más autosuficiencia.

El puente que aparece en la página siguiente representa el sendero que seguirá con ese grupo de autosuficiencia. Por medio de esos pasos progresará hasta lograr mayor autosuficiencia.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

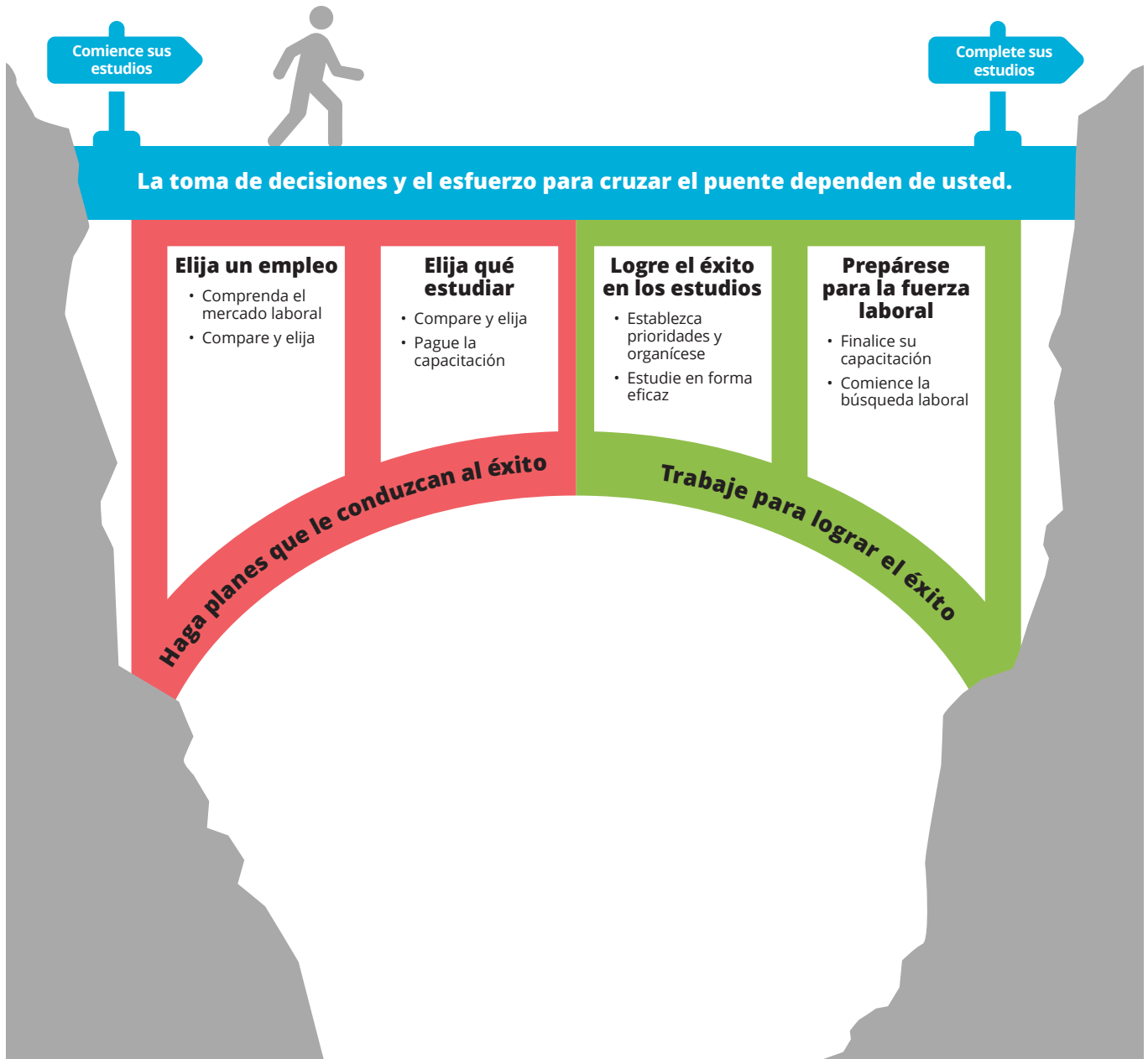
---

Túrnense para leer cada una de las partes del puente (en la página 9) y analicen qué les resultará más difícil o más fácil.



# Educación para un mejor empleo

## *El puente hacia la autosuficiencia*



**Leer:** A medida que vaya progresando en su autosuficiencia, es posible que cruce el puente muchas veces a lo largo de su vida para mantenerse al día en su campo, mejorar sus técnicas laborales o cambiar de empleo o profesión.



### 3. SEPA CUÁNTOS INGRESOS NECESITA PARA LLEGAR A SER AUTOSUFICIENTE

**Leer:** “La autosuficiencia es la capacidad, el compromiso y el esfuerzo de proporcionar los elementos espirituales y temporales indispensables para sostener la vida de uno mismo y de la familia” (*Manual 2: Administración de la Iglesia*, 2010, 6.1.1).

Uno de los primeros pasos en su plan de estudios consiste en determinar cuántos ingresos necesita para ser autosuficiente. Una vez que sepa cuántos ingresos necesita, podrá empezar a evaluar los posibles trabajos y la capacitación que necesitará.

Para ayudarse a determinar cuántos ingresos necesita, haga un seguimiento de sus ingresos y gastos diarios en un cuaderno. Al final de cada semana, sume las cifras y registre las cantidades totales en el Registro de ingresos y gastos de la página 16. Lleve este registro durante las próximas semanas. Esa información le ayudará a seleccionar un trabajo y un plan de capacitación adecuados.

## 4. COMIENZE SU PLAN DE AUTOSUFICIENCIA

**Leer:** Durante las próximas semanas, elaborará un plan de autosuficiencia. Para comenzar su plan de autosuficiencia, empiece con una meta de autosuficiencia. Por ejemplo, un participante escribió:

“Conseguiré un trabajo que pague 20 000 más de lo que gano ahora, para que pueda mantener a mi familia y ahorrar para emergencias”.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

Escriba su meta de autosuficiencia a continuación. No se preocupe si no es una meta perfecta. Tendrá varias oportunidades de revisarla. A lo largo de la semana, ore sobre su meta de autosuficiencia y hable con sus familiares o amigos al respecto. Revísela cuando sea necesario.

#### Mi meta de autosuficiencia

Yo haré esto: \_\_\_\_\_

para poder \_\_\_\_\_.

---

**Analizar:** ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en la reunión de grupo de hoy?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

“Dios nos ve como en verdad somos... Su plan es hacernos algo mucho mejor de lo que fuimos, mucho mejor de lo que podamos imaginarnos. Con cada paso de fe en el sendero del discipulado, nos convertimos en los seres de gloria eterna y gozo infinito que fuimos designados a llegar a ser” (Dieter F. Uchtdorf, “Él los colocará en Sus hombros y los llevará a casa”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 104).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---

# COMPAÑEROS DE ACCIÓN

**Leer:** Con la ayuda de otras personas, puede lograr grandes cosas. Por ejemplo, los misioneros tienen compañeros que les apoyan. En nuestros grupos tenemos “compañeros de acción”. Cada semana escogemos a un compañero de acción y trabajaremos con él. Los compañeros de acción se ayudan mutuamente a cumplir los compromisos:

- Llamando, enviando mensajes de texto o visitándose durante la semana.
- Hablando sobre lo que aprendimos en el grupo.
- Animándose mutuamente a cumplir los compromisos.
- Deliberando juntos sobre los desafíos.
- Orando el uno por el otro.

**Analizar:** ¿De qué manera le ha ayudado alguien a lograr algo difícil?

**Leer:** Ser un compañero de acción no es difícil ni requiere mucho tiempo. Para empezar la conversación, podría hacer estas preguntas:

- ¿Qué le gustó de nuestra última reunión de grupo?
- ¿Qué cosas buenas le han sucedido esta semana?
- ¿Cómo ha utilizado el principio de Mi fundamento esta semana?

La parte más importante del análisis consistirá en ayudarse mutuamente a cumplir los compromisos. Podría preguntar:

- ¿Cómo le va en el cumplimiento de sus compromisos?
- Si no ha cumplido algunos, ¿necesita ayuda?
- ¿Cómo puedo apoyarle mejor en sus esfuerzos?

## ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** Escoja a alguien del grupo para que sea su compañero de acción.

- Si lo desea, puede cambiar de compañero cada semana.
- Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

**Paso 2:** Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

*Cada semana hacemos compromisos. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos con un informe de nuestros compromisos. Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Haga la promesa de cumplir con sus compromisos y firme abajo.*

---

### MIS COMPROMISOS

- Ⓐ Practicaré y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- Ⓑ Comenzaré mi plan de autosuficiencia orando acerca de mi meta de autosuficiencia y hablando al respecto con mis familiares o amigos.

---

- Ⓒ Haré un seguimiento de mis gastos diarios.

---

- Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



## RECURSOS

### REGISTRO DE INGRESOS Y GASTOS

¿CUÁNTO GASTO SEMANALMENTE?						
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
<b>Ingresos</b>						
<b>Gastos</b>						
Diezmos y ofrendas						
Ahorros						
Alimentos						
Vivienda						
Gastos médicos						
Transporte						
Gastos educativos						
Pagos de deudas						
Ropa						
Servicios públicos						
Teléfono						
Entretenimiento						
Seguro						
Otros						
<b>Total de gastos</b>						





2

# PREPÁRESE PARA TENER ÉXITO

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Administre el dinero

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Tome decisiones
2. Las empresas contratan a personas que aportan valor
3. Sepa lo que puede ofrecer a los empleadores
4. Sepa con quién debe hablar
5. Actualice su plan de autosuficiencia



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR

- Ⓐ Practicar y compartir el principio de Mi fundamento de la semana anterior.
- Ⓑ Comenzar mi plan de autosuficiencia orando acerca de mi meta de autosuficiencia y hablando al respecto con mis familiares o amigos.
- Ⓒ Hacer un seguimiento de mis gastos diarios.
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

## PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar sus esfuerzos para mantener sus compromisos esta semana. Utilice la tabla “Cómo evaluar mis esfuerzos” que aparece al principio de este cuaderno de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafíos tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS					
INSTRUCCIONES: Bómbete su registro para cumplir con los compromisos que asumí cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción; reflexione sobre los momentos en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.					
EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo					
	Ⓐ Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Ⓑ Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Ⓒ Reforzar habilidades y hábitos	Ⓓ Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	Inicio del compañero de acción
<b>Ejemplo</b>	Ampliar y ser obediente ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	AN
<b>Semana 1</b>	La autosuficiencia es un principio de salvación ● ● ●	Empezar a poner en práctica mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 2</b>	Admirar al dios ● ● ●	Definir opciones de empleo dentro de mi región ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 3</b>	Ejercitar la fe en el secreto ● ● ●	Confirmar mi elección laboral ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 4</b>	Buscar compromisos. Decidir hasta dónde se dirige y qué debo hacer para llegar allí ● ● ●	Explorar las opciones de capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 5</b>	Amparar y ser obediente ● ● ●	Definir mi elección de estudios o capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 6</b>	Trabajar, asumir responsabilidad y pensar ● ● ●	Crear el plan financiero para mis estudios ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 7</b>	Ser uno, prestar servicios juntos ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares y amigos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 8</b>	Utilizar el tiempo sabidamente ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Escribir una opción: establecer prioridades, elegir un camino, revisar los detalles ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 9</b>	Comunicar, pedir y recibir ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Escribir una opción: entender los resultados, entender el nivel de aprendizaje, controlar el costo ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 10</b>	Resolver problemas ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Escribir una opción: hábitos de estudio, controlar el progreso, preparar para los exámenes ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 11</b>	Actuar con integridad ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Escribir una opción: trabajar con un mentor, aprender de los fracasos, cumplir con los compromisos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	
<b>Semana 12</b>	Reservar las celebraciones del tiempo ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Practicar una habilidad o un hábito ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	

---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvo al practicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendió al orar acerca de su meta de autosuficiencia y al hablar en cuanto a ello con sus familiares o amigos?
  - ¿Qué aprendió al hacer un seguimiento de sus gastos?
  - ¿En qué manera le ayuda el trabajar con un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: ADMINISTRE EL DINERO

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Por qué es tan difícil, y tan importante, administrar el dinero?

**Ver:** “¡Lo primero es lo primero!”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1140-first-things-first?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 22).

**Analizar:** ¿Por qué debemos llevar un control de nuestro dinero y ahorrar?

**Leer:** Doctrina y Convenios 104:78 y la declaración de *Preparad todo lo que fuere necesario* (a la derecha)

**Analizar:** Lea el enfoque de autosuficiencia acerca de la administración del dinero (en la parte inferior). ¿Cómo podemos convertirlo en un hábito?

*“Además, de cierto os digo en cuanto a vuestras deudas, he aquí, es mi voluntad que las paguéis todas”.*

**DOCTRINA Y  
CONVENIOS 104:78**

## ENFOQUE DE AUTOSUFICIENCIA

①

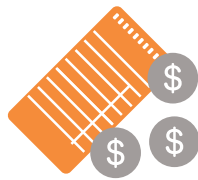
Trabajar mucho y de manera inteligente para obtener dinero.



**Ingresos**

②

Pagar al Señor en primer lugar



**Diezmos y ofrendas**

③

Pagarnos a nosotros mismos en segundo lugar.



**Ahorros**

④

**Entonces** gastamos menos de lo que ganamos y evitamos las deudas.



**Gastos de  
mantenimiento actuales**

*“Paguen los diezmos y ofrendas... eviten las deudas... utilicen un presupuesto... determinen la manera de reducir lo que gasten en cosas que no sean esenciales... [y] disciplínense para vivir de acuerdo con su plan de presupuesto”.*

**PREPARAD TODO LO QUE FUERE NECESARIO: LA ECONOMÍA FAMILIAR** (folleto, 2007), pág. 3

## ACTIVIDAD

**Paso 1:** En forma individual, repasen sus gastos que aparecen a continuación.

¿CÓMO ME SIENTO ACERCA DE MI MANERA DE GASTAR?			
Categoría	Gasto muy poco	Me siento bien con respecto a mis gastos	Gasto demasiado
<b>EJEMPLO</b> → Ropa			✓
Salidas a restaurantes			
Alimentos			
Bocadillos y bebidas			
Entretenimiento			
Vivienda			
Servicios públicos			
Ropa			
Artículos para el hogar			
Transporte			
Seguro			
Teléfono			
Pagos de deudas			
Diezmos			
Donativos de beneficencia			
Otros			

**Paso 2:** Lea la cita del élder Robert D. Hales (a la derecha). Analicen cómo podrían reducir los gastos de las categorías en las que gastan demasiado.

*“En la sociedad actual parece reinar cierto sentimiento de que se debe adquirir... La carga de la deuda excesiva acaba con nuestropreciado albedrío para caer en una servidumbre autoimpuesta que nos obliga a dedicar todo nuestro tiempo, esfuerzos y medios al pago de las deudas... Es esencial que entendamos la necesidad de tener un plan de gastos y de ahorro, un presupuesto, y que distingamos entre deseos y necesidades”.*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Busquemos y alcancemos una posición espiritual elevada en la vida”**  
 (Devocional del Sistema Educativo de la Iglesia, marzo de 2009), [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library)

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casilla al completar cada tarea.

- Lleve un control de lo que gana y gasta cada día. Al final de la semana, sume las cifras y registre las cantidades totales en el Registro de ingresos y gastos de la página 16.
- Comparta con sus familiares o amigos lo que ha aprendido hoy acerca de la administración del dinero.

## ¡LO PRIMERO ES LO PRIMERO!

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion asignando las partes.



**CONTEXTO:** Un niño y una niña, vestidos con ropa de adultos, actúan como si fueran sus padres.

**NIÑO:** Ya llegué, cariño.

**NIÑA:** Bienvenido. Oh, te ves cansado

**NIÑO:** Tú también. Trabajas mucho, ¿verdad?

**NIÑA:** Pues sí, pero hay que trabajar, ¿no?

**NIÑO:** Hoy gané 10.

**NIÑA:** Ah, qué bendición. Primero vamos a pagar el diezmo.

**NIÑO:** Pero ¿y si no tenemos suficiente?

**NIÑA:** Ahí es donde tenemos que tener fe.

**NIÑO:** ¿Qué viene después?

**NIÑA:** Pues, hay que comprar la comida, los pasajes de autobús y pagar el alquiler. Después, sería lindo comprar una silla...

**NIÑO:** Pero no podemos ¿ves? No tenemos suficiente dinero.

**NIÑA:** ¿Podemos pedir prestado?

**NIÑO:** Dicen que las deudas son peligrosas. No queremos tener problemas.

**NIÑA:** Bueno, entonces, ¿qué hacemos con esto?

**NIÑO:** ¡Hay que ahorrarlo! Nunca sabemos qué va a pasar.

**NIÑA:** Me parece bien, pero no queda nada para divertirnos.

**NIÑO:** ¡Nos tenemos el uno al otro! Y voy a tratar de ganar más.

**NIÑA:** ¡Yo trataré de gastar menos!

**NIÑO:** De esa manera podemos ser felices y autosuficientes.

**NIÑA:** No fue tan difícil. ¿Por qué los adultos lo complican tanto?

**NIÑO:** Oh, ya sabes, así son los adultos.

**Vuelva a la página 20.**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** La semana pasada aprendió que la educación y la capacitación pueden constituir un puente hacia la autosuficiencia, que conduce a un empleo mejor y a mayores ingresos. Esta semana comenzará a explorar cuál es el trabajo que desea conseguir. El aprender sobre los puntos siguientes le ayudará a anticipar sus oportunidades laborales:

1. Tome decisiones.
2. Las empresas contratan a personas que aportan valor.
3. Sepa lo que puede ofrecer a los empleadores.
4. Sepa con quién debe hablar.
5. Actualice su plan de autosuficiencia.

### 1. TOME DECISIONES

**Leer:** El presidente Thomas S. Monson nos ha recordado con frecuencia que “las decisiones determinan el destino” (“Las decisiones determinan el destino”, *Liahona*, octubre de 1980, págs. 30–35). Su camino hacia la autosuficiencia le exigirá tomar decisiones. Durante las cinco próximas semanas, trabajarán juntos para tomar las decisiones siguientes:

- El empleo que desea
- Los estudios o el programa de capacitación que realizará
- Cómo costear sus estudios o su capacitación

**Analizar:** ¿Cómo se siente al saber que tomará esas decisiones durante las próximas semanas?

**Leer:** Quizás le preocupe equivocarse al elegir el trabajo que debería hacer y la capacitación que debería obtener. Muchas personas piensan en sus decisiones en exceso; quizás porque quieren obtener respuestas claras antes de avanzar. Sin embargo el Señor, con frecuencia, nos da “línea por línea, precepto por precepto, un poco aquí y un poco allí” (2 Nefi 28:30).

El Padre Celestial le puede ayudar a tomar decisiones. Escuche lo que el élder David A. Bednar enseña acerca de la manera en que Dios se comunica con nosotros.

**Ver:** “Modelos de luz: El espíritu de revelación”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2012-01-012-patterns-of-light-spirit-of-revelation?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea las páginas 39–40).



**Analizar:** ¿En qué forma le puede ayudar el Padre Celestial con las decisiones relativas a un trabajo o capacitación?

**Leer:** Es posible que ahora mismo no sepa exactamente qué trabajo debería realizar, pero dé el paso siguiente, y luego un paso más. Avance continuamente. Busque información, medite y ore, pero no se exceda en sus cavilaciones y no se quede paralizado en la indecisión. El élder Dallin H. Oaks aconsejó: “Los hijos de Dios reciben revelación cuando están en acción” (“En Su propio tiempo y a Su propia manera”, *Liahona*, agosto de 2013, pág. 24).

**Analizar:** ¿Cómo podemos ayudarnos los unos a los otros a “estar en acción”, a fin de poder recibir la revelación que necesitamos para tomar decisiones?

**Leer:** En estos materiales conocerá a personajes ficticios que están intentando tomar decisiones mientras procuran llegar a ser autosuficientes.



Conozca a Stefano, tiene 28 años. Él es soltero y vive en casa de sus padres. Cuando era más joven, estudió durante un año en la universidad para ser ingeniero, pero abandonó los estudios. Ha pasado mucho tiempo diciendo: "Debería volver a estudiar, pero no sé qué estudios debería seguir".

Stefano tiene que decidir en qué desea trabajar antes de decidir qué debe estudiar. Al igual que Stefano, usted también empezará decidiendo qué trabajo quiere conseguir.

## 2. LAS EMPRESAS CONTRATAN A PERSONAS QUE APORTAN VALOR

**Leer:** No hay nada en la vida que nos dé derecho a tener éxito sin esforzarnos. El presidente Gordon B. Hinckley declaró: "El trabajo es el milagro por medio del cual sale a relucir el talento y los sueños se convierten en realidad" ("To a Man Who Has Done What This Church Expects of Each of Us", devocional de la Universidad Brigham Young, 17 de octubre de 1995, pág. 6, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)).

Las empresas contratan a personas para que les ayuden a ganar dinero o a solucionar problemas. No contratan a personas para que los empleados puedan ganar dinero. Si puede realizar bien un trabajo concreto, es posible que haya empresas dispuestas a contratarle y pagarle por ese trabajo. La educación y la capacitación le pueden ayudar a obtener técnicas y pericia que aporten valor a una empresa, de forma que usted pueda conseguir un mejor empleo.

**Analizar:** ¿Por qué es importante que un empleado aporte valor a un empleador a cambio de un sueldo?

### 3. SEPA LO QUE PUEDE OFRECER A LOS EMPLEADORES

**Leer:** Ya que los empleadores buscan a personas que puedan aportar valor a su empresa, es importante que usted sepa lo que puede ofrecer a los empleadores. ¿En qué es bueno? ¿En qué podría llegar a ser bueno?

El Señor nunca ha dado una lista de profesiones ordenadas de más importante a menos importante. El presidente Gordon B. Hinckley enseñó: "No me preocupa lo que quieran ser en tanto que sea algo honorable. Podrían ser mecánicos de autos, albañiles, plomeros (fontaneros), electricistas, médicos, abogados o comerciantes... En la profesión que escojan, aprovechen la oportunidad de capacitarse para ello y saquen el máximo provecho de esa oportunidad." (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Gordon B. Hinckley*, 2016, pág. 255).

#### ACTIVIDAD (10 minutos)

---

En grupo, hagan lo siguiente:

**Paso 1:** Abran seis ejemplares de este libro, de forma que cada libro presente una página distinta entre las páginas 27 y 32. En esas páginas se muestran distintos tipos de trabajos. Coloquen los libros por todo el salón.

**Paso 2:** A continuación, levántense todos y observen las páginas.

**Paso 3:** Colóquense junto a la página que tenga las imágenes que mejor representen las técnicas y habilidades que tengan en estos momentos, o que les gustaría tener. No se distraigan con las imágenes. Es posible que algunos lugares y personas sean distintos de cómo serían en su región. Si no ven sus técnicas y habilidades en las imágenes, compartan con otras personas las habilidades que tienen o que les gustaría tener.

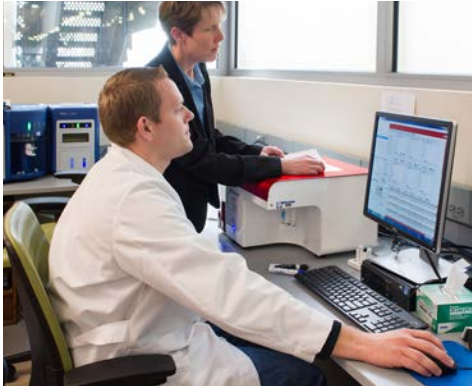
**Paso 4:** Compartan por qué eligieron esa página.

---

ME GUSTA TRABAJAR CON LAS MANOS



ME GUSTA LA INVESTIGACIÓN





ME GUSTA SER CREATIVO Y ORIGINAL



ME GUSTA TRABAJAR CON LA GENTE





ME GUSTA PERSUADIR A LOS DEMÁS



ME GUSTA PRESTAR ATENCIÓN A LOS DETALLES





## ACTIVIDAD (10 minutos)

---

Por sí solo, piense en silencio sobre las preguntas siguientes. Anote sus pensamientos debajo de cada pregunta.

1. ¿Qué tipo de trabajo me resulta fácil hacer?

---

---

---

---

2. ¿Qué trabajo me interesa? Por ejemplo, ¿me gusta vender cosas, cuidar de personas o construir cosas? ¿Me gusta el trabajo detallado? ¿Prefiero que me asignen el trabajo o me gusta controlar lo que hago?

---

---

---

---

3. ¿Con qué habilidades cuento ya? Por ejemplo, ¿tengo habilidad para resolver problemas, planificar por adelantado o trabajar con las manos?

---

---

---

---

4. ¿Qué empleos me permitirían usar las habilidades que tengo o deseo aprender?

---

---

---

---

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

---

**Paso 1:** Anote los tres trabajos que más le interesen.

---

---

---

**Paso 2:** Turnándose, pregunte al grupo:

“¿Hay alguien que sepa algo sobre esos trabajos?”.

“¿Hay alguien que conozca a alguien que esté trabajando actualmente en alguno de esos puestos en nuestra región?”.

**Paso 3:** Anote las ideas que compartan con usted.

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. SEPA CON QUIÉN DEBE HABLAR

**Leer:** Muchas de las actividades de este cuaderno de ejercicios le requieren que hable con otras personas que no forman parte del grupo.

Por ejemplo, la mejor forma de obtener información sobre un empleo consiste en hablar con personas que realicen ese trabajo. Uno de sus compromisos de esta semana será explorar los tres trabajos que le interesan, hablando con personas que ocupen esos puestos. Esas conversaciones le ayudarán a tomar decisiones correctas sobre su capacitación y su futuro empleo.

Conocerá a algunas personas muy dispuestas a ayudarle e interesadas en que tenga éxito. Ellas se pueden convertir en sus “mentores”. Un mentor es alguien de confianza que puede aconsejarle, deliberar con usted o guiarle. Un mentor puede darle ideas, elevar su visión y ayudarle a desarrollar todo su potencial. Ore a fin de obtener guía para encontrar y desarrollar esas amistades tan especiales.

Hablar con la gente sobre esas cosas no es difícil. Podría decir: “Hola, Joseph. Estoy pensando ser programador de computadoras. Sé que trabaja como programador. ¿Tendría unos minutos para que le haga unas preguntas?”. La mayoría de las personas están dispuestas a ayudar y les encanta hacerlo.

**Analizar:** ¿En qué ocasiones ha hecho una pregunta importante sobre trabajo a una persona y ha recibido una respuesta útil?

**Leer:** Cuando pida consejo a otras personas:

- Prepare varias preguntas específicas (asegúrese de que las preguntas sean apropiadas).
- Anote lo que le digan.
- No utilice más tiempo del que les haya pedido (sea breve).
- Sea cortés.
- No pida trabajo a la persona.
- Agradezca a la persona su tiempo.

## 5. ACTUALICE SU PLAN DE AUTOSUFICIENCIA

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

Actualice su plan de autosuficiencia que aparece a continuación. Durante la semana, hable con personas y lea (en internet y en otras fuentes) acerca de los tres trabajos que esté considerando. El Padre Celestial lo conoce mejor de lo que usted se conoce a sí mismo. Ore esta noche para saber cuáles son las tres opciones de trabajo más adecuadas para usted. Quizás se sienta inspirado a añadir otros trabajos a su lista o a quitar algunos.

### Mi meta de autosuficiencia (capítulo 1)

Yo haré esto: \_\_\_\_\_

para poder \_\_\_\_\_.

### Mi plan laboral

Compararé estos tres trabajos:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

**Analizar:** ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en la reunión de grupo de hoy?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

“Confía en Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia... y él enderezará tus veredas” (Proverbios 3:5–6).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

*Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Haga la promesa de cumplir con sus compromisos y firme abajo.*

---

### MIS COMPROMISOS

- A** Practicaré y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- B** Trabajaré en mi plan de autosuficiencia evaluando las opciones laborales de mi región.

---

- C** Haré un seguimiento de mis gastos diarios.

---

- D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



### MODELOS DE LUZ: EL ESPÍRITU DE REVELACIÓN

#### Élder David A. Bednar

“Cuando los hijos e hijas de Dios se comunican con Él, lo llamamos oración. Cuando Él se comunica con nosotros, lo hace mediante varios métodos, medios o canales. Me refiero a los modelos mediante los cuales Dios se comunica con Sus hijos aquí en la tierra.

La revelación es la comunicación de Dios con Sus hijos aquí en la tierra. A veces esos mensajes llegan rápido y de forma impresionante. Lo he comparado a una luz que se enciende en un cuarto oscuro, cuando se disipa la oscuridad de repente y todo en el cuarto se ve de forma clara y brillante. Pienso que ese modelo de comunicación de Dios es menos frecuente.

“Un segundo modelo es cuando la luz llega gradualmente, como la salida del sol. Se puede vislumbrar el aumento de la luz en el horizonte pero no de una sola vez. Pienso que este modelo de revelación es más común.

“A veces, recibir inspiración es como un día nublado. Hay suficiente luz para discernir que ya no está oscuro, que no es de noche. Pero la luz no es totalmente radiante. Uno puede ver apenas lo suficiente para dar unos pasos entre la neblina. No sé cómo es con otras personas, pero a mí me pasa así todo el tiempo. Solo hay suficiente luz para dar unos pasos; luego la luz me sigue ayudando a ver lo suficiente para seguir marchando adelante.

“Cuando seguimos las enseñanzas de Jesucristo, Él es la Luz. Uno de sus nombres es ‘la Luz’. Cuando seguimos Su ejemplo y vivimos según Sus enseñanzas, hay iluminación para todos los aspectos de nuestra vida. Al grado en que lo rechazamos a Él y Sus enseñanzas, quedaremos sin guía. Yo prefiero seguir Su luz. Yo sé cuándo hay un poder más allá del mío que viene de Dios hacia mí y por medio de mí, que es el espíritu de revelación”.

**Vuelva a la página 24.**







3

# ENTIENDA EL MERCADO LABORAL

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Ejerza fe en Jesucristo

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Sepa cuántos ingresos necesita para llegar a ser autosuficiente
2. Entienda su realidad laboral
3. Sepa con quién debe hablar
4. Actualice su plan de autosuficiencia



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR

- Ⓐ Practicar y compartir el principio de Mi fundamento de la semana anterior.
- Ⓑ Trabajar en mi plan de autosuficiencia evaluando las opciones laborales de mi región.
- Ⓒ Hacer un seguimiento de mis gastos diarios.
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

## PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar sus esfuerzos para mantener sus compromisos esta semana. Utilice la tabla “Cómo evaluar mis esfuerzos” que aparece al principio de este cuaderno de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafíos tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS					
INSTRUCCIONES: Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre las maneras en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.					
EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo					
	Ⓐ Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Ⓑ Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Ⓒ Reforzar habilidades y hábitos	Ⓓ Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	Escalas del compañero de acción
<b>Ejemplo</b>	Ampliarse y ser abanderado ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	AN
<b>Semana 1</b>	La autosuficiencia es un principio de selección ● ● ●	Preparar y poner en práctica mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 2</b>	Administrar el dinero ● ● ●	Explorar opciones de empleo dentro de mi región ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 3</b>	Quitar la fe en pesimismo ● ● ●	Continuar mi educación laboral ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 4</b>	Buscar conocimientos Desde-hacia donde se dirige y qué debe hacer para llegar allí ● ● ●	Explorar las opciones de capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 5</b>	Ampliarse y ser abanderado ● ● ●	Continuar mi educación de estudios o capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 6</b>	Trabajar asumir responsabilidad y participar ● ● ●	Crear el plan financiero para mis estudios ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 7</b>	Ser una persona servicial ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 8</b>	Utilizar el tiempo sabiamente ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Escoger una opción educativa prioritaria, dejar de postergar, vencer las distracciones ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 9</b>	Comunicarse padre y escuchar ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Escoger una opción entender las inquietudes, encontrar el nivel de aprendizaje, vencer el estrés ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 10</b>	Revisar problemas ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Escoger una opción hábitos de estudio, completar asignaturas, preparar para los exámenes ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 11</b>	Actuar con integridad ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Escoger una opción trabajar con un mentor, aprender de los fracasos, cumplir con los compromisos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 12</b>	Recibir las ordenanzas del tiempo ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Practicar una habilidad o un hábito ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____

---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvo al practicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendió al estudiar las opciones laborales?
  - ¿Qué aprendió al hacer un seguimiento de sus gastos?
  - ¿En qué manera le ayuda el trabajar con un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: EJERZA FE EN JESUCRISTO — Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Qué influencia tiene mi fe en Jesucristo en el hecho de ser autosuficiente?

**Ver:** “Ejerza fe en Cristo”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/principle-1-exercise-faith-in-jesus-christ?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 45).

**Analizar:** ¿Por qué la verdadera fe siempre lleva a la acción? ¿Por qué es necesaria la fe para que Dios nos ayude temporal y espiritualmente?

**Leer:** Mateo 6:30 y la cita de *Lectures on Faith* [Discursos sobre la fe] (a la derecha)

## ACTIVIDAD

El camino hacia la autosuficiencia es un sendero de fe. La Primera Presidencia y el Cuórum de los Doce nos invitan a hacer del aumento de nuestra fe en el Padre Celestial y Su Hijo una prioridad en nuestra vida.

**Paso 1:** En grupo, lean las prioridades proféticas que aparecen en el recuadro inferior.

**Paso 2:** Analicen cómo el hecho de santificar fielmente el día de reposo, tomar la Santa Cena y leer el Libro de Mormón les ayudará a volverse más autosuficientes.

### PRIORIDADES Y PROMESAS PROFÉTICAS

“¡Imaginen el alcance de esta afirmación! Se promete la plenitud de la Tierra a quienes santifiquen el día de reposo” (Russell M. Nelson, “El día de reposo es una delicia”, *Liahona*, mayo de 2015, pág. 130; véase también D. y C. 59:16).

“La espiritualidad no se estanca, ni tampoco lo hacen los convenios [sacramentales]. Los convenios no solo aportan compromisos, sino también poder espiritual” (Neil L. Andersen, reunión de capacitación de las Autoridades Generales, abril de 2015).

“Doy testimonio de que [el Libro de Mormón] puede convertirse en un ‘Urim y Tumim’ en su vida” (Richard G. Scott, “The Power of the Book of Mormon in My Life”, *Ensign*, octubre de 1984, pág. 11).

*“Y si la hierba del campo, que hoy es y mañana es echada al horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe?”.*

**MATEO 6:30**

*“¿No dependen de la fe tus esfuerzos, de cualquier tipo que sean?... Al igual que recibimos por la fe todas las bendiciones temporales que recibimos, también recibimos por la fe todas las bendiciones espirituales que recibimos. Pero la fe no es únicamente un principio de acción, sino también de poder”.*

**LECTURES ON FAITH [Discursos sobre la fe], 1985, págs. 2–3**

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casilla al completar cada tarea.

- Demuestre su fe este domingo santificando el día de reposo y participando con reverencia de la Santa Cena.
- Lea el Libro de Mormón a diario.
- Lea los pasajes de las Escrituras de la página 45. Escoja uno y compártalo con sus familiares o amigos.

---

## EJERZA FE EN JESUCRISTO

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



**ÉLDER DAVID A. BEDNAR:** La acción es el ejercicio de la fe. Los hijos de Israel llevan el arca del convenio. Llegan al río Jordán. La promesa es que lo cruzarán sobre tierra seca. ¿Cuándo se divide el agua? Cuando sus pies se mojan. Ellos entran en el río, actúan. Entonces aparece el poder: se parten las aguas.

A menudo creemos lo siguiente: “Bueno, voy a tener este entendimiento perfecto y luego lo voy a hacer”. Yo sugeriría que tenemos suficiente para empezar. Tenemos una idea de la dirección correcta. La fe es un principio, el principio de acción y de poder. La fe verdadera se centra en el Señor Jesucristo y siempre conduce a la acción.

(Véase “Buscar conocimiento por la fe”, Liahona, septiembre de 2007, pág. 19)

**Vuelva a la página 44.**

---

## ESCRITURAS SOBRE LA FE EN ACCIÓN

Como Daniel no dejaba de orar, fue arrojado al foso de los leones, pero “...Dios envió a su ángel, el cual cerró la boca de los leones... y ninguna lesión se halló en él, porque había confiado en su Dios” (Daniel 6:22–23; véanse también los versículos 16–21).

El Señor le dio a Lehi la Liahona para guiar a su familia, y “obró por ellos según su fe en Dios... Mas [cuando] fueron perezosos y se olvidaron de ejercer su fe y diligencia... no progresaron en su viaje” (Alma 37:40–41).

“Traed todos los diezmos al alfolí... y probadme ahora en esto... si no os abriré las ventanas de los cielos y

derramaré sobre vosotros bendición hasta que sobreabunde” (Malaquías 3:10).

Durante una hambruna, Elías le pidió a la viuda que le diera su última comida. Elías le prometió que, a causa de su fe, el Señor le proveería alimentos, y su sustento nunca escaseó. (Véase 1 Reyes 17).

“Los afligidos y menesterosos buscan agua, pero no hay; se secó de sed su lengua; yo, Jehová, les responderé; yo, el Dios de Israel, no los desampararé” (Isaías 41:17; véase también el versículo 18).



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** La semana pasada, usted comenzó a estudiar posibles opciones laborales. Hoy profundizará más en esas posibilidades laborales y avanzará para tomar una decisión sobre el trabajo que desea conseguir. Para ayudarlo en ese proceso, aprenderá sobre los siguientes puntos:

1. Sepa cuántos ingresos necesita para llegar a ser autosuficiente.
2. Entienda su realidad laboral.
3. Sepa con quién debe hablar.
4. Actualice su plan de autosuficiencia.

### 1. SEPA CUÁNTOS INGRESOS NECESITA PARA LLEGAR A SER AUTOSUFICIENTE

**Leer:** “Porque, ¿quién de vosotros, queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, para ver si tiene lo que necesita para acabarla?”(Lucas 14:28).

Para llegar a ser autosuficiente, necesita un empleo con un sueldo suficiente para cubrir sus necesidades y las de su familia. Lleva varias semanas haciendo un seguimiento de sus gastos para hacerse una idea de sus gastos actuales. El paso siguiente consiste en calcular cuántos más ingresos necesita para ser autosuficiente. El trabajo que elija debería proporcionarle esos ingresos.

## ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** En esta tabla, indique sus cálculos de lo que gasta. Puede indicarlo por semana, mes o año. Si no está seguro, indique su mejor estimación.

### ¿Cuánto gasto en la actualidad?

CADA SEMANA	CADA MES	CADA AÑO

**Paso 2:** Calcule cuánto dinero necesitaría ganar para ser autosuficiente. Debería ser suficiente para cubrir sus necesidades y las de su familia, tanto ahora como en el futuro. Anote esa cantidad en la tabla siguiente.

### ¿Cuánto necesito para ser autosuficiente?

CADA SEMANA	CADA MES	CADA AÑO

---

## 2. ENTIENDA SU REALIDAD LABORAL

**Leer:** La semana pasada, usted seleccionó tres tipos de trabajos que le interesan y se comprometió a averiguar más sobre ellos durante la semana. A continuación profundizaremos en algunas realidades importantes con respecto a los trabajos, para ayudarle a reducir sus opciones y, posteriormente escoger un plan de capacitación.

### Realidad 1: Los empleadores pagan bien por algunos trabajos y muy poco por otros.

**Leer:** Entienda lo que valoran los empleadores. Muchas personas tienen capacidad para trabajar en un restaurante de comida rápida, así que el sueldo es bajo. Muy pocas personas tienen capacidad para realizar cirugía de corazón, así que el sueldo es alto.

Conozca a Arlene, de 44 años. Ella trabajaba a medio tiempo como enfermera cuando sufrió una lesión grave de espalda al mover a un paciente. Con un hijo en la misión y dos hijos más en costosas, a Arlene y a su esposo les preocupaba tener dinero suficiente. Arlene desea volver a trabajar en el campo de la atención médica, pero debe hacerlo de una forma que no le requiera tanto esfuerzo físico. Está interesada en la codificación médica, en ser asistente de un consultorio médico o en otros trabajos de administración médica. Ahora tiene que averiguar cuánto se paga por esos trabajos y lo que necesitaría para cambiar a ese tipo de profesión.

Al considerar qué trabajo debe buscar, ella averigua que para ganar al menos lo mismo que ganaba como enfermera, debería optar por la administración médica, ya que las otras dos opciones no tienen sueldos tan altos.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** Por sí solo o en su grupo, calcule el dinero que ganaría en cada uno de los tres puestos que le interesan y compruebe si le bastaría para ser autosuficiente.

PUESTO	SUELDO (semanal, mensual, anual)	¿ES SUFICIENTE? (sí o no)

**Paso 2:** Compruebe esas cantidades durante la semana, hablando con personas que trabajen en ese campo o haciendo otra investigación.

---



## Realidad 2: No hay demanda de algunos trabajos en su región.

**Leer:** Algunos trabajos están desapareciendo y es posible que no tengan futuro en su región. La tecnología reemplaza algunos trabajos y ahora algunos de ellos se realizan principalmente en otros países.

Conozca a Rachel, de 48 años; está divorciada y tiene una hija casada y dos hijos adolescentes que todavía viven en casa. Hace muchos años, Rachel cursó dos semestres en la universidad, pero nunca terminó sus estudios. Ha realizado diversos trabajos y actualmente trabaja en un supermercado. Es más o menos activa en la Iglesia, pero con frecuencia tiene que trabajar los domingos. Rachel siempre ha tenido dificultades para hacer alcanzar el dinero, pero es una trabajadora incansable. Rachel quiere obtener un título académico para conseguir un empleo mejor que le permita mantener a su familia y ser más activa en la Iglesia.

Uno de los trabajos en los que Rachel estaba interesada era la reparación de pequeños aparatos electrónicos. Sin embargo, al evaluar esa opción, no consiguió encontrar a nadie que trabajara en ese campo, porque apenas hay necesidad de ese trabajo en su región. Eliminó ese empleo de su lista de opciones y se concentró en otros trabajos y capacitaciones.

Conozca a Juan, de 33 años; está casado y tiene tres niños pequeños. Trabaja en el sector de la construcción durante el día y como cocinero por la noche. Quiere conseguir un empleo mejor para reemplazar los dos que tiene ahora, y quiere sostener mejor a la familia. Vive cerca de un gran puerto marino industrial. Juan se está planteando ser soldador. Después de investigar un poco, averigua que hay muchos puestos de trabajo para soldadores y que podría ser una buena opción para él. Empezará a estudiar las opciones de capacitación, sabiendo que podrían llevarle a conseguir un buen empleo como soldador.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** En grupos de tres o cuatro personas, compartan los trabajos que les interesan y pregunten al grupo: “¿Creen que hay demanda de esos trabajos en nuestra región?”.

**Paso 2:** Esta semana, compruebe la demanda existente de los trabajos que le interesan, hablando con personas o investigando. Elimine los trabajos que no tengan demanda.

---

### Realidad 3: Quizás tenga que dar muchos pasos para conseguir el trabajo que quiere.

**Leer:** Algunos trabajos requieren mucha capacitación y mucho tiempo para permitirle acceder a un puesto. Algunas capacitaciones son costosas y quizás no estén disponibles en su región. También hay muchos trabajos que, además de capacitación, requieren experiencia. Deseará saber qué pasos podrían ser necesarios para conseguir los trabajos que le interesan.

Conozca a Yuko de 36 años; trabajó varios años como empleada de limpieza de un hotel. No ganaba mucho dinero. Pensaba que le gustaría trabajar como gerente general de hotel, pero era algo que le parecía imposible. Decidió empezar a avanzar, sabiendo que no era algo que ocurriría todo de una vez. Siguió estos pasos a lo largo de 10 años:

- Se esforzó mucho en su trabajo de limpieza y resolvió problemas tomando la iniciativa.
- Cuando se abrió una vacante de supervisor de turno, ella consiguió ese puesto.
- Empezó a estudiar y obtuvo un título en administración hotelera mientras seguía trabajando como supervisora de turno.
- Consiguió un puesto de gerente de recepción.
- Después de realizar un trabajo excelente durante tres años como gerente de recepción, logró su meta de convertirse en gerente general de un hotel.

#### ACTIVIDAD (3 minutos)

Enumere los pasos que quizás tenga que seguir para llegar adonde quiere ir. Incluya la capacitación y la experiencia que necesitaría.

PUESTO	CAPACITACIÓN Y EXPERIENCIA NECESARIAS

## Realidad 4: El trabajo es trabajo. No disfrutará de todo lo que conlleva su empleo.

**Leer:** Entienda la naturaleza del trabajo. Algunas personas esperan que llegue el trabajo perfecto, un trabajo que creen que podrán desempeñar sin dificultades. Por ejemplo, Stefano rechazó varias oportunidades laborales porque no las consideraba “dignas de él”, cuando debería haberlas aceptado.

La gente que tiene éxito va avanzando y aceptando trabajos, sabiendo que habrá cosas que les gusten y cosas que no.

Cuando hable con otras personas durante esta semana sobre sus posibles trabajos, asegúrese de preguntarles qué les gusta y qué no les gusta de su trabajo.

### 3. SEPA CON QUIÉN DEBE HABLAR

**Leer:** Durante esta semana, reduzca su lista de tres trabajos a uno. Luego estudie las opciones de capacitación y estudios que le ayudarán permitirse acceder a ese empleo. La mejor forma de obtener más información sobre esos trabajos y reducir las opciones consiste en hablar con personas que ocupen esos puestos y formularles preguntas que usted tenga al respecto.

#### ACTIVIDAD (10 minutos)

---

**Paso 1:** Anote los nombres de tres personas con quienes podría hablar esta semana para obtener más información sobre los trabajos que le interesen. Puede tratarse de personas que su grupo sugirió la semana anterior, personas que ya conoce y personas nuevas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Paso 2:** Forme una pareja con su compañero de acción e imagine que va a reunirse con alguien de su lista. Turnándose, háganse el uno al otro dos de las preguntas siguientes:

- ¿Qué le gusta de su trabajo?
- ¿Qué tipo de capacitación o estudios se requiere para hacer lo que usted hace?
- ¿Qué tipo de experiencia le resultaría útil a alguien interesado en ese trabajo?
- ¿Cuáles son los ingresos habituales en ese campo?

- ¿Qué tipo de cosas no le gustan de su trabajo?
- ¿Cuánta demanda de trabajo hay en ese campo?
- ¿Con qué otras personas me recomienda que hable?
- ¿Qué consejos tendría para alguien como yo?

---

**Analizar:** ¿De qué manera le ayudará a reducir sus opciones de trabajo el hablar con otras personas?

#### 4. ACTUALICE SU PLAN DE AUTOSUFICIENCIA

##### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

Actualice su plan de autosuficiencia a continuación. Durante esta semana, esfuércese por completar la parte más reciente de la selección del trabajo que quiere y por qué.

##### Mi meta de autosuficiencia (capítulo 1)

Yo haré esto: \_\_\_\_\_  
para poder \_\_\_\_\_.

##### Mi plan laboral (capítulos 2 y 3)

He comparado estos tres trabajos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

El trabajo que he elegido para mí es \_\_\_\_\_ debido a la información siguiente, obtenida de empleadores y otras personas sobre la realidad laboral de mi región:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

**Analizar:** ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en la reunión de grupo de hoy?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

“[La profesión que escojan] debe ser una que desafíe su intelecto y que potencie al máximo sus talentos y habilidades. Por último, debe ser un campo que les aporte suficiente remuneración para mantener adecuadamente a su cónyuge y a sus hijos” (Thomas S. Monson, “Life’s Greatest Decisions”, Charla fogonera del SEI para jóvenes adultos, 7 de septiembre de 2013, [lds.org/media-library](http://lds.org/media-library)).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

*Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Haga la promesa de cumplir con sus compromisos y firme abajo.*

---

### MIS COMPROMISOS

- (A) Practicaré y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- (B) Trabajaré en mi plan de autosuficiencia confirmando que el empleo elegido es adecuado para mí y se ajusta a la realidad local.

---

- (C) Haré un seguimiento de mis gastos diarios.

---

- (D) Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



## 4

# EVALÚE SUS OPCIONES DE CAPACITACIÓN

---

### PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Busque conocimiento: Decida hacia dónde se dirige y qué debe hacer para llegar allí

### PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Determine la capacitación y experiencia que necesite
2. Determine las opciones de capacitación en su región
3. Sepa con quién debe hablar
4. Actualice su plan de autosuficiencia



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA PASADA

- Ⓐ Practicar y compartir el principio de Mi fundamento de la semana pasada.
- Ⓑ Trabajar en mi plan de autosuficiencia, y confirmar que el trabajo que escogí es una buena opción para mí y que se ajusta a la realidad del lugar en donde vivo.
- Ⓒ Llevar un control de mis gastos diarios.
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

### PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar lo que ha hecho a fin de cumplir con los compromisos de esta semana. Use el cuadro “Cómo evaluar mis esfuerzos” que se encuentra al comienzo de este libro de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué dificultades tuvo esta semana al esforzarse por mantener sus compromisos?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS					
INSTRUCCIONES: Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre las maneras en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.					
EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo					
	Ⓐ Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Ⓑ Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Ⓒ Reforzar habilidades y hábitos	Ⓓ Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	Escalas del compañero de acción
<b>Ejemplo</b>	Ampliar y ser obediente ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	AN
<b>Semana 1</b>	La autosuficiencia es un principio de valores ● ● ●	Preparar y poner en práctica mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 2</b>	Administrar el dinero ● ● ●	Explorar opciones de empleo dentro de mi región ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 3</b>	Eliminar la fe en pasados ● ● ●	Continuar mi educación laboral ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 4</b>	Buscar conocimiento. Decidir hacia dónde se dirige y qué debe hacer para llegar allí ● ● ●	Explorar las opciones de capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 5</b>	Ampliar y ser obediente ● ● ●	Continuar mi educación de estudios o capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 6</b>	Trabajar sobre responsabilidad y permanecer ● ● ●	Cumplir el plan financiero para mis estudios ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 7</b>	Ser una persona servicial ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 8</b>	Utilizar el tiempo sabidamente ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Preparar una presentación o discurso personal, dejar de postergar, vencer las distracciones ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 9</b>	Comunicarse pacificamente y escuchar ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Elaborar una lista de prioridades, organizar el tiempo ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 10</b>	Revisar problemas ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Elaborar una agenda, hábitos de estudio, completar asignaciones, prepararse para los exámenes ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 11</b>	Actuar con integridad ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Elaborar una agenda, trabajar con un mentor, aprender de los fracasos, cumplir con los compromisos ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____
<b>Semana 12</b>	Respetar las ordenanzas del tiempo ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Practicar una habilidad o un hábito ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	_____



---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvieron al practicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendieron al (1) confirmar que el trabajo que escogieron es bueno para ustedes y al (2) analizar la realidad laboral del lugar en donde viven?
  - ¿Qué aprendieron al llevar un control de sus gastos?
  - ¿Cómo les ayuda el tener un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: BUSCAR CONOCIMIENTO

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿En qué manera el aprendizaje da lugar a la oportunidad?

**Ver:** “Educación para un mejor empleo”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-2080-education-for-a-better-life?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 61).

**Analizar:** ¿Qué quería el élder Joseph W. Sitati cuando tenía 13 años? ¿Qué hizo al respecto?

**Leer:** Doctrina y Convenios 88:118–119 y la cita del presidente Gordon B. Hinckley (a la derecha)

**Meditar:** ¿Qué ideas e impresiones ha recibido del Espíritu Santo acerca de cómo mejorar su vida?

## ACTIVIDAD: CÓMO CREAR UNA “MISIÓN DE LA VIDA”

**Paso 1:** Lea la cita del presidente Henry B. Eyring (en la página 59). El Señor tiene un plan para usted. Él lo ha bendecido con dones y talentos especiales que le permitirán convertirse en todo lo que Él desea que llegue a ser. Usted puede cumplir con su misión aquí en la tierra si es diligente en su búsqueda a fin de entender y obedecer Su voluntad.

**Paso 2:** Responda a las preguntas siguientes para empezar a crear su visión o la “misión de su vida”.

### LA MISIÓN DE MI VIDA

¿Dónde quiero estar dentro de cinco años?

---

---

---

¿Por qué?

---

---

---

¿Qué habilidades, conocimiento o experiencia necesito para llegar hasta allí?

---

---

---

---

*“Buscad diligentemente y enseñaos el uno al otro palabras de sabiduría; sí, buscad palabras de sabiduría de los mejores libros; buscad conocimiento, tanto por el estudio como por la fe... estableced una casa... de instrucción”.*

### DOCTRINA Y CONVENIOS 88:118–119

*“Tenemos una gran responsabilidad y un gran cometido: ocupar nuestros puestos en el mundo de los negocios, la ciencia, los gobiernos, la medicina y la educación, así como en cualquier otra especialidad y vocación digna y constructiva. Tenemos la obligación de capacitar tanto las manos como el intelecto en el trabajo del mundo, para la bendición de toda la humanidad”.*

**GORDON B. HINCKLEY, “Una ciudad sobre una colina”, *Liahona*, noviembre de 1990, pág. 8**

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante esta semana. Marque la casilla al completar cada tarea.

- Complete las siguientes metas y actividades con un mentor.
- Termine de escribir el plan de la “misión de su vida” y analícelo con su familia.
- Pida a alguien que sea su mentor y fije una cita para reunirse.

### ACTIVIDAD: CÓMO CREAR METAS

**Paso 1:** Lea la cita del presidente Howard W. Hunter (a la derecha). Por medio de las metas, nuestras esperanzas se transforman en acción.

Las metas deberían:

1. Ser específicas y poder medirse.
2. Escribirse y colocarse en un lugar donde las pueda ver al menos cada día.
3. Tener fechas de finalización.
4. Incluir acciones específicas que haya que realizar para lograr la meta.
5. Revisarse, comunicarse y actualizarse constantemente.

**Paso 2:** En otra hoja de papel, escriba dos o tres metas que le ayudarán a cumplir con la misión de su vida. Siga el ejemplo que aparece a continuación. Coloque el papel donde pueda verlo todos los días.

META	¿POR QUÉ?	PASOS ESPECÍFICOS PARA ALCANZAR LA META	CRONOLOGÍA	¿A QUIÉN COMUNICARÉ MI PROGRESO?
EJEMPLO: Leer el Libro de Mormón 30 minutos cada día.	Para poder recibir la guía del Espíritu Santo cada día.	1. Despertarme a las 6:30 horas cada día. 2. Leer antes de desayunar. 3. Registrar mi progreso en una tabla.	Evaluaré mi progreso cada noche antes de acostarme.	Compartiré mi tabla de progreso con un familiar cada domingo.

*“Supliquen que el Espíritu les muestre lo que el Señor quiere que hagan. Planeen hacerlo. Prométanle que obedecerán. Obren con determinación hasta haber hecho lo que Él haya pedido. Y después oren para... saber qué podrían hacer a continuación”.*

**HENRY B. EYRING,**  
“Obrar con toda diligencia”, *Liahona*, mayo de 2010, pág. 63

*“Este es un Evangelio de arrepentimiento y debemos arrepentirnos y resolver los problemas. De hecho, el proceso de arrepentirse, establecer compromisos y fijar metas debería ser un proceso continuo... Les recomiendo que lo pongan en práctica”.*

**HOWARD W. HUNTER,**  
“The Dauntless Spirit of Resolution”, devocional de la Universidad Brigham Young, 5 de enero de 1992, pág. 2, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)

**ACTIVIDAD: CÓMO ENCONTRAR A UN MENTOR**

**Paso 1:** Lea la cita del élder Robert D. Hales (a la derecha). Hay tres tipos distintos de mentores. Es posible que necesite a alguien que tenga mucha experiencia para que responda a sus preguntas, alguien que haya hecho lo que usted desea hacer. Otros mentores pueden ser amigos o familiares rectos. Son personas que están dispuestas a dedicar más tiempo animándole a realizar cambios en su vida y a quienes deberá rendir cuentas de su progreso.

**Paso 2:** Piense en qué clase de ayuda necesita. Elabore una lista de personas que puedan ser sus mentores. Medite y ore acerca de su lista de nombres.

**Paso 3:** Responda a las preguntas siguientes para iniciar una relación con un mentor. Para invitar a alguien a ser su mentor, simplemente podría preguntarle: “Estoy tratando de hacer un cambio en mi vida. ¿Estaría dispuesto a ayudarme?”.

**MI MENTOR**

¿Quién le gustaría que fuera su mentor?

¿Cuándo le pedirá que sea su mentor?

¿Cuándo podrían reunirse para compartir la “misión de su vida” y sus metas?

¿Con qué frecuencia desearía reunirse con su mentor?

**Paso 4:** Recuerde que usted es el responsable de la “misión de su vida”. Cuando se reúna con su mentor:

- Revise su progreso.
- Revise los obstáculos para su progreso y lo que está haciendo para superarlos.
- En particular, repase lo que tiene previsto hacer antes de volver a reunirse con su mentor.

*“En mis días de joven adulto, busqué el consejo de mis padres y de asesores fieles y de confianza. Uno era un líder del sacerdocio; otro, un maestro que creía en mí... Oren para elegir consejeros que se interesen sinceramente en su bienestar espiritual”.*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Cómo enfrentar los desafíos del mundo actual”, *Liahona*, noviembre de 2015, pág. 46**

## EDUCACIÓN PARA UN MEJOR EMPLEO

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



**ÉLDER JOSEPH W. SITATI:** Desde los 13 años de edad viví en una zona muy rural de Kenia. La gente tenía muy poco. Pero los que parecían tener las cosas que otros admiraban, eran los que tenían una buena educación. Me di cuenta de que la educación era la clave para una vida mejor.

Me vino la idea de ir a hablar con el director de una de las mejores escuelas a la que realmente deseaba asistir. Utilicé la bicicleta de mi padre para hacer este viaje; me tomó medio día. Nunca había salido de mi pueblo y no sabía hablar muy bien inglés. El director de la escuela era un hombre blanco. Yo nunca había hablado con alguien como él, así que me sentía intimidado.

Algo dentro de mí me empujaba y me decía que debería hablarle, así que me fui a ver al director. Me di cuenta de que él estaba bastante sorprendido de ver a este muchacho de pie, como un soldado, delante de él. Tenía ojos bondadosos, lo que me dio ánimo. Le dije que realmente quería asistir a su escuela y que me haría muy feliz si me aceptaba. Él dijo: "Bien, veremos cuando lleguen los resultados". Yo le dije: "Gracias, señor". Y en menos de

cuatro minutos, ya estaba fuera de la oficina.

Esos cuatro minutos que pasé en esa oficina fueron realmente un momento decisivo en mi vida. Fui el único alumno de mi escuela primaria seleccionado para asistir a una de las mejores escuelas de nuestra zona. El hecho de que este buen hombre me hubiera dado esa oportunidad me hizo tener un sentimiento de gratitud y me inspiró a esforzarme por ser el mejor estudiante de mi clase.

Eso me dio nuevas oportunidades para asistir a otro colegio muy bueno y así prepararme para la universidad. La educación que tuve me permitió encontrar a mi esposa en la universidad. Me permitió encontrar un trabajo en la ciudad. Mientras vivíamos en Nairobi, nos encontramos con una pareja de misioneros que nos invitó a su casa, donde estaban teniendo reuniones con aquellos que eran miembros de la Iglesia. Si yo no hubiera estado en Nairobi en ese momento, nunca habría encontrado el Evangelio. El hecho de estar en un puesto de trabajo seguro me permitió servir en la Iglesia.

Testifico que la educación es la clave de la autosuficiencia, la cual abrirá muchas vías para lograr el éxito y tener la capacidad de proveer para uno mismo y tener la libertad espiritual de ser autosuficientes.

**Vuelva a la página 58.**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** Durante las próximas semanas, estudiará las opciones de capacitación y las instituciones que las ofrecen, y determinará cómo puede pagar por su capacitación o sus estudios. Empezará evaluando sus opciones de capacitación.

1. Determine la capacitación y experiencia que necesite.
2. Determine las opciones de capacitación en su región.
3. Sepa con quién debe hablar.
4. Actualice su plan de autosuficiencia.

### 1. DETERMINE LA CAPACITACIÓN Y EXPERIENCIA QUE NECESITE

**Leer:** Durante las últimas semanas, ha investigado los trabajos que podrían ayudarle a mejorar su autosuficiencia. Durante la última semana, debería haber reducido la lista a un trabajo en el que desee concentrarse.

#### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** Anote el trabajo que ha seleccionado: \_\_\_\_\_

**Paso 2:** En grupo, cada persona dedica 30 segundos a compartir el trabajo que desea y por qué lo ha elegido.

---

**Leer:** Para poder conseguir el trabajo elegido, debe aprender a desempeñar ese trabajo. El aprendizaje se obtiene mediante capacitación y experiencia. Entre otros factores, las empresas deciden a quién contratar según su nivel de educación y experiencia.

Por ejemplo, Arlene tiene mucha experiencia en atención médica y ahora quiere trabajar en administración sanitaria. Juan tiene mucha experiencia en construcción y ahora quiere convertirse en soldador. La experiencia previa de ambos les aporta una buena base. El agregar más capacitación o estudios específicos les ayudará a prepararse para los trabajos que deseen.

**Analizar:** ¿Por qué su nivel y tipo de educación son importantes para una empresa a la hora de decidir si quieren contratarlo?

**Leer:** Las instituciones académicas, las empresas y otras instituciones ofrecen capacitación para todo tipo de trabajo. Busque la capacitación más adecuada para el trabajo que ha elegido.

Por ejemplo, es probable que Arlene encuentre la educación que necesita en un colegio universitario o en una universidad. Posiblemente, Juan encontrará la capacitación que necesita en una escuela técnica, mediante un programa de aprendizaje práctico o incluso trabajando.

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

**Paso 1:** En grupo y turnándose, lean la información que aparece en la tabla siguiente. Si el trabajo que ha elegido no se ha incluido en la tabla, analice la capacitación que, por lo general, se requiere para su empleo.

**Paso 2:** Si la capacitación habitual es distinta en su región, analicen esas diferencias en grupo y coloquen una marca de verificación en la capacitación que usted necesita.

TIPO DE TRABAJO	CAPACITACIÓN HABITUAL	LUGARES QUE HABITUALMENTE OFRECEN ESA CAPACITACIÓN	¿QUÉ NECESITO?
Trabajador de la construcción, técnico de laboratorio, maquinista, mecánico, inspector de control de calidad, etcétera	En el puesto de trabajo, certificado (algunos empleos requieren aprendizaje o capacitación en el puesto de trabajo)	Escuelas de negocios, profesionales y técnicas, en línea	
Conductor, propietario de restaurante, propietario de empresa, etcétera	Licencia	Escuelas profesionales y técnicas, en línea	
Plomero (fontanero), electricista, reparador de aire acondicionado, codificador médico, intérprete, gerente de proyectos, piloto, etcétera	Certificado (algunos empleos requieren aprendizaje o capacitación en el puesto de trabajo)	Escuelas profesionales y técnicas, en línea	
Administrador de redes informáticas, contratista, técnico multimedia, enfermero, maestro, periodista, arquitecto, etcétera	Licenciatura	Universidad o escuela superior, en línea	
Abogado, gerente, director, profesor universitario, investigador, cirujano, etcétera	Título de posgrado	Universidad o escuela superior, en línea	

Para obtener información sobre las opciones de educación y capacitación disponibles por medio del Sistema Educativo de la Iglesia, lea las páginas 72–74 por su cuenta esta semana.



**Leer:** Quizás, en sus conversaciones y su investigación, haya averiguado que necesita tanto experiencia como capacitación para prepararse para el trabajo que desea conseguir. Es posible que primero tenga que ocupar puestos de un nivel inferior, quizás mientras obtiene su capacitación, para poder conseguir un empleo mejor posteriormente.

**Analizar:** ¿Qué tipo de experiencia ha averiguado que necesita para prepararse para el trabajo que desea?

## 2. DETERMINE LAS OPCIONES DE CAPACITACIÓN DE SU REGIÓN

**Leer:** Ahora que ya sabe el tipo de capacitación que se requiere, ha llegado el momento de determinar quiénes ofrecen esa capacitación específica. Por ejemplo, Juan encontró dos escuelas técnicas y un empleador en la región que podrían ayudarle a conseguir la certificación de soldador.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** En las líneas siguientes, anote los nombres de al menos tres instituciones educativas, empresas u otras organizaciones que puedan ofrecerle la capacitación que necesita.

**Paso 2:** Reúnase con su compañero de acción y compartan los nombres de las instituciones educativas o de los centros de formación que han encontrado, y por qué creen que constituirían buenas opciones de capacitación.

**¿DÓNDE PUEDO OBTENER MI CAPACITACIÓN?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Leer:** No todos los tipos de educación y capacitación son iguales. Algunos programas de capacitación e instituciones académicas son mejores que otros. Es posible que algunos programas sean más eficaces en la capacitación de alumnos y tengan tasas de colocación laboral más altas. Quizás sea difícil entrar en algunos de ellos o tal vez muchos alumnos no completen su programa. Algunas instituciones educativas podrían ser costosas, así que tendrá que determinar si justifican el costo.

Busque una institución educativa o fuente de capacitación que ofrezca la mejor combinación de estos factores:

- Alta tasa de colocación laboral (calidad)
- Probabilidad de ser aceptado y terminar el programa o la capacitación
- Asequibilidad económica

Por ejemplo, Rachel está considerando tres instituciones educativas distintas, que se comparan en la tabla siguiente. Al investigar, ha encontrado esta información:

OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3
Tasa de colocación: siete de cada diez personas consiguen un empleo (70 %).	Tasa de colocación: dos de cada diez personas consiguen un empleo (20 %).	Tasa de colocación: ocho de cada diez personas consiguen un empleo (80 %).
Seis de cada diez son aceptadas y más de un 90% termina el programa.	Todos son aceptados, pero menos de un 50 % termina el programa.	Tres de cada diez son aceptadas y más de un 80 % termina el programa.
Costo total de los estudios: 15 000	Costo total de los estudios: 5 000	Costo total de los estudios: 50 000

**Analizar:** ¿Qué factores son los más importantes para usted a la hora de seleccionar una institución educativa o una fuente de capacitación?

### 3. SEPA CON QUIÉN DEBE HABLAR

**Leer:** Las mejores formas de obtener información sobre sus opciones de capacitación son: (1) hablar con personas que trabajen en las instituciones educativas o en los programas de capacitación, y (2) investigar un poco por su cuenta. Muchos centros de formación e instituciones educativas cuentan con personas que pueden responder a sus preguntas. Póngase en contacto con una persona de la organización, exprese interés por la capacitación y pregunte si puede hablar con alguien que pueda responder sus preguntas. Quizás le resulte útil ponerse en contacto con personas que desempeñen estas funciones:

- Asesor de admisión
- Asesor de programas
- Gerente de capacitación
- Encargado del mostrador de información
- Instructores específicos

También puede llamar a la institución educativa o al centro de formación, revisar la información que aparece en su sitio web y hablar con otras personas que hayan realizado el programa.

**Analizar:** ¿Qué otras fuentes podrían ayudarle a obtener la información que necesita sobre una institución educativa o un centro de formación?

**Leer:** Al investigar, busque respuestas a preguntas concretas que le ayuden a tomar una decisión.

### ACTIVIDAD (10 minutos)

---

**Paso 1:** Junto con su compañero de acción y por turnos, dramaticen o imaginen que están conversando con una persona de contacto de una institución educativa para obtener información sobre el programa o la capacitación que les interesa. Una persona representa el papel de la persona de contacto de la institución educativa. En primer lugar, preséntese diciendo algo así: "Hola, me llamo \_\_\_\_\_. Estoy interesado en su \_\_\_\_\_ programa. ¿Podría hacerle unas preguntas?".

**Paso 2:** Haga al menos tres de las preguntas de la lista de la página 75. El otro compañero puede inventar sus respuestas.

**Paso 3:** Cambien de papel y repitan la actividad.

---

**Leer:** Cuando hable con instituciones educativas o centros de formación esta semana, utilice las preguntas que aparecen en "Cómo evaluar mis opciones de capacitación" (página 75). Asegúrese de obtener esta información para poder usarla en la reunión de la próxima semana.

**Analizar:** ¿Hay alguna otra pregunta que considere que sería útil formular?

## 4. ACTUALICE SU PLAN DE AUTOSUFICIENCIA

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

Actualice su plan de autosuficiencia según resulte necesario y complete la sección "Mi plan educativo".

#### Mi meta de autosuficiencia (capítulo 1)

Yo haré esto: \_\_\_\_\_

para poder \_\_\_\_\_.

#### Mi plan laboral

He comparado estos tres trabajos:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

El trabajo que he elegido para mí es \_\_\_\_\_ debido a la información siguiente, obtenida de empleadores y otras personas sobre la realidad laboral de mi región:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

#### Mi plan educativo

Investigaré estas tres opciones de capacitación:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

**Analizar:** ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en la reunión de grupo de hoy?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea la siguiente cita o pasaje de las Escrituras y escriba las respuestas a las preguntas:*

---

“Ustedes tendrán que hacer frente a los grandes retos del futuro. Están entrando en un mundo extremadamente competitivo; deben adquirir la mayor educación posible. El Señor nos ha exhortado en cuanto a la importancia de la educación, la cual los calificará para mayores oportunidades; los preparará para hacer algo que valga la pena en el gran mundo de oportunidades que les espera. Si pueden ir a la universidad y desean hacerlo, háganlo. Si no tienen el deseo de asistir a la universidad, vayan entonces a un colegio vocacional o de negocios a fin de mejorar sus habilidades y aumentar su capacidad” (Gordon B. Hinckley, “Los conversos y los hombres jóvenes”, *Liahona*, julio de 1997, pág. 56).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

*Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Haga la promesa de cumplir con sus compromisos y firme abajo.*

---

### MIS COMPROMISOS

- Ⓐ Practicaré y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- Ⓑ Estudiaré mis opciones de capacitación buscando respuesta a las preguntas de la página 75.

---

- Ⓒ Haré un seguimiento de mis gastos diarios.

---

- Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



# RECURSOS

## OPORTUNIDADES EDUCATIVAS DEL SEI

La Iglesia se está esforzando diligentemente a fin de poner oportunidades educativas a disposición de muchos más miembros de la Iglesia de todo el mundo. El Sistema Educativo de la Iglesia (SEI) ofrece varias oportunidades educativas que, en ciertas partes del mundo, pueden conducir a un mejor empleo.

Al igual que con todas las otras opciones educativas que considere, evalúe por medio de la oración si esas opciones le ayudarán a tener mejores oportunidades profesionales y si conducirán a mejores empleos en el lugar donde usted vive.

### **Cursos cortos — Desarrollo de habilidades para todos**

Si necesita capacitación para conseguir un trabajo específico, o si se encuentra en una profesión y necesita capacitación adicional, los cursos cortos podrían ser una excelente opción. Los cursos cortos pueden agruparse en tres categorías: habilidades profesionales, habilidades sociales y habilidades para la vida. Esos cursos se han diseñado para que todas las personas que tengan acceso a internet, en cualquier parte, aprendan nuevas habilidades para el mercado laboral. Los cursos varían: algunos pueden consistir en 15 minutos de instrucción acerca de cómo crear un currículum vitae; otros pueden ser de una hora y enseñar acerca de cómo ponerse metas; mientras que otros quizás duren 12 semanas e impartan instrucción sobre programación de computadoras y finalmente den como resultado la certificación de la industria.

### **Corporate Connect — Capacitación para la industria con garantía de entrevistas laborales**

Si su meta es conseguir trabajo lo antes posible en un área que conduzca a una excelente profesión, Corporate Connect quizás sea la mejor opción. La serie Corporate Connect de LDS Business College trabaja con empleadores a fin de capacitar a los miembros de la Iglesia en trabajos específicos dentro de los campos de negocios, informática, profesiones de la salud y la industria manufacturera. Esos son trabajos por los cuales se paga bien y en los que hay muchas posibilidades de



progresar. La capacitación dura entre dos y tres meses, y se garantiza que los participantes que terminen el programa tendrán una entrevista. Hasta el momento, Corporate Connect tiene una tasa de colocación de casi el noventa por ciento.

### **Certificados y títulos de institutos terciarios y universidades — Educación superior para conseguir un mejor empleo**

Las instituciones de educación superior SUD, como LDS Business College, BYU–Idaho, BYU–Hawai, y BYU ofrecen una amplia variedad de certificados y títulos, algunos de los cuales pueden obtenerse en línea. Esos programas van desde certificados que se completan en un semestre hasta títulos avanzados de posgrado y títulos profesionales. Muchos de esos títulos y certificados ofrecen herramientas específicas y directamente preparan a los alumnos para un empleo y una profesión.

En este momento, esas opciones educativas solo se encuentran disponibles en inglés. Si desea más información al respecto, visite la página [churcheducation.lds.org](http://churcheducation.lds.org).

## **PATHWAY/BYU–IDAHO**

En colaboración con BYU–Idaho, Pathway es un programa educativo de bajo costo que combina cursos en línea con reuniones locales. El propósito es ofrecer fácil acceso a estudiantes con poca o ninguna experiencia en estudios superiores, o regreso a los estudios para quienes hayan estudiado mucho tiempo atrás. Puesto que es un programa en línea, la cercanía a un campus no es necesaria. Los alumnos obtienen créditos de una institución superior que pueden transferirse a BYU–Idaho y a varias otras universidades.

### **Otros requisitos:**

- o Ser miembro de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.
- o Tener al menos diecisiete años y un diploma de la escuela secundaria o equivalente, o tener diecinueve años o más (con o sin diploma de la escuela secundaria o equivalente).
- o Tener acceso a una computadora con internet de alta velocidad y con la posibilidad de usar una videocámara o un chat con video.
- o Tener un nivel competente de inglés (más información en la siguiente página).

- Vivir a una distancia razonable de un centro de Pathway; hay muchos sitios en todo el mundo a cargo de misioneros de servicio.
- Estar inscrito en instituto (este requisito se aplica a las personas solteras de entre 18 a 30 años).

El programa Pathway dura un año (o tres semestres); una vez completado, el alumno puede continuar para obtener un título terciario o universitario. Pathway ofrece oportunidades, las cuales incluyen participar en el programa de títulos en línea de BYU-Idaho, asistir a BYU-Idaho como alumno en el campus o inscribirse en un instituto superior o una universidad local (lo cual queda sujeto a los requisitos de admisión de cada institución).

Los alumnos que completen Pathway y deseen asistir al campus de BYU-Idaho en Rexburg, Idaho, deben enviar una solicitud formal y pagar la matrícula regular del campus. Quienes deseen continuar con el programa de títulos en línea tomarán cursos al mismo bajo costo de Pathway y tendrán acceso a las siguientes opciones:

1. Certificados profesionales (15 créditos cada uno)
2. Título terciario (60 créditos)
3. Título universitario (120 créditos)

Para los alumnos que sean competentes en inglés, el programa normal de Pathway combina cursos académicos de BYU-Idaho en línea con clases de instituto o cursos de religión de BYU-Idaho en línea. Para los alumnos que tengan un nivel de inglés intermedio, la versión "L" incluye cursos académicos que incorporan clases de idioma inglés como parte central de las clases. Los alumnos se reúnen semanalmente con un hablante nativo de inglés a lo largo del programa a fin de mejorar sus aptitudes en el idioma. (Los misioneros de servicio de Pathway están a cargo de esos centros en todo el mundo.)

## CÓMO EVALUAR MIS OPCIONES DE CAPACITACIÓN

PREGUNTAS QUE DEBEN HACERSE	RESPUESTAS
¿Cuáles son las tasas de colocación laboral para las personas que completan el programa?	
¿Cuál es el promedio de salario de las personas que consiguen trabajos?	
¿Cuántos alumnos participaron en el programa el año pasado?	
¿Cuántas personas enviaron solicitudes y cuántas fueron aceptadas?	
¿Cuántos alumnos abandonaron los estudios o no los completaron?	
¿Hay clases nocturnas disponibles o durante los fines de semana?	
¿Cuánto cuesta el programa, incluso la matrícula, los libros, tarifas y otros gastos?	
¿Qué se requiere a fin de ser aceptado en el programa?	
¿Cuánto tiempo toma certificarse o graduarse?	
¿Hay ayuda financiera disponible para pagar por la institución académica?	
¿Cuál es la carga horaria de las clases o el programa?	
¿Qué consejo me daría para ayudarme a tener éxito en el programa?	
¿Con quién más debería hablar para conseguir más información acerca del programa?	
¿Podría darme su información de contacto para comunicarme con usted cuando tenga otras preguntas?	





5

# ELIJA UN PROGRAMA DE ESTUDIOS

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Arrepiéntase y sea obediente

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Considere la calidad de la institución académica o del programa de capacitación
2. Considere su capacidad para ser aceptado y para terminar
3. Considere el costo y el valor
4. Elija una institución académica o un programa de capacitación
5. Actualice su plan de autosuficiencia



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA PASADA

- Ⓐ Practicar y compartir el principio de Mi fundamento de la semana pasada.
- Ⓑ Explorar mis opciones de capacitación buscando respuestas a las preguntas de la página 75.
- Ⓒ Llevar un control de mis gastos diarios.
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

### PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar lo que ha hecho a fin de cumplir con los compromisos de esta semana. Use el cuadro “Cómo evaluar mis esfuerzos” que se encuentra al comienzo de este libro de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué dificultades tuvo esta semana al esforzarse por mantener sus compromisos?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS				
INSTRUCCIONES: Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre los momentos en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.				
EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo				
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Respaldo del compañero de acción
Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Poner en práctica mi plan de autoeducación	Reforzar habilidades y hábitos	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	
<b>Ejemplo</b> Amigos y ser obediente ● ● ●	Actualizar mi plan de autoeducación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	AM
<b>Semana 1</b> La autoeducación es un principio de valoración ● ● ●	Explorar y poner en práctica mi plan de autoeducación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 2</b> Administrar el dinero ● ● ●	Explorar opciones de empleo dentro de mi región ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 3</b> Sentar la fe en Jesucristo ● ● ●	Continuar mi educación laboral ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 4</b> Buscar conocimiento. Decidir hacia dónde se dirige y qué debe hacer para llegar allí ● ● ●	Explorar las opciones de capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 5</b> Amigos y ser obediente ● ● ●	Continuar mi educación de estudios o capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 6</b> Trabajar, asumir responsabilidad y permanecer ● ● ●	Crear el plan financiero para mis estudios ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 7</b> Ser una persona servicial ● ● ●	Actualizar mi plan de autoeducación ● ● ●	Completar mi plan de autoeducación con desarrollo de hábitos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 8</b> Utilizar el tiempo sabiamente ● ● ●	Actualizar mi plan de autoeducación ● ● ●	Proteger una opción: establecer prioridades, dejar de postergar, vencer las distracciones ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 9</b> Comunicarse, pedir y escuchar ● ● ●	Actualizar mi plan de autoeducación ● ● ●	Proteger una opción: entender las responsabilidades, evaluar el costo de oportunidad, cancelar el exceso ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 10</b> Resolver problemas ● ● ●	Actualizar mi plan de autoeducación ● ● ●	Proteger una opción: hábitos de estudio, cumplir las asignaciones, prepararse para las evaluaciones ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 11</b> Actuar con integridad ● ● ●	Actualizar mi plan de autoeducación ● ● ●	Proteger una opción: trabajar con un mentor, aprender de los fracasos, cumplir con los compromisos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 12</b> Respetar las ordenanzas del tiempo ● ● ●	Actualizar mi plan de autoeducación ● ● ●	Practicar una habilidad o un hábito ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____

---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvieron al practicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendieron al explorar sus opciones de capacitación?
  - ¿Qué aprendieron al llevar un control de sus gastos?
  - ¿Cómo les ayuda el tener un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: ARREPIÉNTASE Y SEA OBEDIENTE

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Qué relación tienen el arrepentimiento y la obediencia con la autosuficiencia?

**Ver:** “La obediencia trae bendiciones”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1130-obedience-brings-blessings?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 81).

**Analizar:** ¿Qué bendiciones ha recibido por obedecer las leyes de Dios? ¿Cómo nos ayuda a progresar el arrepentimiento?

**Leer:** Doctrina y Convenios 130:20–21 y la cita del profeta José Smith (a la derecha)

*“Hay una ley... sobre la cual todas las bendiciones se basan; y cuando recibimos una bendición de Dios, es porque se obedece aquella ley sobre la cual se basa”.*

**DOCTRINA Y  
CONVENIOS 130:20–21**

## ACTIVIDAD

La obediencia a leyes específicas conduce a bendiciones específicas.

**Paso 1:** Por sí solo, escriba en la columna de la izquierda varias bendiciones que desee obtener.

**Paso 2:** Determine qué leyes o principios tendrá que obedecer para poder recibir las bendiciones deseadas.

BENDICIONES QUE DESEO RECIBIR	LEYES O PRINCIPIOS QUE DEBO OBEDECER
Ahorros para tres meses	Diezmos y ofrendas (Malaquías 3:10–12) Seguir un presupuesto

**Analizar:** Lea Josué 3:5 y las citas del élder Jeffrey R. Holland y del presidente Spencer W. Kimball (en la página 81). ¿Por qué debemos arrepentirnos, santificarnos e intentar hacer el bien cuando tratamos de llegar a ser autosuficientes?

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casilla al completar cada tarea.

- Obedezca la ley elegida en la actividad de la parte superior.
- Comparta con sus familiares o amigos lo que ha aprendido hoy en cuanto a la obediencia.

*“Me impuse esta regla: Cuando el Señor te lo mande, hazlo”.*

**ENSEÑANZAS DE LOS  
PRESIDENTES DE LA  
IGLESIA: JOSÉ SMITH,  
2007, pág. 170**



## LA OBEDIENCIA TRAE BENDICIONES

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



### **PRESIDENTE THOMAS S. MONSON:**

¡Qué gloriosa promesa! “El que guarda [los] mandamientos [de Dios] recibe verdad y luz, hasta que es glorificado en la verdad y sabe todas las cosas” [D. y C. 93:28]...

Mis hermanos y hermanas, la gran prueba de esta vida es la obediencia. “Con esto los probaremos”, dijo el Señor, “para ver si harán todas las cosas que el Señor su Dios les mandare” [Abraham 3:25].

El Salvador dijo: “Porque todos los que quieren recibir una bendición de mi mano han de obedecer la ley que fue decretada para tal bendición, así como sus condiciones, según fueron instituidas desde antes de la fundación del mundo” [D. y C. 132:5].

No existe mayor ejemplo de obediencia que el de nuestro Salvador. En cuanto a Él, Pablo dijo:

“Aunque era Hijo, por lo que padeció aprendió la obediencia;

“Y habiendo sido perfeccionado, vino a ser el autor de eterna salvación para todos los que le obedecen” [Hebreos 5:8–9].

El Salvador demostró el verdadero amor de Dios al vivir la vida perfecta y al rendir honor a la sagrada misión que

le correspondió. Nunca fue altivo; nunca estuvo lleno de orgullo; nunca fue desleal; siempre fue humilde; siempre fue sincero; siempre fue obediente.

Al afrontar la agonía de Getsemaní, donde soportó tal dolor que “Su sudor era como grandes gotas de sangre que caían a tierra” [Lucas 22:44], Él fue un ejemplo del Hijo obediente cuando dijo: “Padre, si quieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya” [Lucas 22:42].

Tal como el Salvador mandó a Sus primeros apóstoles, así nos manda a ustedes y a mí: “Sígueme tú”. [Juan 21:22]. ¿Estamos dispuestos a obedecer?

El conocimiento que buscamos, las respuestas que añoramos, y la fortaleza que deseamos hoy día para hacer frente a los desafíos de un mundo complejo y cambiante pueden ser nuestras si de buena gana obedecemos los mandamientos del Señor. De nuevo cito las palabras del Señor: “El que guarda los mandamientos [de Dios] recibe verdad y luz, hasta que es glorificado en la verdad y sabe todas las cosas” [D. y C. 93:28].

Mi humilde ruego es que seamos bendecidos con las ricas recompensas que se le prometen al obediente. En el nombre de Jesucristo, nuestro Señor y Salvador. Amén.

(“La obediencia trae bendiciones”, *Liahona*, mayo de 2013, págs. 89, 92)

*“Santificaos, porque Jehová hará mañana maravillas entre vosotros”.*

### **JOSUÉ 3:5**

*“El Señor bendice a aquellos que desean mejorar, que aceptan la necesidad de los mandamientos y tratan de guardarlos... Él los ayudará a arrepentirse, a reparar y arreglar lo que sea necesario y a seguir adelante; con el tiempo, lograrán el éxito que buscan”.*

**JEFFREY R. HOLLAND,**  
**“Jehová hará mañana maravillas entre vosotros”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 126**

*“Si nos gustan los lujos o incluso las necesidades más de lo que nos gusta la obediencia, nos perderemos las bendiciones que Él desea otorgarnos”.*

**SPENCER W. KIMBALL,**  
**en *Teachings of Spencer W. Kimball*, editado por Edward L. Kimball, 1982, pág. 212**

**Vuelva a la página 80.**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** Durante la semana que pasó, debería haber investigado sus opciones de capacitación y hablado con posibles instituciones educativas o centros de formación. En este capítulo, llevará a cabo los siguientes pasos para repasar lo que haya averiguado y decidir cuál es la mejor opción de capacitación para usted.

1. Considere la calidad de la institución educativa o del programa de capacitación.
2. Considere su capacidad para ser aceptado y para terminar
3. Considere el costo y el valor.
4. Elija una institución educativa o un programa de capacitación.
5. Actualice su plan de autosuficiencia.

**Analizar:** Al reunir información acerca de sus opciones de capacitación, ¿qué cosas ha descubierto que son de mayor importancia para usted?

**Leer:** Al considerar qué institución educativa o programa de capacitación escogerá, recuerde el consejo del élder Dallin H. Oaks en cuanto a lo bueno, lo mejor y lo excelente.

**Ver:** “Bueno, mejor, excelente”, disponible en [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (¿No tiene el video? Lea la página 93).



## 1. CONSIDERE LA CALIDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA O DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN.

**Leer:** “El Señor desea que eduquen su mente y sus manos. Cualquiera que sea el campo que elijan, ya sea reparando refrigeradores, o el trabajo de un diestro cirujano, deben capacitarse. Procuren la mejor educación posible; conviértanse en [trabajadores] de integridad en el mundo que yace adelante” (véase Gordon B. Hinckley, “El consejo y la oración de un profeta en beneficio de la juventud”, *Liahona*, abril de 2001, pág. 35).

Uno de los indicadores más importantes de la calidad de una institución educativa o un programa de capacitación es cuánto éxito tienen las personas graduadas de allí para conseguir sus trabajos deseados.

Juan reunió algo de información acerca de las tasas de colocación laboral de los programas de certificación que está considerando. Luego tomó la decisión basándose en lo que es “bueno, mejor, excelente”.

	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE LA FÁBRICA SÁNCHEZ (COMO APRENDIZ)	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE UN ESTABLECIMIENTO A NIVEL Terciario	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE UN INSTITUTO DE FORMACIÓN PROFESIONAL
¿Cuántos alumnos participaron en el programa el año pasado?	7	54	26
¿Cuántos consiguieron trabajo?	7	25	23
Porcentaje de los que consiguieron trabajo	100%	46%	88%
Bueno, mejor o excelente	Excelente	Bueno	Mejor

**Analizar:** ¿Qué opina en cuanto a la clasificación de Juan?

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

**Paso 1:** Complete el siguiente cuadro con la información que haya recolectado durante la semana.

**Paso 2:** Tome una decisión basándose en lo bueno, mejor, excelente.

	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3
¿Cuántos alumnos participaron en el programa el año pasado?			
¿Cuántos consiguieron trabajo?			
Porcentaje de los que consiguieron trabajo			
Bueno, mejor o excelente			

## 2. CONSIDERE SU CAPACIDAD PARA SER ACEPTADO Y PARA TERMINAR

**Leer:** Quizás una institución educativa sea buena para usted, pero eso no quiere decir que usted lo será para la institución educativa. Las instituciones educativas establecen ciertas normas que determinan quién cumple con los requisitos para entrar en sus programas.

Algunas personas son aceptadas por una institución, pero luego la abandonan; quizás lo hacen porque el programa no es muy bueno o porque no es lo que esperaban; o quizás dejan el programa porque es muy difícil. Compare las instituciones para llegar a una conclusión más acertada en cuanto a las probabilidades de ser aceptado y terminar.

Juan utilizó la siguiente información para comparar los programas de capacitación y las probabilidades de ser aceptado y terminar.

	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE LA FÁBRICA SÁNCHEZ (COMO APRENDIZ)	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE UN ESTABLECIMIENTO A NIVEL Terciario	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE UN INSTITUTO DE FORMACIÓN PROFESIONAL
¿Cuántas personas solicitaron ser aceptadas?	78	54	55
Porcentaje de las aceptadas?	9%	100%	52%
¿Cuántas dejaron de asistir?	0	19	2
Porcentaje de quienes dejaron de asistir	0%	35%	4%
Bueno, mejor o excelente	Mejor	Bueno	Excelente

**Analizar:** ¿Qué opina en cuanto a la clasificación de Juan?

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

**Paso 1:** Complete el siguiente cuadro con la información que haya recolectado durante la semana.

**Paso 2:** Tome una decisión basándose en lo bueno, mejor, excelente.

	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3
¿Cuántas personas se postularon para el programa?			
Porcentaje de aceptación			
¿Cuántos abandonaron?			
Porcentaje de deserción			
Bueno, mejor o excelente			

### 3. CONSIDERE EL COSTO Y EL VALOR

**Leer:** Cada programa educativo o de capacitación tiene costos diferentes. Usted tendrá que determinar si el costo de la educación o capacitación justifica el tipo de trabajo que tendrá posibilidades de conseguir. No sería bueno acceder a un programa educativo o de capacitación que probablemente no conducirá a un buen trabajo. Debe buscar una opción que le ofrezca la mejor relación precio-calidad.

Juan usó la siguiente información para comparar la relación precio-calidad de las opciones de capacitación que estaba considerando.

	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE LA FÁBRICA SÁNCHEZ (COMO APRENDIZ)	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE UN ESTABLECIMIENTO A NIVEL Terciario	CERTIFICADO EN SOLDADURA DE UN INSTITUTO DE FORMACIÓN PROFESIONAL
Tasa de colocación laboral	100%	46%	88%
Salario inicial promedio	30.000	25.000	35.000
Costo total de matrícula, libros, tasas, transporte y otros gastos de mantenimiento	5.000	7.500	6.000
Bueno, mejor o excelente	Excelente	Bueno	Mejor

**Analizar:** ¿Qué opina en cuanto a la clasificación de Juan?

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

**Paso 1:** Complete el siguiente cuadro con la información que haya recolectado durante la semana.

**Paso 2:** Tome una decisión basándose en lo bueno, mejor, excelente.

	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3
Tasa de colocación laboral			
Salario inicial promedio			
Costo total de matrícula, libros, tarifas, transporte y otros gastos de mantenimiento			
Bueno, mejor o excelente			

**Analizar:** ¿Cuáles son otras cosas que debe tener en cuenta al escoger un programa educativo o de capacitación?



## 4. ELIJA UNA INSTITUCIÓN ACADÉMICA O UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN

**Leer:** Ahora que ha considerado varias cosas, debe decidir qué institución académica o programa de capacitación le parece que es mejor para usted.

Por ejemplo, después de sopesar todas las opciones y los detalles, Juan optó por una certificación en soldadura en un instituto técnico.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** Considere la clasificación de sus opciones de estudios o de capacitación en las páginas 84, 86 y 88.

**Paso 2:** Escoja la mejor opción de todas de acuerdo con la clasificación “bueno, mejor, excelente”.

	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3
Bueno, mejor o excelente			

---

**Leer:** ¡Felicitaciones! Ha elegido la mejor capacitación para usted a fin de ser autosuficiente. Ahora puede seguir adelante con confianza.

## 5. ACTUALICE SU PLAN DE AUTOSUFICIENCIA

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

Actualice su plan de autosuficiencia según sea necesario y complete la sección “Mi plan educativo”.

#### Mi meta de autosuficiencia (capítulo 1)

Yo haré esto: \_\_\_\_\_

a fin de poder \_\_\_\_\_.

**Continúa en la página siguiente.**

### Mi plan laboral (capítulos 2 y 3)

Comparé estos tres empleos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

El empleo que escogí para mí es \_\_\_\_\_ debido a la información siguiente de la que me enteré gracias a los empleadores y a otras personas en cuanto a la realidad laboral de mi región:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

### Mi plan educativo (capítulos 4 y 5)

Comparé tres opciones de capacitación:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

La opción de capacitación que elegí es \_\_\_\_\_ debido al costo, la calidad, la tasa de colocación y otros aspectos que son importantes para mí (anotar las razones a continuación):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Tomaré \_\_\_\_\_ (días, semanas, meses, años) completar esta capacitación.

\_\_\_\_\_

**Analizar:** ¿Cuáles son las cosas más importantes que aprendieron en esta reunión de grupo?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea la siguiente cita o el pasaje de las Escrituras y escriba las respuestas a las preguntas:*

---

“¿Cuál será la profesión que escogerán? ¿Cuál será su trabajo?... Es nuestra la responsabilidad de esforzarnos por encontrar el lugar donde podamos hacer un aporte para nuestro prójimo, un área que nos interese y en la cual tengamos habilidades, y mediante la cual podamos, a la vez, proveer para los nuestros” (Ezra Taft Benson, “In His Steps” [devocional de la Universidad Brigham Young, 4 de marzo de 1979], [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Haga la promesa de cumplir con sus compromisos y firme abajo.

---

### MIS COMPROMISOS

---

- Ⓐ Practicaré y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- Ⓑ Trabajaré en mi plan de autosuficiencia y confirmaré que el programa educativo o de capacitación que escogí es bueno para mí.

---

- Ⓒ Llevaré un control de mis gastos diarios.

---

- Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



## RECURSOS

### BUENO, MEJOR, EXCELENTE

#### Élder Dallin H. Oaks

“El solo hecho de que algo sea bueno, no es razón suficiente para hacerlo. El número de las cosas buenas que podemos hacer es mucho mayor que el tiempo disponible para lograrlas. Algunas cosas son mejores que buenas, y merecen que les demos prioridad.

“Jesús enseñó este principio en el hogar de Marta. Mientras ella ‘se preocupaba con muchos quehaceres’ (Lucas 10:40), su hermana, María, [‘se sentaba] a los pies de Jesús, [y] oía su palabra’ (vers. 39). Cuando Marta se quejó de que su hermana la había dejado servir sola, Jesús elogió a Marta por lo que estaba haciendo (vers. 41), pero le enseñó que ‘solo una cosa es necesaria: y María ha elegido la buena parte, la cual no le será quitada’ (vers. 42). Era encomiable que Marta estuviese ‘afanada y turbada... con muchas cosas’ (vers. 41), pero era ‘más necesario’ aprender el Evangelio del Maestro. En las Escrituras se encuentran otras enseñanzas de que algunas cosas son más bendecidas que otras (véanse Hechos 20:35; Alma 32:14–15)...

“Al considerar varias opciones, debemos recordar que no es suficiente que algo sea bueno. Otras opciones son mejores e incluso otras son excelentes...

“Consideremos la forma en que utilizamos nuestro tiempo en las decisiones que tomamos al ver televisión, jugar videojuegos, navegar por internet o leer libros o revistas. Naturalmente es bueno ver entretenimiento sano o adquirir información interesante, pero no todo ese tipo de cosas vale el tiempo de nuestra vida que dedicamos para obtenerlas. Otras opciones son mejores e incluso otras son excelentes” (“Bueno, mejor, excelente”, *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 104–105).

**Vuelva a la página 83.**





## 6

# PAGUE SUS ESTUDIOS

---

### PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Trabajo: Asuma la responsabilidad y persevere

### PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. La educación requiere sacrificio
2. Revise los costos de su capacitación
3. Considere las opciones para pagar su capacitación
4. Utilice los préstamos estudiantiles con prudencia y como último recurso
5. Sepa con quién debe hablar
6. Actualice su plan de autosuficiencia



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA PASADA

- Ⓐ Practicar y compartir el principio de Mi fundamento de la semana pasada.
- Ⓑ Trabajar en mi plan de autosuficiencia y confirmar que el programa educativo o de capacitación que escogí es bueno para mí.
- Ⓒ Llevar un control de mis gastos diarios.
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

### PASO 1: EVALUAR CON COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar lo que ha hecho a fin de cumplir con los compromisos de esta semana. Use el cuadro “Cómo evaluar mis esfuerzos” que se encuentra al comienzo de este libro de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafío tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS					
INSTRUCCIONES: Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre las maneras en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.				EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo	
	Ⓐ Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Ⓑ Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Ⓒ Reforzar habilidades y hábitos	Ⓓ Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	Escalas del compañero de acción
<b>Ejemplo</b>	Atenderme y ser obediente ●●●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ●●●	Llevar un registro de mis gastos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	4/4
<b>Semana 1</b>	La autosuficiencia es un principio de valoración ●●●	Explorar opciones en practicar mi plan de autosuficiencia ●●●	Llevar un registro de mis gastos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 2</b>	Administrar el dinero ●●●	Explorar opciones de empleo dentro de mi región ●●●	Llevar un registro de mis gastos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 3</b>	Opcionar la fe en Jesucristo ●●●	Confirmar mi elección laboral ●●●	Llevar un registro de mis gastos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 4</b>	Buscar oportunidades cuando haya dinero de sobra y que estar hacer para llegar allí ●●●	Explorar las opciones de capacitación ●●●	Llevar un registro de mis gastos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 5</b>	Atenderme y ser obediente ●●●	Confirmar mi elección de estudio o capacitación ●●●	Llevar un registro de mis gastos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 6</b>	Trabajar, asumir responsabilidad y aprender ●●●	Crear el plan financiero para mis estudios ●●●	Llevar un registro de mis gastos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 7</b>	Ser uno, prestar servicio juntos ●●●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ●●●	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 8</b>	Utilizar el tiempo sabidamente ●●●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ●●●	Escoger una opción educativa gratuita, pagar de pagar, o hacer las transacciones ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 9</b>	Comunicarme, pedir y escuchar ●●●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ●●●	Escoger una opción entender los requisitos, entender el costo de aprendizaje, controlar el costo ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 10</b>	Resolver problemas ●●●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ●●●	Escoger una opción, hábitos de estudio, completar asignaciones, prepararse para los exámenes ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 11</b>	Actuar con integridad ●●●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ●●●	Escoger una opción, trabajar con un mentor, aprender de los fracasos, cumplir con los compromisos ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____
<b>Semana 12</b>	Recibir las ordenanzas del templo ●●●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ●●●	Practicar una habilidad o un hábito ●●●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ●●●	_____



---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvieron al practicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendieron al confirmar que el programa educativo o de capacitación era bueno para ustedes?
  - ¿Qué aprendieron al llevar un control de sus gastos?
  - ¿Cómo les ayuda el tener un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: ASUMA LA RESPONSABILIDAD Y PERSEVERE

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Por qué desea el Padre Celestial que yo asuma la responsabilidad personal de mi vida?

**Ver:** “La jornada de Sedrick”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1150-sedricks-journey?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 99).

**Analizar:** ¿Cómo aprendemos a seguir adelante, aun cuando la tarea sea difícil?

**Leer:** Doctrina y Convenios 42:42 y la cita del presidente James E. Faust (a la derecha)

**Analizar:** Lea la cita del élder D. Todd Christofferson (en la página 99). ¿Por qué el Señor espera que trabajemos por lo que recibimos?

*“No serás ocioso; porque el ocioso no comerá el pan ni vestirá la ropa del trabajador”.*

## DOCTRINA Y CONVENIOS 42:42

*“La perseverancia la demuestran quienes... no se dan por vencidos aun cuando los demás digan: ‘No se puede hacer’”.*

**JAMES E. FAUST,**  
“Perseverancia”,  
*Liahona*, mayo de  
2005, pág. 51

## ACTIVIDAD

**Paso 1:** Elija a un compañero y lean juntos cada paso del modelo siguiente.

**Paso 2:** Pregúntense el uno al otro con respecto a una tarea o un desafío muy difícil que estén afrontando.

**Paso 3:** Ayúdese mutuamente a aplicar los cuatro pasos siguientes a esa tarea o a ese desafío tan difícil.

1	2	3	4
<b>MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA</b>	<b>RECORDAR QUE DEBEN TRABAJAR JUNTOS</b>	<b>REEMPLAZAR EL MIEDO CON LA FE</b>	<b>SEGUIR ADELANTE CON PACIENCIA Y VALOR</b>
Cuente sus bendiciones.	Pida ayuda a sus amigos, compañeros, integrantes del grupo y otras personas.	Evite la duda. Recuerde que el Señor tiene todo el poder. Clame al Señor y acepte Su voluntad	Nunca, nunca, nunca se dé por vencido; persevera con fe. Busque las lecciones que el Señor podría estar enseñándole.

**Paso 4:** Escriba dos o tres maneras en las que pueda seguir adelante con fe, confiando en que el Señor proveerá.

---



---



---

**Meditar:** Lea la cita del presidente Thomas S. Monson (a la derecha).  
¿Cómo reacciono cuando experimento un fracaso?

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casilla al completar cada tarea.

Elija algo que resulte difícil o incómodo de hacer, y finalice la tarea. Escríbalo a continuación.

Comparta con sus familiares y amigos lo que ha aprendido hoy en cuanto al trabajo y la perseverancia.

---

## LA JORNADA DE SEDRICK

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



**SEDRICK:** Me llamo Sedrick Kambesabwe. Vivo en la República Democrática del Congo. Soy miembro de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Soy misionero de rama en la aldea de Kipusanga. Me preparo para ir en una misión al extranjero. Para poder ir a la misión necesito un pasaporte, que ahora cuesta 250 dólares.

Para ganar dinero, mi padre y yo compramos bananas. Algunas aldeas producen muchas bananas: Tishabobo, Lusuku y Kamanda.

Tishabobo está a unos quince kilómetros de aquí. Lusuku, a 29 kilómetros. Kamanda también está a 29 kilómetros.

Nosotros vamos allí a comprar bananas, y luego las traemos aquí para venderlas.

Vamos a la aldea en bicicleta. Podemos llevar de cuatro a seis racimos de bananas.

Cada trayecto en bicicleta puede llevarme una hora y media... eso si la bicicleta funciona y yo tengo fuerzas. Al medio día, cuando el calor es sofocante, me muevo muy lento, por el calor y el sol.

Puedo hacer hasta dos viajes al día si me levanto bien temprano por la mañana. Es una buena forma de poder pagar mi pasaporte.

Ahora estoy ganando dinero poco a poco, y estoy ahorrando tanto para mis estudios como para mi misión. Tras cuatro años de trabajo, tengo suficiente dinero para mi pasaporte, más 70 dólares ahorrados.

**Vuelva a la página 98.**

*“Dios ha diseñado esta existencia mortal de modo que nos exija un esfuerzo casi constante... Mediante el trabajo mantengamos y enriquezcamos la vida... El trabajo edifica y refina el carácter, produce belleza, y es el medio para servirnos unos a otros y a Dios. Una vida consagrada está llena de trabajo, a veces repetitivo... o no apreciado, pero siempre produce mejoras... eleva [e] impulsa”.*

**D. TODD CHRISTOFFERSON,**  
**“Reflexiones sobre una vida consagrada”, *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 17**

*“Tenemos la responsabilidad de elevarnos de la mediocridad a la excelencia, del fracaso a la realización. Nuestra tarea es llegar a ser lo mejor que podamos. Uno de los dones más grandes que Dios nos ha dado es el gozo que se siente al intentar algo por segunda vez; ningún fracaso tiene por qué ser terminante”.*

**THOMAS S. MONSON,**  
**“La fuerza de voluntad”, *Liahona*, julio de 1987, pág. 67**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** La semana pasada escogió una institución educativa o un programa de capacitación que considera que es más apropiado para usted. Durante la semana pasó tiempo averiguando más información sobre la institución o el programa. Hoy explorará los muchos métodos disponibles que pueden ayudarle a costear la capacitación que reciba.

1. La educación requiere sacrificio.
2. Revise los costos de la capacitación.
3. Considere las opciones para costear su capacitación.
4. Utilice los préstamos estudiantiles con prudencia y como último recurso.
5. Sepa con quién debe hablar
6. Actualice su plan de autosuficiencia.

### 1. LA EDUCACIÓN REQUIERE SACRIFICIO

**Leer:** El presidente Gordon B. Hinckley nos exhortó a sacrificarnos a fin de obtener educación. Dijo: “Ustedes necesitan toda la educación posible... Sacrifiquen cualquier cosa que fuera necesaria sacrificar a fin de que ello los prepare para desempeñar el trabajo del mundo” (“Words of the Prophet: Seek Learning”, *New Era*, septiembre de 2007, págs. 2–4).

Además se nos ha aconsejado no posponer otras cosas importantes de nuestra vida al procurar obtener educación. No pospongan el contraer matrimonio, recibir las ordenanzas del templo ni tener hijos mientras estudien.

Al mantener sus prioridades y sacrificar las cosas de menor importancia, descubrirán que el Señor los bendice.

**Analizar:** ¿Por qué la educación y la capacitación valen la pena el sacrificio?

## 2. REVISE LOS COSTOS DE LA CAPACITACIÓN

**Leer:** Durante las últimas dos semanas ha estado explorando sus opciones de estudios o capacitación. Parte de la tarea implicó averiguar cuánto costaría su programa. Esos costos incluyen cosas como la matrícula, los libros, las tarifas, los gastos de mantenimiento, el transporte y cualquier otra cosa relacionada con sus estudios o capacitación. Es importante que tenga una estimación acertada de esos gastos a fin de planificar la manera de costearlos.

Por ejemplo, Juan se dio cuenta de que su certificado de soldadura costaría esto:

TIPOS DE GASTOS DE CAPACITACIÓN	CANTIDAD
Programa de certificación en soldadura	4 000
Herramientas, libros y materiales	1 000
Tarifas de exámenes	300
Tarifa de la licencia	300
Transporte	400
<b>Total</b>	6 000

No se olvide de tener en cuenta sus gastos de mantenimiento, como la comida, el alquiler, la ropa, los gastos familiares y las deudas.

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

**Paso 1:** Complete el costo de capacitación o la estimación más acertada que pueda.

**Paso 2:** Durante la semana, averigüe los detalles que le falten.

TIPOS DE GASTOS DE CAPACITACIÓN	CANTIDAD
<b>Total</b>	

**3. CONSIDERE LAS OPCIONES PARA PAGAR POR SU CAPACITACIÓN**

**Leer:** Hay varias formas de pagar por los estudios. Hasta donde sea posible, pague por sus estudios con sus propios ahorros e ingresos. Trabaje mientras estudia. Quizás tenga que gastar menos y conseguir un trabajo extra para conseguir una entrada de dinero adicional.

Hay otras opciones financieras disponibles si no tiene ahorros ni ingresos suficientes. Hay organizaciones privadas, personas y gobiernos que tienen programas establecidos que pueden ayudarle a costear su capacitación.

“Porque la tierra está llena, y hay suficiente y de sobra; sí, yo preparé todas las cosas” (D. y C. 104:17).

**Analizar:** ¿En qué forma la frase “porque la tierra está llena” se aplica al dinero para costear su educación?

## ACTIVIDAD (15 minutos)

**Paso 1:** Que cada integrante del grupo lea en silencio una de las opciones de financiamiento que siguen a continuación y en la página 104.

**Paso 2:** Túrnense para explicar la opción que haya leído cada uno, incluso las ventajas y desventajas.

**Paso 3:** Marque las opciones que le parezcan mejores a usted.

OPCIÓN FINANCIERA	DEFINICIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS	MEJOR PARA MÍ
<b>Ingresos y ahorros</b>	Dinero obtenido al trabajar durante los estudios o dinero proveniente de ahorros. Se puede usar para cualquier gasto de los estudios.	Ninguna deuda ni intereses. Desarrollar habilidades y hacer contactos importantes al trabajar.	Podría ser difícil trabajar y estudiar al mismo tiempo. Terminar los estudios podría llevar más tiempo.	
<b>Beca</b>	Adjudicación de dinero basada en quién es usted y qué ha hecho. Por lo general, se usa para una certificación o un título académico.	Ninguna deuda ni intereses. Podría reducir la necesidad de trabajar mientras estudia.	Podría requerir planificación de antemano y mucho esfuerzo para enviar solicitudes. Podría tener mucha competencia.	
<b>Subvención</b>	Adjudicación de dinero que habitualmente se basa en la necesidad financiera, y se suele usar para un título universitario.	Sin deuda ni intereses. Podría reducir la necesidad de trabajar mientras estudia.	Podría requerir planificación de antemano y mucho esfuerzo para enviar solicitudes. Podría tener mucha competencia.	
<b>Programa de aprendizaje</b>	Un trabajo en el que una persona trabaja para un empleador mientras aprende un oficio o una habilidad. Suele usarse para certificados o licencias.	Se aprenden habilidades para trabajos específicos. Podría recibirse una paga por aprender. Puede que conduzca a un empleo.	Requiere esfuerzo para encontrar un empleador que esté dispuesto. Podría ser difícil trabajar y estudiar al mismo tiempo.	

OPCIÓN FINANCIERA	DEFINICIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS	MEJOR PARA MÍ
<b>Reembolso de matrícula</b>	Adjudicación de dinero por parte de un empleador para empleados con el fin de que desarrollen habilidades. Puede usarse para títulos, certificados, licencias o clases específicas.	Seguir como empleado mientras expande los estudios. Reduce sus gastos.	Debe cumplir con los requisitos del empleador. Podría ser difícil trabajar y estudiar al mismo tiempo. El empleador podría exigir que permanezca con la compañía o que devuelva el dinero si decide irse.	
<b>Dinero prestado por la familia</b>	Dinero de la familia con o sin expectativas de devolverlo. Se puede usar para la mayoría de los gastos de estudios.	Podría ser más fácil de conseguir que un préstamo bancario.	Puede crear tensión en las relaciones familiares. Podría ser difícil si surge una emergencia familiar.	
<b>Préstamos (bancos, gobiernos, organizaciones no gubernamentales, Fondo Perpetuo para la Educación [FPE] donde esté disponible)</b>	Dinero de instituciones que ofrecen préstamos y esperan que usted devuelva el dinero, normalmente con intereses. Se puede usar para la mayoría de los gastos de estudios.	Muchas opciones de préstamos.	Debe devolverse la deuda más los intereses. Podría estar endeudado por mucho tiempo. Podría no encontrar trabajo; de ser así, podría ser difícil realizar los pagos.	

**Leer:** Esta semana, por su cuenta, puede leer las páginas 111–116 para obtener más información acerca de becas y subvenciones, préstamos estudiantiles y préstamos del Fondo Perpetuo para la Educación.



## 4 .UTILICE LOS PRÉSTAMOS ESTUDIANTILES CON PRUDENCIA Y COMO ÚLTIMO RECURSO

**Leer:** “En el mundo, [muchas personas] se endeudan para obtener una carrera sólo para encontrar que el costo es mucho más de lo que podrán pagar. Busquen becas y otras subvenciones, consigan trabajo de medio tiempo, si es posible, para ayudar a pagar sus estudios. Eso requerirá sacrificio, pero les ayudará a tener éxito” (Robert D. Hales, “Cómo enfrentar los desafíos del mundo actual”, *Liahona*, noviembre de 2015, pág. 45).

Los préstamos estudiantiles son una deuda. A diferencia de las subvenciones y las becas, deben devolverse y normalmente tienen intereses. Si no puede devolver el préstamo, podría dañar su crédito o afectar su capacidad para avanzar en la vida.

**Analizar:** ¿Por qué los préstamos estudiantiles deberían ser el último recurso?

**Leer:** Los “cuatro aspectos correctos” pueden ayudarle a decidir si un préstamo estudiantil es la opción correcta para usted.

1. **La razón correcta:** Usted está trabajando al mismo tiempo que estudia, ha trabajado arduamente para conseguir becas y subvenciones y el préstamo es únicamente para pagar el resto (no todos los gastos) de su educación.
2. **Las expectativas correctas:** Ha verificado que las tasas de colocación laboral son buenas en el área de trabajo para la cual está estudiando, y tiene razones para creer que conseguirá un trabajo donde ganará suficiente dinero para devolver el préstamo en un tiempo razonable.
3. **Los términos correctos:** Ha comparado diferentes préstamos y ha encontrado las mejores tasas y los mejores términos de devolución de una entidad crediticia confiable.
4. **La cantidad correcta:** El monto del préstamo es suficientemente bajo a fin de poder devolverlo en un periodo de tiempo razonable.

**Analizar:** ¿En qué forma estos “cuatro aspectos correctos” le servirán de protección al pagar por su educación?

**Leer:** Pregúntele al especialista de estaca en autosuficiencia cuáles son algunos sitios web útiles para buscar y comparar préstamos estudiantiles en su país o región. Esta semana, por su cuenta, puede leer la página 113 para aprender más acerca de cómo comparar préstamos estudiantiles.

Además, si estuviera disponible en su país, un préstamo del Fondo Perpetuo para la Educación (FPE) podría ser apropiado para usted. Para saber si los préstamos del FPE están disponibles en su país, cuáles son los requisitos y cómo enviar una solicitud, véanse las páginas 114–116 o vaya a [srs.lds.org/pef](http://srs.lds.org/pef).

## 5. SEPA CON QUIÉN DEBE HABLAR

**Leer:** Parte de sus compromisos de esta semana será explorar las mejores opciones para pagar por el programa educativo o de capacitación que haya elegido. Investigue y hable con personas que podrán ayudarle; muchas instituciones educativas tienen una persona que puede ofrecerle ayuda. Trate de ir a la oficina de ayuda financiera o póngase en contacto con la institución educativa, el proveedor de capacitación o la empresa y pida hablar con alguien que pueda responder sus preguntas sobre cómo pagar por su capacitación.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** Como grupo, haga una lista de las personas y organizaciones con las que podrían hablar acerca de becas, subvenciones, programas de aprendizaje y reembolsos de matrícula.

---

---

---

**Paso 2:** Como grupo, sugieran preguntas que podrían hacer a esas personas acerca de la ayuda financiera. Anoten al menos tres preguntas que harán esta semana.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
-

## 6. ACTUALICE SU PLAN DE AUTOSUFICIENCIA

**Leer:** En la siguiente reunión de grupo, cada uno hará una presentación breve acerca de su plan de autosuficiencia. Explicarán sus planes y el grupo hará comentarios y sugerencias.

### ACTIVIDAD (10 minutos)

---

Actualice su plan de autosuficiencia según sea necesario. Esta semana, hable con otras personas e investigue a fin de completar la sección “Mi plan financiero” en la página 108.

### Mi meta de autosuficiencia (capítulo 1)

Yo haré esto: \_\_\_\_\_

a fin de poder \_\_\_\_\_.

### Mi plan laboral (capítulos 2 y 3)

Comparé estos tres empleos:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

El empleo que escogí para mí es \_\_\_\_\_ debido a la información siguiente de la que me enteré gracias a empleadores y a otras personas en cuanto a la realidad laboral de mi región:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Continúa en la página siguiente.**

### Mi plan educativo (capítulos 4 y 5)

Comparé tres opciones de capacitación:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

La opción de capacitación que elegí es \_\_\_\_\_ debido al costo, la calidad, la tasa de colocación y otros aspectos que son importantes para mí (anotar las razones a continuación):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Tomará \_\_\_\_\_ (días, semanas, meses, años) completar esta capacitación.

### Mi plan financiero

Averigüé que la capacitación me costará \_\_\_\_\_, o \_\_\_\_\_ al mes.

Después de comparar diferentes opciones para mi capacitación y considerar mi situación económica, me di cuenta de que (podría / no podría) costear mi capacitación. Necesitaré, adicionalmente \_\_\_\_\_.

Para costear mi capacitación, buscaré (trabajo, programas de aprendizaje, becas, subvenciones, reembolsos de matrícula, préstamos) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Leer:** La próxima semana usted presentará su plan de autosuficiencia al grupo (página 107–108). Quizás sea bueno que practique haciendo la presentación ante familiares y amigos. Venga preparado la próxima semana para compartir su presentación.

**Analizar:** ¿Cuáles son las cosas más importantes que aprendió en esta reunión de grupo?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea la siguiente cita o pasaje de las Escrituras y escriba las respuestas a las preguntas:*

---

“El Señor y Su Iglesia siempre han impulsado la educación para que aumentemos nuestra capacidad de servirle a Él y a los hijos de nuestro Padre Celestial. Sean cuales sean los talentos que tengamos, Él tiene un servicio que cada uno de nosotros debe prestar...

“... y necesitaremos la ayuda de los cielos para saber de entre toda la miríada de cosas que podríamos estudiar, cuál sería más sabio aprender. No podemos desperdiciar el tiempo divirtiendonos cuando tenemos la oportunidad de... aprender lo que es verídico y útil” (Henry B. Eyring, “Real-Life Education”, *New Era*, abril de 2009, págs. 4, 6).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

*Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Haga la promesa de cumplir con sus compromisos y firme abajo.*

---

### MIS COMPROMISOS

- Ⓐ Enseñaré y practicaré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- Ⓑ Crearé un plan financiero para mi educación y me prepararé para presentar mi plan de autosuficiencia.

---

- Ⓒ Llevaré un control de mis gastos diarios.

---

- Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



## RECURSOS

### CÓMO SOLICITAR BECAS Y SUBVENCIONES

Si desea aprender más acerca de cómo solicitar becas y subvenciones, puede leer y hacer lo siguiente:

**Leer:** Las becas son una ayuda económica que se basa en quién es usted, qué ha hecho y las características que las organizaciones o las personas deseen reconocer y recompensar.

Las subvenciones educativas las ofrecen muchos gobiernos, instituciones y organizaciones no gubernamentales para ayudar a personas de bajos recursos a mejorar su vida y a llegar a ser más autosuficientes.

#### ¿De qué manera me ayudará?

Puede usar el dinero de las becas para pagar la matrícula, otras tarifas, libros y a veces otros gastos, como los de vivienda y transporte. Ese dinero no hay que devolverlo.

Según el tipo de subvención, podría recibir dinero cada año lectivo por una cantidad limitada de años o semestres.

#### ¿Cumplo con los requisitos?

Busque becas que premien sus atributos o logros.

Las subvenciones se basan en la necesidad financiera. Algunas subvenciones solo se otorgan para ciertos programas educativos.

#### ¿Cómo realizo la solicitud?

Solicite becas que coincidan con sus experiencias, habilidades y características. Solicite muchas becas en vez de solo una.

Puede buscar becas y subvenciones y solicitarlas en línea, en los centros de autosuficiencia y en las agencias de empleo o ministerios de trabajo. Los empleados de estas agencias pueden ayudarle dándole estrategias para conseguir becas y subvenciones. Preste mucha atención a las fechas límites y a las instrucciones de las solicitudes. Tenga cuidado con los sitios web de becas fraudulentos; los legítimos casi nunca le cobran nada.

Preste mucha atención a las fechas de las solicitudes de cada subvención. Muchas solicitudes se aceptan únicamente durante ciertos meses del año.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

**Paso 1:** Lea en silencio las experiencias de las personas que siguen a continuación.

STEFANO	RACHEL	ARLENE
<p><b>Solicitó:</b> 3 becas grandes</p> <p><b>Otorgadas:</b> 0 becas</p> <p><b>Total:</b> 0</p> <p><i>A Stefano le entusiasmaba la idea de conseguir tres becas de 25 000, al igual que a otras 15 000 personas.</i></p>	<p><b>Solicitó:</b> 200 becas pequeñas</p> <p><b>Otorgadas:</b> 40 becas</p> <p><b>Total:</b> 10 000</p> <p><i>Rachel tenía únicamente 50 contrincantes para las becas que solicitó.</i></p>	<p><b>Solicitó:</b> 3 becas con requisitos que se aplicaban muy bien a ella</p> <p><b>Otorgadas:</b> 1 beca</p> <p><b>Total:</b> 15 000</p> <p><i>Aunque Arlene tenía casi 200 contrincantes, envió solicitudes para becas que tenían requisitos específicos que se relacionaban con sus atributos y logros.</i></p>

**Paso 2:** ¿Qué cosas acertadas hicieron las tres personas y qué cosas podrían haber hecho de manera diferente?

**Paso 3:** ¿Qué más le gustaría saber acerca de las becas y subvenciones? Anote sus preguntas a continuación:

---



---



---



---

**Paso 4:** Durante la semana, haga esas preguntas al especialista de estaca en autosuficiencia



## CÓMO COMPARAR PRÉSTAMOS ESTUDIANTILES

A fin de comparar los préstamos estudiantiles, hágales las siguientes preguntas a las entidades crediticias. Pregúntele al especialista de estaca en autosuficiencia qué otras preguntas podría hacer a fin de conseguir las mejores condiciones de préstamo y para evitar el fraude.

1. ¿Qué tipo de préstamo es (variable, fijo)?
2. ¿Cuál es la tasa de interés?
3. ¿Cuánto tengo que pagar mensualmente?
4. ¿Cuál es el plazo del préstamo?
5. ¿Cuándo tengo que empezar a devolver el préstamo?
6. ¿Cuál es la cantidad total que terminaría pagando entre capital e intereses?
7. ¿Cuáles son las consecuencias si no puedo devolver el préstamo?
8. ¿Qué sucede si necesito hacer una pausa en los pagos (por ejemplo, por la misión o una prórroga)?

### PRÉSTAMOS DEL FONDO PERPETUO PARA LA EDUCACIÓN

En este capítulo se habló acerca de diferentes formas para pagar por una educación autosuficiente. La información sobre préstamos estudiantiles se incluyó como último recurso para terminar de costear los estudios, después de hacer todo lo posible por conseguir becas y subvenciones (véase la página 105). Si su plan educativo sigue requiriendo un préstamo, y usted vive en uno de los países aprobados, quizás cumpla con los requisitos para solicitar un préstamo estudiantil del Fondo Perpetuo para la Educación (FPE).

#### ¿Están disponibles los préstamos del FPE en el país donde vivo?

Los préstamos del FPE están disponibles en muchos países de todo el mundo. En [srs.lds.org/pefcountries](http://srs.lds.org/pefcountries) puede encontrar una lista actualizada de los países en los que se encuentra.

#### ¿Cómo cumpla con los requisitos?

Mediante una entrevista con su obispo o presidente de rama, ambos decidirán si usted cumple con los siguientes requisitos para recibir su aprobación a fin de solicitar un préstamo del FPE.

- Ser digno: ¿Posee y vive de forma tal que es digno de tener una recomendación para el templo vigente o una recomendación de uso limitado?
- Tener la necesidad: ¿Es clara su necesidad financiera de recibir un préstamo del FPE después de haber considerado todas las opciones de financiación que se mencionaron en este capítulo, incluso usar sus propios fondos, fondos de familiares y todas las becas y subvenciones posibles?
- Estar decidido: ¿Está decidido a completar el programa, buscar un mejor empleo, devolver su préstamo y vivir los principios de la autosuficiencia?

Si desea saber más acerca de los requisitos para el FPE, visite [srs.lds.org/pefqualify](http://srs.lds.org/pefqualify).

## ¿Cómo solicito un préstamo?

A fin de ayudarle a completar la solicitud en línea para el FPE, use su plan de autosuficiencia, el cual incluye los planes de trabajo, de educación y financieros en los que ha estado trabajando (véase páginas 107–108). Puede enviar un solicitud para un préstamo del FPE e informarse sobre los requisitos para solicitarlo en [srs.lds.org/pefapply](https://srs.lds.org/pefapply).

## ¿Cómo puedo usar el préstamo del FPE?

Los fondos de los préstamos del FPE proceden de la devolución de otros estudiantes y también de las generosas donaciones que hacen algunos miembros de la Iglesia y otras personas de diferentes partes del mundo. Estos fondos son sagrados y se usan con mucho cuidado. De acuerdo con la Lista de trabajos aprobados y programas educativos del FPE (en [srs.lds.org/pef](https://srs.lds.org/pef)), su préstamo del FPE puede ayudarle a costear:

- La formación técnica, vocacional o profesional que le permita encontrar un empleo de alta demanda en su lugar de residencia.
- Los gastos relacionados con la asistencia a su institución educativa. (Si desea ver la lista completa, visite [srs.lds.org/pefcosts](https://srs.lds.org/pefcosts).)

## ¿Cómo devuelvo el préstamo?

Durante el tiempo que se encuentre estudiando, hará pagos mensuales pequeños. Una vez que complete sus estudios, los pagos mensuales aumentarán a fin de permitirle devolver el préstamo a tiempo. El FPE le permite obtener incentivos de rendimiento (reducciones en el monto del préstamo) que le ayudarán a devolver el préstamo y lo alentarán a terminar los estudios y a ser autosuficiente. Esos incentivos de rendimiento pueden incluir el graduarse de su programa, obtener buenas notas, alcanzar la meta de empleo planificada y hacer pagos a tiempo. Si desea saber más, visite [srs.lds.org/pefincentives](https://srs.lds.org/pefincentives).

## ¿Cómo se usan los pagos que hago?

Cada pago es de suma importancia porque se usa para hacer nuevos préstamos a futuros estudiantes.

### **¿Quién dirige el FPE?**

El FPE lo dirige la Primera Presidencia, el Obispado Presidente, y otras Autoridades Generales y líderes de las organizaciones auxiliares. Los líderes del sacerdocio de Área dirigen la administración local del programa de préstamos.

### **¿Qué hago si tengo preguntas o inquietudes?**

Si necesita más información sobre el FPE en su Área, o si está teniendo alguna dificultad con su solicitud o con alguna parte de su experiencia con el préstamos del FPE, visite [srs.lds.org/pef](http://srs.lds.org/pef) o póngase en contacto con el especialista de estaca en autosuficiencia.

En [srs.lds.org](http://srs.lds.org) puede encontrar más información acerca de otros recursos para la autosuficiencia.



7

# PRESENTE SU PLAN

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Sean uno, sirvan juntos

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Presente su plan de autosuficiencia y aprendan los unos de los otros



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR

- Ⓐ Poner en práctica y compartir el principio de Mi fundamento de la semana anterior.
- Ⓑ Crear un plan financiero para mi educación y prepararme para presentar mi plan de autosuficiencia.
- Ⓒ Llevar un control de mis gastos diarios.
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

### PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar lo que ha hecho a fin de cumplir con los compromisos de esta semana. Use el cuadro “Cómo evaluar mis esfuerzos”, que se encuentra al comienzo de este libro de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafíos tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS					
INSTRUCCIONES. Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre las maneras en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.					EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo
	Ⓐ Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Ⓑ Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Ⓒ Reforzar habilidades y hábitos	Ⓓ Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	Iniciales del compañero de acción
<b>Ejemplo</b>	Ampliar y ser asiduo	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Llevar un registro de mis gastos	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	NY
<b>Semana 1</b>	La autosuficiencia es un principio de labradura	Eligir un espacio en práctica mi plan de autosuficiencia	Llevar un registro de mis gastos		
<b>Semana 2</b>	Administrar el dinero	Explorar opciones de empleo dentro de mi región	Llevar un registro de mis gastos		
<b>Semana 3</b>	Comer la le en los puntos	Confirmar mi elección laboral	Llevar un registro de mis gastos		
<b>Semana 4</b>	Buscar conocimientos. Decidir hacia dónde se dirige y qué está buscando para llegar allí	Explorar las opciones de capacitación	Llevar un registro de mis gastos		
<b>Semana 5</b>	Ampliar y ser asiduo	Confirmar mi elección de escuela o capacitación	Llevar un registro de mis gastos		
<b>Semana 6</b>	Trabajar, asumir responsabilidad y perseverar	Crear el plan financiero para mis estudios	Llevar un registro de mis gastos		
<b>Semana 7</b>	Ser una persona serena y justa	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos		
<b>Semana 8</b>	Utilizar el tiempo sabiamente	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Eligir una opción: establecer prioridades, elegir un pasaje, enviar las direcciones		
<b>Semana 9</b>	Comunicar y pedir y escuchar	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Eligir una opción: entender las reglas, entender el estilo de aprendizaje, elegir el sitio		
<b>Semana 10</b>	Resolver problemas	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Eligir una opción: revisar de nuevo, completar asignaciones, prepararse para las calificaciones		
<b>Semana 11</b>	Actuar con integridad	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Eligir una opción: hablar con un mentor, aprender de los fracasos, cumplir con los compromisos		
<b>Semana 12</b>	Recibir las ordenanzas del tiempo	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Practicar una habilidad o un hábito		

---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvo al aplicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendieron al investigar sobre las opciones de ayuda financiera para su capacitación?
  - ¿Qué aprendieron al prepararse para presentar su plan de autosuficiencia?
  - ¿De qué manera le ayuda trabajar con un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: SEAN UNO, SIRVAN JUNTOS

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿En qué manera me salva el hecho de perderme en el servicio a los demás?

**Ver:** “A la manera del Señor”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1170-in-the-lords-way?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 121).

**Analizar:** ¿En qué manera el dar servicio a los demás puede abrir las ventanas de los cielos en su vida?

**Leer:** Algunas personas creen que se merecen lo que otros ya tienen, y esto puede provocar resentimiento. Otras personas se creen con derecho a tener cosas que no se han ganado. Esas dos trampas ciegan a la gente e impiden ver una verdad vital: todo le pertenece a Dios. El resentimiento y el creerse con derecho pueden superarse si nos centramos en las necesidades de los demás. Lea Mosíah 2:17, Mosíah 4:26 y la cita del presidente Gordon B. Hinckley (a la derecha).

## ACTIVIDAD

---

**Paso 1:** En grupo, piensen en alguien que necesite ayuda.

**Paso 2:** Analicen los talentos, los contactos y los recursos que pueden ofrecer.

**Paso 3:** Preparen un plan para servir a esa persona. Por ejemplo, podrían:



- Llevar a cabo un proyecto de servicio en su comunidad.
  - Preparar su historia familiar ayudándose del cuadernillo *Mi familia: Historias que nos unen*. Luego, ir al templo y efectuar las sagradas ordenanzas por los miembros de la familia que hayan fallecido.
  - Ayudar a alguien en su camino hacia la autosuficiencia.
- 

*“Cuando os halláis al servicio de vuestros semejantes, solo estáis al servicio de vuestro Dios”.*

### MOSÍAH 2:17

*“Y ahora bien... a fin de retener la remisión de vuestros pecados de día en día... quisiera que de vuestros bienes dieseis al pobre, cada cual según lo que tuviere, tal como alimentar al hambriento, vestir al desnudo, visitar al enfermo, y ministrar para su alivio, tanto espiritual como temporalmente, según sus necesidades”.*

### MOSÍAH 4:26

*“Cuando están unidas, su poder no tiene límites; pueden lograr lo que quieran”.*

**GORDON B. HINCKLEY, “Madre, tu más grande desafío”, *Liahona*, enero de 2011, pág. 113**



**Leer:** Citas del élder Robert D. Hales y del presidente Thomas S. Monson (a la derecha)

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casilla al completar cada tarea.

- Llevar a cabo el plan elaborado para servir a alguien.
- Compartir con sus familiares o amigos lo que ha aprendido hoy en cuanto al servicio.

---

## A LA MANERA DEL SEÑOR

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



**PRESIDENTE HENRY B. EYRING:** Los principios básicos del programa de bienestar de la Iglesia no son solo para una época ni para un lugar; son para todas las épocas y todo lugar.

La manera de hacerlo es clara. Quienes han acumulado más deben humillarse para ayudar a los necesitados. Quienes tienen mucho deben sacrificar voluntariamente su comodidad, tiempo, destrezas y recursos para aliviar el sufrimiento del necesitado. La ayuda debe facilitarse a fin de incrementar el poder de los receptores para cuidar de sí mismos y luego de otros. Si se hace a la manera del Señor, puede ocurrir algo notable: el que da y el que recibe son bendecidos. (Adaptación de un discurso pronunciado por el presidente

Eyring en la dedicación del Centro de servicios de bienestar de Sugarhouse, Utah, en junio de 2011, LDS.org)

**PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:**

Hermanos y hermanas, hemos hecho el convenio y tenemos la responsabilidad de ser sensibles a las necesidades de los demás y prestar servicio como hizo el Salvador, para ayudar, bendecir y edificar a quienes nos rodean.

A menudo, la respuesta a nuestra oración no viene cuando estamos de rodillas sino cuando estamos de pie sirviendo al Señor y a quienes están a nuestro alrededor. Los actos de servicio desinteresado y la consagración purifican nuestro espíritu, quitan las escamas de nuestros ojos espirituales y abren las ventanas de los cielos. Al ser la respuesta a la oración de alguien, con frecuencia hallamos la respuesta a nuestra oración.

(“A la espera en el camino a Damasco”, *Liahona*, mayo de 2011, págs. 75–76)

**Vuelva a la página 120.**

*“El propósito de la autosuficiencia temporal y espiritual es ubicarnos en un terreno más alto para poder elevar a otras personas que lo necesiten”.*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Volver en sí: La Santa Cena, el templo y el sacrificio al servir”,**  
***Liahona*, mayo de 2012, pág. 36**

*“Cuando trabajamos juntos de forma colaborativa... podemos lograr cualquier meta. Al hacerlo, eliminamos la debilidad de una persona y la sustituimos con la fortaleza de muchas personas sirviendo unidas”.*

**Véase THOMAS S. MONSON,** “Church Leaders Speak Out on Gospel Values”, ***Ensign*, mayo de 1999, pág. 118**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

### 1. PRESENTE SU PLAN DE AUTOSUFICIENCIA Y APRENDAN LOS UNOS DE LOS OTROS

**Leer:** “El compromiso es una parte esencial del [cambio]. “[Es] el acto de obligarse a uno mismo a realizar una acción y a seguir adelante diligentemente con esa decisión. Cuando las personas se comprometen de verdad, tienen una verdadera intención, lo cual significa que piensan de todo corazón hacer aquello que se han comprometido a hacer. Toman la firme y sincera decisión de cambiar” (*Predicad Mi Evangelio: Una guía para el servicio misional*, 2004, pág. 211).

Hoy presentará su plan de autosuficiencia al grupo. Use el plan de autosuficiencia que ha completado en las páginas 107–108. Los integrantes del grupo escucharán, harán preguntas y harán comentarios útiles.

#### ACTIVIDAD (40 minutos)

---

El compartir su plan de autosuficiencia con otras personas le ayudará a estar más comprometido a llevarlo a cabo.

**Paso 1:** Elija a una persona para que controle el tiempo: alguien que ayude a que las presentaciones y los comentarios se mantengan dentro del tema. Dedique tres minutos a cada presentación. La persona que controle el tiempo le avisará a la persona que esté presentando cuando le quede un minuto y luego cuando le queden treinta segundos.

**Paso 2:** Decida cuál será el orden de las presentaciones.

**Paso 3:** Túrnese para presentar (en tres minutos o menos) y para hacer comentarios (en dos minutos o menos).

Las siguientes sugerencias podrían ser útiles al hacer las presentaciones y al hacerse comentarios unos a otros.

MODERADOR	MIEMBROS DEL GRUPO	CRONOMETRADOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Manténgase calmado y relajado.</li> <li>○ Demuestre confianza en sus planes.</li> <li>○ Hable con claridad y no apresure la presentación.</li> <li>○ Use su plan de autosuficiencia de las páginas 107–108.</li> <li>○ Mire al público tanto como pueda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Presten atención a los presentadores.</li> <li>○ Piensen en sugerencias o preguntas que podrían hacer que serían útiles (pero nunca hirientes) para el presentador.</li> <li>○ Tomen notas si así lo desean.</li> <li>○ Usen las preguntas de la página 124 y el espacio para tomar notas en caso de que les resulte útil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mire la hora y asegúrese de no perder el ritmo, especialmente si hay muchas presentaciones.</li> <li>○ Con amabilidad, avise a las personas cuando casi no quede tiempo.</li> <li>○ Use el buen juicio; si se produce un buen debate, permita que siga por unos momentos más antes de regresar a controlar el tiempo.</li> </ul>





## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

“Escudriñad diligentemente, orad siempre, sed creyentes, y todas las cosas obrarán juntamente para vuestro bien” (D. y C. 90:24).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

*Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir sus compromisos y firme abajo.*

---

### MIS COMPROMISOS

- Ⓐ Pondré en práctica y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- Ⓑ Actualizaré mi plan de autosuficiencia según sea necesario.

---

- Ⓒ Compartiré mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos.

---

- Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



8

# CREE UN ENTORNO PARA TENER ÉXITO

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Utilice el tiempo sabiamente

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Asuma el control de su educación
2. Cree una rutina para tener éxito
3. Siga su plan



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR

- Ⓐ Poner en práctica y compartir el principio de Mi fundamento de la semana anterior.
- Ⓑ Actualizar mi plan de autosuficiencia según resulte necesario.
- Ⓒ Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos.
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

### PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar lo que ha hecho a fin de cumplir con los compromisos de esta semana. Use el cuadro “Cómo evaluar mis esfuerzos”, que se encuentra al comienzo de este libro de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafíos tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS				
INSTRUCCIONES: Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre las maneras en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.				EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Escalas del compañero de acción
Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Reforzar habilidades y hábitos	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	
<b>Ejemplo</b> Aprender a ser coadivante	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Llevar un registro de mis gastos		● ● ●
<b>Semana 1</b> La autosuficiencia es un proceso de evolución	Elaborar un plan de práctica mi plan de autosuficiencia	Llevar un registro de mis gastos		● ● ●
<b>Semana 2</b> Administrar el dinero	Explorar opciones de empleo dentro de mi región	Llevar un registro de mis gastos		● ● ●
<b>Semana 3</b> Compartir la fe en Jesucristo	Confirmar mi elección laboral	Llevar un registro de mis gastos		● ● ●
<b>Semana 4</b> Buscar oportunidades. Decidir hacia dónde se dirige y qué debe hacer para llegar allí	Explorar las opciones de capacitación	Llevar un registro de mis gastos		● ● ●
<b>Semana 5</b> Aprender a ser coadivante	Confirmar mi elección de estudios o capacitación	Llevar un registro de mis gastos		● ● ●
<b>Semana 6</b> Trabajar, asumir responsabilidad y perseverar	Crear el plan financiero para mis estudios	Llevar un registro de mis gastos		● ● ●
<b>Semana 7</b> Ser uno primero entre otros	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos		● ● ●
<b>Semana 8</b> Utilizar el tiempo sabiamente	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Esoger una opción: establecer prioridades, crear un plan de acción, cancelar las distracciones		● ● ●
<b>Semana 9</b> Comunicarse pacif y escuchar	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Esoger una opción: entender las respuestas, evaluar el costo de aprendizaje, estudiar o estar		● ● ●
<b>Semana 10</b> Resolver problemas	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Esoger una opción: hábitos de estudio, completar asignaciones, prepararse para las evaluaciones		● ● ●
<b>Semana 11</b> Actuar con integridad	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Esoger una opción: trabajar con un mentor, comenzar de los frentes, cumplir con los compromisos		● ● ●
<b>Semana 12</b> Reser las ordenanzas del tiempo	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Practicar una habilidad o un hábito		● ● ●



---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvo al aplicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendió al actualizar su plan de autosuficiencia?
  - ¿Qué aprendió al compartir su plan de autosuficiencia con familiares o amigos?
  - ¿De qué manera le ayuda trabajar con un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: UTILICE EL TIEMPO SABIAMENTE — Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Por qué es el tiempo uno de los mayores dones que Dios nos ha dado?

**Ver:** “El regalo del tiempo”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1120-the-gift-of-time?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 131).

**Analizar:** ¿Qué aprendió de la hermana Benkosi?

**Leer:** Alma 34:32 y la cita del presidente Brigham Young (a la derecha)

*“Porque he aquí, esta vida es cuando el hombre debe prepararse para comparecer ante Dios; sí, el día de esta vida es el día en que el hombre debe ejecutar su obra”.*

**ALMA 34:32**

## ACTIVIDAD

**Paso 1:** Junto con un compañero, lean los cinco pasos que pueden dar cada día para hacer buen uso del tiempo.

1	2	3	4	5
<b>HACER UNA LISTA DE TAREAS</b>	<b>ORAR</b>	<b>ESTABLECER PRIORIDADES</b>	<b>FIJAR METAS, ACTUAR</b>	<b>INFORMAR</b>
Cada mañana, haga una lista de las tareas que debe realizar. Añada nombres de personas a quienes servir.	Ore para pedir guía. Repase su lista de tareas. Escuche. Comprométase a hacer todo lo que pueda.	En su lista de tareas, ponga un 1 en la más importante, un 2 en la siguiente en importancia, y así sucesivamente.	Preste atención al Espíritu. Fije metas. Trabaje con ahínco. Comience con la tarea más importante y siga la lista en orden de importancia.	Cada noche, dé un informe al Padre Celestial en oración. Haga preguntas. Escuche. Arrepiéntase. Sienta Su amor.

**Paso 2:** En otra hoja de papel, enumere sus tareas. Deberían ser tareas importantes para su trabajo o sus estudios, o para el servicio en la Iglesia o para su familia, no simplemente quehaceres cotidianos. Ore al respecto y establezca prioridades en la lista.

**Paso 3:** Mañana debería fijar metas, actuar e informar sobre cómo ha utilizado su tiempo.

*“El tiempo es todo el capital que tenemos en la tierra... si lo emplean debidamente, les incrementará su tranquilidad, comodidad y satisfacción. Considerémoslo y dejemos de permanecer sentados con las manos cruzadas, malgastando el tiempo”.*

**BRIGHAM YOUNG**, en *Enseñanzas de los presidentes de la Iglesia: Brigham Young, 1997*, pág. 144.

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casillas al completar cada tarea:

- Practique esos pasos todos los días para utilizar su tiempo más sabiamente. Cada noche, en sus oraciones, dé un informe al Padre Celestial.
- Comparta con sus familiares o amigos lo que ha aprendido hoy en cuanto a usar el tiempo sabiamente.

## EL DON DEL TIEMPO

Si no le es posible ver el video, escojan un papel y lean el siguiente guion.



**KOFI:** Hola, hermana Benkosi. ¿Cómo está?

**HERMANA BENKOSI:** ¿Estás bien, Kofi?

**KOFI:** Oh, hermana Benkosi. Estoy tan ocupado. Tengo que trabajar, prestar servicio, ayudar a mi familia... y además, el fútbol. ¡No tengo tiempo!

**HERMANA B.:** Kofi, tienes todo el tiempo del mundo.

**KOFI:** ¿Qué?

**HERMANA B.:** Mira hijo, Dios nos ha dado un gran regalo: nuestro tiempo. Debemos usarlo en las cosas más importantes.

**KOFI:** Pero, ¿cómo, hermana Benkosi? Usted ha logrado tantas cosas. Le va bien con su familia y con su negocio. Ha servido y bendecido a muchas personas, entre ellas yo. No sé cómo lo hace.

**HERMANA B.:** ¿De veras quieres saber cómo lo hago? Si te sientas y escuchas, te diré mi secreto.

Cada mañana me levanto antes de que salga el sol. Me visto y me lavo la cara y las manos.

Leo las Escrituras. Luego hago una lista de lo que debo hacer ese día.

Pienso en alguien a quien puedo servir. Oro para saber la voluntad de Dios y escucho.

A veces me vienen a la mente los nombres o los rostros de ciertas personas. Los agrego a mi lista.

**KOFI:** ¿Es por eso que siempre sabe quién necesita de su servicio?

**HERMANA B.:** Sí, Kofi. Oro para obtener fortaleza y sabiduría. Oro para que Dios “consagre [mis acciones]”. Así lo dice en 2 Nefi 32.

Le doy las gracias. Le prometo hacer lo mejor que pueda. Le pido que Él haga lo que yo no puedo hacer.

Luego, miro mi lista. Escribo un 1 en lo más importante, luego un 2.

**KOFI:** ¿Cómo determina las prioridades?

**HERMANA B.:** Cada vez que oro, ¡escucho! Después me pongo a trabajar. Miro el número 1 y trato de hacerlo primero, luego el 2.

A veces los planes cambian. El Espíritu Santo me indica que haga otra cosa. No hay problema.

Me esfuerzo mucho, pero siento paz. Sé que Dios me ayudará.

Así que, con mi lista y el Espíritu, hago las cosas más importantes, Kofi.

**KOFI:** Eso parece ser sencillo y a la vez difícil.

**HERMANA B.:** ¡Tienes razón! Cuando me preparo para ir a dormir, ofrezco una oración. Le doy un informe al Padre Celestial. Le cuento cómo me fue durante el día. Le hago preguntas. Le pregunto en qué puedo mejorar. Escucho. A menudo siento Su amor. Sé que Él magnifica las cosas que trato de hacer. Después siento paz, Kofi, y me duermo.

**KOFI:** Qué lindo, mamá Benkosi. Yo quiero sentir esa paz. Quiero utilizar mi tiempo. Quiero trabajar y servir mejor.

**Vuelva a la página 130.**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** En la reunión de grupo anterior, compartió su plan de autosuficiencia con el grupo. Ahora se dedicará a cumplir con el plan, lo cual requiere:

1. Asumir el control de su educación.
2. Crear una rutina para tener éxito.
3. Seguir su plan.

### 1. ASUMIR EL CONTROL DE SU EDUCACIÓN

**Leer:** “Por lo tanto, el Señor Dios le concedió al hombre que obrara por sí mismo... y no... que se actúe sobre [él]” (2 Nefi 2:16, 26).

**Analizar:** ¿Por qué es importante que actúe por sí mismo en lo referente a su plan de educación?

**Leer:** Los estudiantes que tienen éxito toman el control de su educación y son:

- Activos
- Responsables
- Disciplinados

## ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** Haga una autoevaluación sobre los aspectos que siguen a continuación. Haga un círculo alrededor del enunciado que mejor lo describa.

<b>ACTIVO</b>	Procuro activamente obtener toda la educación que me sea posible.	Estudio lo que se me asigna.	Hago lo mínimo indispensable para pasar.
<b>RESPONSABLE</b>	Soy una persona de confianza y hago lo que digo que haré.	Hago algunas cosas, pero olvido hacer otras.	A menudo no cumplo con mis compromisos.
<b>DISCIPLINADO</b>	Tengo una rutina de estudio regular.	A veces estudio bien y otras veces me distraigo.	Postergo la mayoría de las asignaciones hasta el último momento.

**Paso 2:** Dígale a su compañero de acción lo que le gustaría mejorar con respecto a su capacidad para ser activo, responsable y disciplinado en sus estudios.

**Paso 3:** Lea en voz alta las siguientes afirmaciones en negrita. Si está de acuerdo con la afirmación, firme abajo. Muestre la firma a su compañero de acción. Esta semana, muestre esta página y su firma a un familiar o amigo.

**“Yo soy la persona responsable de mi educación. Nadie más puede recibir formación para mí. Depende de mí ser activo, responsable y disciplinado en mi educación”.**

---

*Mi firma*

---

*Fecha*

---

## 2. CREAR UNA RUTINA PARA TENER ÉXITO

**Leer:** Decir que uno será activo, responsable y disciplinado es una cosa, pero hacerlo es otra. Para tener éxito, usted debe (1) establecer prioridades, (2) superar el hábito de postergar las cosas y (3) superar las distracciones.

### Establecer prioridades

**Leer:** Usted no puede hacer todo. Al dedicarse a sus estudios, las tareas relacionadas con ellos deben estar entre sus principales prioridades.

Por ejemplo, quiere visitar a un amigo que hace tiempo que no ve (algo bueno), pero tiene que estudiar para el examen que tendrá mañana (algo mejor).

**Analizar:** ¿Qué haría usted? ¿Por qué?

**Leer:** A fin de establecer un orden de prioridad para las cosas que debe hacer:

- Haga una lista de las cosas que debe hacer.
- Vuelva a escribir la lista de cosas que son excelentes, seguidas por las cosas que son mejores y luego las cosas buenas.

Habrán ocasiones en las que tendrá que escoger entre lo que es más *importante* y lo que es más *urgente*. A veces algunas tareas se vuelven urgentes, porque usted las ha postergado. En otros momentos, las tareas se vuelven urgentes porque otras personas esperan que las haga ya.

Por ejemplo, suponga que debe estudiar para un examen que tendrá en dos semanas (importante), pero además debe inscribirse en una clase antes de mañana (urgente).

**Analizar:** ¿Qué haría usted? ¿Por qué?

## ACTIVIDAD (10 minutos)

---

Considere la situación de Rachel: Mañana es el último día para pagar la cuota de la institución educativa a la que asiste. Tiene que llevar a sus hijos a hacer sus prácticas deportivas. Además, tiene que pagar el alquiler, escoger las asignaturas que cursará y empezar a enviar solicitudes para subvenciones y becas.

**Paso 1:** Como grupo, hagan una lista de todo lo que Rachel tiene para hacer en la columna “Cosas que debo hacer” del siguiente cuadro.

**Paso 2:** Hablen sobre lo bueno, lo mejor y lo excelente de las cosas que Rachel debe hacer hoy.

**Paso 3:** Vuelvan a escribir la lista de cosas para hacer en la columna “Prioridades” en el orden que ustedes consideren mejor.

COSAS QUE DEBO HACER	PRIORIDADES: BUENO, MEJOR, EXCELENTE

**Paso 4:** Ahora, por sí solo, piense en algunas cosas que usted debe hacer. En la izquierda, anote las cosas que debe hacer y luego, a la derecha, ordénelas según su prioridad.

COSAS QUE DEBO HACER	PRIORIDADES: BUENO, MEJOR, EXCELENTE

---

### Superar el hábito de postergar

**Leer:** La educación formal (al igual que su trabajo) tiene fechas límites. Los trabajos escritos hay que entregarlos en la fecha indicada; los proyectos tienen fechas estrictas para terminarlos. El no prestar atención a las fechas límite afectará su calificación, su actitud, a otros alumnos y su capacidad para completar el programa con éxito. Las asignaciones se vuelven urgentes si posterga hacerlas hasta la fecha límite.

**Analizar:** ¿Por qué el terminar las asignaciones con bastante tiempo de anticipación reduce el estrés?

#### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** Subraye algunas de las cosas que hace Rachel que la han ayudado a superar el hábito de postergar las cosas.

Rachel se dio cuenta de que tiene una tendencia a postergar y explicó lo que hace para vencer ese hábito. “Empecé a despertarme temprano por la mañana. Lo primero que hago es crear una lista de las cosas que tengo que hacer en el día. Si hay algo que parece difícil, lo pongo entre lo primero que debo hacer. Además, pienso cuánto tiempo me llevará cada una de las tareas y luego fijo una hora para completar cada una de ellas.

“Si estoy estudiando, estudio 40 minutos y luego tomo un descanso de 5. Una vez que termino mis tareas, dedico 10 minutos a hacer algo que disfruto.

“A veces me cuesta concentrarme o quizás no tengo energía suficiente para hacer alguna de mis tareas. Cuando eso ocurre, paso a otra tarea de la lista que requiera menos energía y concentración. Regreso a la otra tarea cuando tengo más energía y concentración. Sigo haciendo cosas y las termino. Me hace sentir bien tachar cosas de la lista”.

**Paso 2:** Como grupo, hablen sobre cuáles son las cosas que los ayudan a dejar de postergar.

---



## Superar las distracciones

**Leer:** Alcanzar las metas relacionadas con la educación, requiere trabajo arduo, paciencia y concentración. Las distracciones y los problemas pueden sacarlo del camino a la autosuficiencia. El saber qué cosas podrían causarle distracción, o el ser consciente de otros problemas con los que podría encontrarse, le ayudará a planear para vencer dichos obstáculos y seguir concentrado.

Conozca a Afu, de 23 años; proviene de una familia rural muy pobre. El tiempo que pasó en la misión lo ayudó a ver las posibilidades de mejores medios para ganarse la vida y proveer para su familia. Quiere mudarse a la ciudad para obtener capacitación como electricista, pero sus padres quieren que se quede en su casa y trabaje con ellos labrando la tierra, tal como ya lo han hecho varias generaciones de la familia.

### ACTIVIDAD (10 minutos)

---

**Paso 1:** Túrnense para leer estos tres ejemplos.

Rachel escribió:

DISTRACCIÓN O PROBLEMA	PLAN PARA VENCERLO
Me desanimo fácilmente y quiero abandonar lo que estoy haciendo cuando mis hijos se quejan de que nunca tengo suficiente tiempo para ellos, porque siempre estoy en la universidad o haciendo tareas escolares.	Cuando experimento esos sentimientos de desánimo, llamo a Liz, mi compañera de acción, que siempre me levanta el ánimo.

Stefano escribió:

DISTRACCIÓN O PROBLEMA	PLAN PARA VENCERLO
A menudo, cuando trato de estudiar, escucho a mi hermano jugar videojuegos en el cuarto contiguo y siento muchos deseos de jugar con él.	He decidido estudiar en la biblioteca o usar audífonos cuando estudio para no distraerme.

Afu escribió:

DISTRACCIÓN O PROBLEMA	PLAN PARA VENCERLO
Cuando mis amigos quieren ir a la playa o pasar tiempo conmigo, no puedo decir que no. En realidad debería estudiar, pero también quiero hacer cosas divertidas.	Decidí que, cuando estoy en época de clases, los viernes y sábados por la noche serán las únicas noches en las que haré cosas con amigos. Si mis amigos quieren que haga algo divertido otra noche, les diré: "Lo siento, pero tengo que estudiar durante la semana. ¿Podríamos hacer algo el viernes o el sábado?".

**Paso 2:** Haga una lista de algunas distracciones o problemas con los que podría encontrarse durante sus estudios. Decida ahora lo que hará al respecto. Quizás sea bueno consultar a los integrantes de su grupo.

DISTRACCIÓN	PLAN PARA VENCERLO

**Leer:** Algunos problemas pueden surgir de modo inesperado. Nadie planifica enfermarse ni perder el trabajo. La fe y la confianza en nuestro Padre Celestial, además del apoyo de familiares y amigos, pueden ayudarlo durante esas dificultades.

**Analizar:** ¿Qué hace al afrontar problemas difíciles y retos sorpresivos?

### 3. SEGUIR SU PLAN

**Leer:** Muchas personas no terminan los estudios. A menudo hay problemas, situaciones difíciles y otras personas que podrían desviarlo del camino.

Por ejemplo:

- En muchos lugares del mundo, los padres les dicen a sus hijos: “Dejen la escuela. Vuelvan a casa a trabajar el campo. Nuestra familia no puede sobrevivir sin que ustedes trabajen aquí”. Ese fue precisamente el problema que tuvo que afrontar Afu.
- Algunas personas abandonan los estudios porque un familiar se enferma o muere, o porque la familia está pasando por alguna otra prueba.
- Algunas personas abandonan los estudios porque gastan el dinero en cosas innecesarias y no les queda suficiente para pagar los estudios.
- Algunas personas no terminan su capacitación porque un amigo les dice: “Te tengo una oportunidad increíble para un negocio. Harás mucho más dinero con esto que con tu capacitación”. Dicha oportunidad resulta no tener futuro. Stefano se encontró con esa tentación en dos ocasiones y las dos veces los amigos perdieron más dinero que el que ganaron; Stefano se alegró de no haber participado.
- Algunas personas no terminan los estudios porque se desaniman y se dicen a sí mismos: “Esto es más difícil, lleva más tiempo y es más caro de lo que había imaginado. Creo que los estudios no son lo mío”.

**Ver:** “Cosas buenas vendrán”, disponible en <https://www.canalmormon.org/ver/series/mensajes-mormones/las-cosas-buenas-que-vendr%C3%A1n>. (¿No tiene el video? Lea las páginas 145–146).



**Leer:** Algo que le ayudará a mantenerse encaminado es:

1. Visualizar su vida y cómo se sentirá cuando sea autosuficiente.
2. Imaginar de antemano quién o qué le haría abandonar su meta.
3. Preparar lo que dirá o hará para mantenerse encaminado.

**Meditar:** Mire este puente. Imagínese cómo será la vida después de cruzar el puente. Piense en qué sentirá al ser más autosuficiente.

## Educación para un mejor empleo

### *El puente hacia la autosuficiencia*



**Leer:** Los siguientes ejemplos son de personas que pensaron en qué cosas podrían hacerles abandonar los estudios y qué harían al respecto.

Rachel escribió:

<b>¿CÓMO SERÁ LA VIDA CUANDO SEA AUTOSUFICIENTE?</b>	<b>¿QUIÉN O QUÉ PODRÍA HACERME ABANDONAR LOS ESTUDIOS?</b>	<b>¿QUÉ DIRÉ O HARÉ PARA MANTENER EL RUMBO PLANIFICADO?</b>
Desde que me divorcié, ha sido muy difícil hacer alcanzar el dinero. No recibo una buena paga por el trabajo en el supermercado. Después de obtener mi título y conseguir un trabajo por el que me paguen bien, será muy reconfortante poder pagar las cuentas y proveer para mi familia.	Me desanimo fácilmente. Estoy segura de que habrá ocasiones en las que me parezca que estudiar es muy difícil y estresante. Me preocupa sobre todo cómo reaccionarán mis hijos al no tener tanto tiempo para ellos mientras hago las tareas escolares. Probablemente sentiré frustración y querré dejar de estudiar.	Haré una lista de familiares y amigos que siempre me alientan. Los llamaré cuando me desanime. Trataré de encontrar un amigo que pueda ser mi guía para que los estudios sean más fáciles. Además mantendré una lista de discursos de conferencia y películas que me inspiren. Los miraré cuando sienta ganas de darme por vencida.

Afu escribió:

<b>¿CÓMO SERÁ LA VIDA CUANDO SEA AUTOSUFICIENTE?</b>	<b>¿QUIÉN O QUÉ PODRÍA HACERME ABANDONAR LOS ESTUDIOS?</b>	<b>¿QUÉ DIRÉ O HARÉ PARA MANTENER EL RUMBO PLANIFICADO?</b>
Cuando termine con mi certificación, estaré capacitado para ser electricista en la ciudad y ganaré mucho más dinero que el que podría ganar en mi pueblito. Estaré en mejores condiciones de proveer para mí mismo y me sentiré muy bien.	Mis padres no estaban contentos cuando me fui de casa para estudiar. Sé que pronto mi padre me pedirá que vuelva a casa para trabajar en el campo y proveer para mis padres, hermanos y hermanas.	Le diré que lo quiero mucho, pero que debo terminar mis estudios a fin de estar mejor preparado para proveer para mí mismo y para mi futuros esposa e hijos. Le explicaré de qué forma mi decisión también los beneficiará a ellos, ya que estaré en condiciones de ayudarlos más. Pediré que me den una bendición del sacerdocio para ayudarme a tener el valor de decirle eso a mi padre.

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

---

Ahora es su turno. Escriba la siguiente frase:

¿CÓMO SERÁ LA VIDA CUANDO SEA AUTOSUFICIENTE?	¿QUIÉN O QUÉ PODRÍA HACERME ABANDONAR LOS ESTUDIOS?	¿QUÉ DIRÉ O HARÉ PARA MANTENER EL RUMBO PLANIFICADO?

---

**Leer:** “No hay nada bueno a menos que tú lo hagas” (Dieter F. Uchtdorf, “Él los colocará en Sus hombros y los llevará a casa”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 103, cita de Erich Kästner).

**Analizar:** ¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendió en esta reunión de grupo?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

“¿No hemos de seguir adelante en una causa tan grande? Avanzad, en vez de retroceder... ¡Valor... [y] adelante a la victoria!”(D. y C. 128:22).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir sus compromisos y firme abajo.

---

### MIS COMPROMISOS

---

Ⓐ Pondré en práctica y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

Ⓑ Actualizaré mi plan de autosuficiencia según sea necesario.

---

Ⓒ Pondré en práctica uno de los siguientes hábitos o aptitudes (haga un círculo alrededor de alguno de los siguientes o anote los suyos): establecer prioridades, superar el hábito de postergar o vencer las distracciones.

---

Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*





## RECURSOS

### COSAS BUENAS QUE VENDRÁN

#### Élder Jeffrey R. Holland

“Hay momentos en que todos necesitamos saber que las cosas mejorarán. Declaro que eso es precisamente lo que el evangelio de Jesucristo nos ofrece, especialmente en los momentos difíciles. Hace treinta años, una pequeña familia decidió cruzar los Estados Unidos con todo lo que poseían en el remolque más pequeño que encontraron.

“Sin dinero, en un auto viejo, viajaron exactamente 55 kilómetros por la carretera. Y entonces, el motor del auto hizo erupción. El joven padre miró y vio que el vapor era tanto como su frustración. Dejó en el auto a su esposa y a sus dos inocentes hijos —el menor de ellos de apenas tres meses— y caminó unos cinco kilómetros hasta Kanarrville, la metrópoli al sur de Utah, de solo unos 65 habitantes.

“Consiguió un poco de agua y un hombre bondadoso ofreció llevarlo hasta donde había dejado a su familia. Solucionaron el problema y condujeron el auto muy despacio hasta St. George para que lo revisaran. Aunque lo inspeccionaron repetidamente por más de dos horas, no pudieron encontrarle ningún problema, así que la familia reinició su viaje.

“Al cabo de la misma cantidad de tiempo, exactamente en el mismo lugar de la carretera, debajo del capó del auto, se produjo otra explosión similar. Sintiéndose más torpe que enojado, el apesadumbrado joven padre dejó una vez más a sus seres queridos y emprendió la larga caminata en busca de ayuda de nuevo.

“Esta vez, el hombre que le dio el agua le dijo: ‘Usted, o el otro hombre que se parece a usted, debería conseguir un nuevo radiador’. El hombre no sabía si reír o llorar ante las dificultades de la joven familia. ‘¿Qué distancia han recorrido?’, preguntó. ‘Cincuenta y cinco kilómetros’, respondí.

‘¿Cuánto les queda por viajar?’. ‘Cuatro mil doscientos kilómetros’, le dije. ‘Bueno, es posible que *usted* haga el viaje, y también *su esposa* y los dos niños, pero *ninguno de ustedes* va a llegar muy lejos en *este* auto’. Sus palabras fueron proféticas.

“Hace solo dos semanas pasé por ese mismo lugar. Mentalmente, por un instante, creí ver al borde del camino un viejo automóvil y a una joven devota esposa y dos pequeños al lado. También imaginé ver un poco más

adelante, a un joven caminando hacia Kanarraville con el peso del temor evidente en cada paso.

“En ese momento imaginario, no me pude contener y le grité: ‘No te des por vencido. Sigue caminando. Sigue tratando. Habrá ayuda y felicidad más adelante’.

“Algunas bendiciones llegan pronto, otras tardan más, y otras solo llegan en el cielo. Pero para los que aceptan el evangelio de Jesucristo, *llegarán*. Al final, todo estará bien. Confíen en Dios y crean en las cosas buenas que vendrán” (“Cosas buenas que vendrán”, <https://www.canalmormon.org/ver/series/mensajes-mormones/las-cosas-buenas-que-vendr%C3%A1n>).

**Vuelva a la página 140.**



9

# ENTIENDA LAS EXPECTATIVAS

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Comunicación: Pida y escuche

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Entienda y haga lo que se requiera
2. Entienda su estilo de aprendizaje
3. Controle el estrés eficazmente



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR

- Ⓐ Poner en práctica y compartir el principio de Mi fundamento de la semana anterior.
- Ⓑ Actualizar mi plan de autosuficiencia según resulte necesario.
- Ⓒ Practicar una de los siguientes habilidades o hábitos: establecer prioridades, superar el hábito de postergar o vencer las distracciones (o aplicar otra aptitud o hábito que haya elegido la semana pasada).
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

## PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar lo que ha hecho a fin de cumplir con los compromisos de esta semana. Use el cuadro “Cómo evaluar mis esfuerzos”, que se encuentra al comienzo de este libro de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafíos tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS					
INSTRUCCIONES. Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre las maneras en que puede seguir mejorando a medida que practique estos hábitos importantes.				EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo	
	Ⓐ Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Ⓑ Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Ⓒ Reforzar habilidades y hábitos	Ⓓ Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	Iniciales del compañero de acción
<b>Ejemplo</b>	Ampliar y ser creativo ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	AN
<b>Semana 1</b>	Llevar autosuficiencia en un principio de semana ● ● ●	Buscar y poner en práctica mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 2</b>	Administrar el dinero ● ● ●	Explorar opciones de empleo dentro de mi región ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 3</b>	Compartir la fe en los demás ● ● ●	Definir mi elección laboral ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 4</b>	Buscar oportunidades. Desarrollar habilidades de liderazgo y que otros hayan para hacer allí ● ● ●	Registrar las opciones de capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 5</b>	Ampliar y ser creativo ● ● ●	Definir mi elección de estudio o capacitación ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 6</b>	Trabajar, asumir responsabilidad y perseverar ● ● ●	Crear el plan financiero para mis estudios ● ● ●	Llevar un registro de mis gastos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 7</b>	Ser uno presar sereno juntos ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 8</b>	Utilizar el tiempo sabiamente ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Eligir una opción: establecer prioridades, elegir de postergar, vencer las distracciones ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 9</b>	Comunicar y escuchar ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Eligir una opción: atender las reuniones, atender el aula de aprendizaje, controlar el estrés ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 10</b>	Resolver problemas ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Eligir una opción: revisar de estado, cumplir las asignaciones, prepararse para las evaluaciones ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 11</b>	Actuar con integridad ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Eligir una opción: trabajar con un mentor, aprender de los fracasos, cumplir con los compromisos ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____
<b>Semana 12</b>	Reservar las ordenanzas del tiempo ● ● ●	Actualizar mi plan de autosuficiencia ● ● ●	Practicar una habilidad o un hábito ● ● ●	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción ● ● ●	_____

---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvo al aplicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendió al actualizar su plan de autosuficiencia?
  - ¿Qué aprendió al aplicar alguna técnica o hábito?
  - ¿De qué manera le ayuda trabajar con un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: COMUNICARSE: HACER PEDIDOS Y ESCUCHAR

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Cuándo ha respondido a mis oraciones el Padre Celestial?

**Ver:** “Creando propulsión”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1180-creating-lift?lang=spa>. (¿No tiene el video? Leer la página 151.)

**Analizar:** ¿Cómo podemos reconocer las respuestas a nuestras oraciones? ¿Por qué el escuchar es una parte esencial de la oración?

**Leer:** Doctrina y Convenios 8:2 y la cita del presidente Russell M. Nelson (a la derecha)

**Analizar:** ¿Por qué escuchar es una habilidad esencial? ¿De qué modo nos ayuda en nuestro trabajo el saber escuchar detenidamente?

## ACTIVIDAD

**Paso 1:** Lea los siguientes pasos y analícelos brevemente en grupo.

**Paso 2:** Pida a uno o dos integrantes del grupo que hablen con los demás sobre alguna dificultad o pregunta que tengan. El resto del grupo debe tratar de escuchar, siguiendo los pasos que se indican a continuación.

**Paso 3:** Cuando hayan terminado, pida a los integrantes del grupo que hayan hablado que expresen lo que hayan sentido al ver que el grupo se esforzó por escucharlos.



*“Hablaré a tu mente y a tu corazón por medio del Espíritu Santo que vendrá sobre ti y morará en tu corazón”.*

### DOCTRINA Y CONVENIOS 8:2

*“Su alma será bendecida al aprender a escuchar, y luego al escuchar para aprender de los niños, los padres, los cónyuges, los vecinos y líderes de la Iglesia, todo lo cual aumentará su capacidad para escuchar el consejo de Dios”.*

**RUSSELL M. NELSON,**  
“Escuchad para aprender”, *Liahona*,  
julio de 1991, pág. 26

**Leer:** Citas del presidente Henry B. Eyring y del élder Robert D. Hales (a la derecha)

**Comprométase:** Comprométase a realizar las siguientes tareas durante la semana. Marque la casilla al completar cada tarea.

- Ore en forma personal y en familia cada mañana y cada noche. Después de cada oración, dedique tiempo a escuchar reverentemente para obtener guía.
- Comparta con sus familiares o amigos lo que ha aprendido hoy en cuanto a la comunicación.

---

## CREANDO PROPULSIÓN

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



**PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:**

Para que un avión despegue, debe generarse propulsión. En aerodinámica, la fuerza propulsora se produce cuando el aire pasa sobre las alas de un avión de manera tal que la presión que hay debajo del ala sea mayor que la presión que hay sobre ella. Cuando la fuerza propulsora supera a la fuerza de la gravedad, el avión se levanta del suelo y empieza a volar.

De manera semejante, nosotros podemos crear una fuerza propulsora en nuestra vida. Cuando la fuerza que nos empuja en dirección al cielo es mayor que las tentaciones y la aflicción que nos arrastran hacia abajo, podemos ascender y remontarnos al reino del Espíritu.

Si bien hay muchos principios del Evangelio que nos ayudan a lograr la fuerza propulsora, quisiera centrarme en uno en particular.

¡La oración!

La oración es uno de los principios del Evangelio que nos ayuda a elevarnos. Puede elevarnos por encima de las preocupaciones del mundo, llevarnos más allá de las nubes de desánimo y oscuridad, hacia un horizonte brillante y despejado.

Uno de los más grandes privilegios, bendiciones y oportunidades que tenemos como hijos de Dios es el poder comunicarnos con Él a través de la oración. Podemos hablar con Él de las experiencias, pruebas y bendiciones de la vida. Podemos escuchar para recibir guía celestial por medio del Espíritu Santo en todo momento y en todo lugar.

(Véase Dieter F. Uchtdorf, “La oración y el horizonte azul”, *Liahona*, junio de 2009, págs. 5–6)

*“Nuestro Padre Celestial escucha las oraciones de Sus hijos en toda la tierra pidiendo comida para alimentarse, ropa para cubrir sus cuerpos y la dignidad que viene de poder proveer de lo necesario para sí mismos”.*

**HENRY B. EYRING,**  
**“Oportunidades para hacer el bien”,**  
***Liahona*, mayo de 2011, pág. 22**

*“Debemos pedir ayuda a nuestro Padre Celestial y buscar la fortaleza por medio de la expiación de Su Hijo Jesucristo. Tanto en los asuntos temporales como espirituales, el obtener esta ayuda divina nos permite ser proveedores providentes para nosotros mismos y para los demás”.*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Seamos proveedores providentes temporal y espiritualmente”,**  
***Liahona*, mayo de 2009, pág. 8**

**Vuelva a la página 150.**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** Durante la última reunión de grupo, aprendió acerca de crear un entorno que conduzca al éxito. Hoy aprenderá acerca de entender las expectativas y cómo cumplir con esas expectativas haciendo lo siguiente:

1. Entienda y haga lo que se requiere.
2. Entienda su estilo de aprendizaje.
3. Controle el estrés eficazmente.

### 1. ENTIENDA Y HAGA LO QUE SE REQUIERE

**Leer:** Los empleadores valoran mucho los certificados, los títulos u otras pruebas de que usted está calificado para realizar determinados trabajos. Esos pueden obtenerse al cumplir con los requisitos del programa de alguna institución académica o de algún programa de capacitación. Entre los requisitos se encuentran las clases, las asignaciones y los exámenes.

A fin de cumplir con los requisitos del programa, debe (1) preguntar cuáles son los requisitos, (2) tomar notas y (3) participar activamente en los cursos y programas.

### Preguntar acerca de los requisitos

**Leer:** Las instituciones académicas y los programas de capacitación crean requisitos para cada título, certificado, clase y asignación. Los alumnos que tienen éxito se aseguran de entender cuáles son los requisitos.

A continuación siguen algunos ejemplos de las preguntas que podrían hacerse para saber qué se requiere de usted:

- ¿Cómo puedo tener éxito en su clase?
- ¿Qué desea que aprenda y que haga?
- ¿Cuáles son las fechas de entrega de las asignaciones?
- ¿Cómo evaluará mi rendimiento?

**Analizar:** En ocasiones anteriores, ¿cómo le ha ayudado a entender los requisitos el hacer preguntas?



## Tomar notas

**Leer:** Uno de los métodos para recordar los requisitos es tomar notas. Luego repase las notas para recordar mejor lo que vio, escuchó y leyó en la clase.

Cuando tome notas en cuanto a una asignación, asegúrese de saber lo siguiente:

- Qué hacer.
- Cómo hacerlo.
- Cuál es la fecha de entrega.

**Analizar:** En instituciones académicas a las que haya asistido o en asignaciones de trabajo, ¿cómo le ha ayudado el tomar notas?

**Leer:** Los consejos que siguen a continuación pueden ayudarle a tomar buenas notas en cuanto a las asignaciones:

- Participe y esté atento, y tenga una actitud positiva.
- No trate de anotar cada una de las palabras que se pronuncian; céntrese en los mensajes principales y en la información más importante.
- Use abreviaturas; si le resultase útil, haga dibujos.
- Deje espacio para agregar aclaraciones más adelante.
- Mantenga las notas organizadas.



## Participar activamente

**Leer:** Otra manera de entender los requisitos y aprender el tema de la clase es participar activamente, ya que eso le ayudará a aprovechar al máximo la clase. A continuación se dan algunas sugerencias:

- Preste atención.
- De ser posible, siéntese adelante.
- Haga y responda preguntas.
- Busque y trabaje con alumnos que estén decididos a aprender (siéntese junto a ellos, comparta ideas, reúnanse con ellos, haga preguntas y ayúdese mutuamente).
- Hable con el instructor (durante la clase y después de ella) para entender mejor los requisitos y los conceptos que estén aprendiendo.

**Analizar:** ¿Qué diferencias ha notado cuando participa activamente en algo en comparación con las ocasiones en que no se involucra mucho?

## 2. ENTIENDA SU ESTILO DE APRENDIZAJE

**Leer:** Algunas personas aprenden mejor viendo, otras escuchando, otras haciendo y otras de otros modos. Algunas personas aprenden mejor solas y otras, en grupos. Los alumnos que tienen éxito usan tanto como les sea posible el método de aprendizaje que les resulte mejor.

### ACTIVIDAD (2 minutos)

---

**Paso 1:** Lea la situación que sigue a continuación y elija la(s) que lo represente(n) mejor.

Si el maestro tuviera un dispositivo nuevo del cual usted no supiera nada, ¿usted diseñaría...?:

1. ¿Verlo o leer al respecto? Si la respuesta es afirmativa, usted probablemente aprenda mejor viendo.
2. ¿Escuchar al maestro hablar al respecto? Si la respuesta es afirmativa, usted probablemente aprenda mejor escuchando.
3. ¿Tocarlo, presionar los botones o desarmarlo para aprender cómo funciona? Si la respuesta es afirmativa, usted probablemente aprenda mejor haciendo.

**Paso 2:** Hable con la persona que tenga al lado sobre la forma en que usted aprende mejor.

---

**Leer:** Los instructores no siempre enseñarán de la manera que mejor se ajuste a su modo de aprendizaje. Quizás tenga que adaptar su actitud hacia el aprendizaje para que se adecue mejor a la situación.

Por ejemplo, Juan prefiere el método práctico, ya que le gusta hacer cosas. No le gusta quedarse sentado en clase y escuchar al maestro hablar. No le gusta leer libros de texto. De todos modos, las clases teóricas son parte de su educación y es necesario leer a fin de aprobar los exámenes, así que no puede hacer caso omiso de los requisitos solo porque no se ajustan a su estilo de aprendizaje. Opta por escuchar lo mejor que puede, leer tanto como le resulte posible y luego no deja pasar tiempo e intenta poner a prueba fuera de clase lo que ha aprendido a fin de tener algo de aprendizaje práctico.

Arlene se dio cuenta de que aprende más cuando comenta las ideas con otras personas. Decide estudiar regularmente con otras personas.

### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

¿Cómo usaría mejor su estilo de aprendizaje en diferentes situaciones?

**Paso 1:** Piense en cuál es el estilo de aprendizaje que prefiere.

**Paso 2:** Diríjase a otro integrante del grupo y hable sobre cómo usted puede adaptarse a las siguientes situaciones:

1. ¿Qué podría hacer para aprender de un análisis grupal?
2. ¿Qué podría hacer para aprender de una clase teórica?
3. ¿Qué podría hacer para memorizar una lista de palabras?

**Paso 3:** Cambie de roles y repita los pasos 1 y 2.

---

### 3. CONTROLE EL ESTRÉS EFICAZMENTE

**Leer:** Mientras se dedica a los estudios, experimentará estrés, el cual es parte de la vida y de la educación. El estrés en los estudios puede resultar por las siguientes causas y por muchas otras más:

- No entender qué es lo que se espera de uno
- No estar preparado
- No terminar las asignaciones a tiempo
- Miedo a desaprobado un examen
- Miedo a hablar en frente de otras personas
- Demasiadas cosas para hacer
- Trabajar con otras personas

Al avanzar con fe, el Señor lo bendecirá con fortaleza y con la capacidad de hacer lo que se requiera de usted. Aunque uno no puede deshacerse completamente del estrés, sí puede controlarlo. Preste atención a las señales de estrés y busque formas de adaptarse a él o controlarlo. A continuación se dan algunas sugerencias:

- Recapacite sus expectativas
- Deje de lado aquello que no pueda controlar
- Céntrese en las cosas que usted hace bien
- Evite compararse con otras personas
- Haga ejercicio
- Preste servicio a los demás
- Descanse
- Vuelva a centrarse en la gratitud
- Divida las tareas grandes o difíciles en partes más pequeñas
- Dé un paso pequeño que le ayude a avanzar ahora

**Analizar:** ¿Qué cosas le han ayudado a controlar el estrés?

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

---

Piense en formas de controlar el estrés. Dedique algunos minutos a meditar en privado y a anotar las respuestas a las siguientes preguntas.

**Paso 1:** ¿Qué cosas me causan estrés?

---

---

---

**Paso 2:** Elija un método para controlar el estrés que le gustaría probar. Complete la siguiente declaración:

“Cuando siento estrés por \_\_\_\_\_,  
yo \_\_\_\_\_”.

**Paso 3:** En algún momento del día de hoy, vuelva a escribir esa declaración en otro trozo de papel. Colóquela en la pared, en su bolsillo o en otro lugar donde le ayude a recordar en qué forma controlará el estrés.

---

**Analizar:** ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en esta reunión de grupo?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

“Es un buen consejo reducir un poco la velocidad, redefinir el curso y centrarse en lo básico al atravesar condiciones adversas” (Dieter F. Uchtdorf, “De las cosas que más importan”, *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 19).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir sus compromisos y firme abajo.

---

### MIS COMPROMISOS

---

- Ⓐ Pondré en práctica y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- Ⓑ Actualizaré mi plan de autosuficiencia según sea necesario.

---

- Ⓒ Pondré en práctica los siguientes hábitos o aptitudes (haga un círculo alrededor de uno de los siguientes o anote los suyos): comprender lo que se requiere de mí, entender mi estilo de aprendizaje o controlar el estrés.  

---
- Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*





## RECURSOS

### INSTRUCCIONES PARA LAS ASIGNACIONES DE SOLDADURA

**Instructor:**

“El proyecto de soldadura debe entregarse el lunes. Busquen el metal que necesiten para el proyecto en el contenedor número 7. Suelden dos piezas en un ángulo de 45 grados. Quiero que pulan la soldadura hasta que quede prolija. Recuerden: cuanto mejor sea la soldadura, menos tendrán que pulir. Asegúrense de usar todo el equipo de protección; el otro día, vi que algunos de ustedes no lo tenían puesto. Les restaré puntos si no usan el equipo de protección completo”.

**Vuelva a la página 154.**

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



10

# REFUERCE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Resuelva los problemas

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Elija un lugar y un horario para estudiar
2. Recuerde lo aprendido
3. Lea y escriba eficazmente
4. Supere el hábito de postergar las cosas
5. Prepárese para los exámenes



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR

- Ⓐ Poner en práctica y compartir el principio de Mi fundamento de la semana anterior.
- Ⓑ Actualizar mi plan de autosuficiencia según resulte necesario.
- Ⓒ Aplicar alguno uno de los siguientes hábitos o técnicas: entender lo que se requiere, entender mi estilo de aprendizaje o controlar el estrés (o aplicar otro hábito o técnica que hubiera elegido la semana anterior).
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

### PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar lo que ha hecho a fin de cumplir con los compromisos de esta semana. Use el cuadro “Cómo evaluar mis esfuerzos”, que se encuentra al comienzo de este libro de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafíos tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS					
INSTRUCCIONES: Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre los momentos en que puede seguir mejorando o mejorando que practique esos hábitos importantes.					
EXPLICACIÓN: ● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo					
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Inicio del compañero de acción
Practicar y compartir el principio de Mi fundamento	●	●	●	●	●
<b>Ejemplo</b> Aprender y ser obediente	●	●	●	●	●
<b>Semana 1</b> La autosuficiencia es un principio de liderazgo	●	●	●	●	●
<b>Semana 2</b> Informarse al día	●	●	●	●	●
<b>Semana 3</b> Operar la fe en presencia	●	●	●	●	●
<b>Semana 4</b> Buscar compromisos. Decidir hacer el cambio de lugar que debe hacer para llegar allí	●	●	●	●	●
<b>Semana 5</b> Investigar y ser obediente	●	●	●	●	●
<b>Semana 6</b> Trabajar sobre responsabilidad y confianza	●	●	●	●	●
<b>Semana 7</b> Ser uno, primer servicio juntos	●	●	●	●	●
<b>Semana 8</b> Utilizar el tiempo sabiamente	●	●	●	●	●
<b>Semana 9</b> Comunicarse, pedir y escuchar	●	●	●	●	●
<b>Semana 10</b> Resolver problemas	●	●	●	●	●
<b>Semana 11</b> Actuar con integridad	●	●	●	●	●
<b>Semana 12</b> Resolir los ordenanzas del tiempo	●	●	●	●	●

---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo y presenten sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvo al aplicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendió al actualizar su plan de autosuficiencia?
  - ¿Qué aprendió al aplicar alguna técnica o hábito?
  - ¿De qué manera le ayuda trabajar con un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: RESUELVA LOS PROBLEMAS

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Por qué permite el Padre Celestial que afrontemos problemas y desafíos?

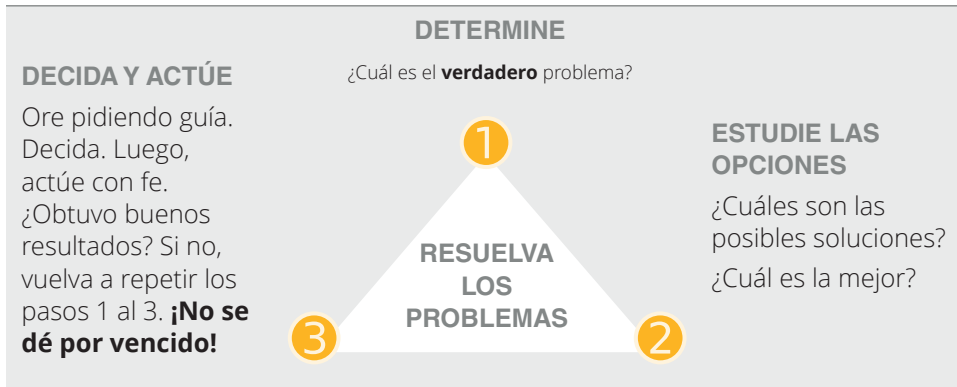
**Ver:** “¿Un camión más grande?” disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1600-a-bigger-truck?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 167).

**Analizar:** ¿Cuál era el verdadero problema en ese relato? ¿Qué opciones tenían esos dos hombres?

**Leer:** Doctrina y Convenios 9:7-9 y la cita del élder Robert D. Hales (a la derecha)

## ACTIVIDAD

**Paso 1:** Elija a un compañero y lean los pasos siguientes.



**Paso 2:** Elija un problema que esté afrontando y escríbalo a continuación.

\_\_\_\_\_

**Paso 3:** Aplique cada paso a su problema.

Determine: \_\_\_\_\_

Estudie las opciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Decida y actúe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*“He aquí, no has entendido; has supuesto que yo te lo concedería cuando no pensaste sino en pedirme.*

*Pero he aquí, te digo que debes estudiarlo en tu mente; entonces has de preguntarme si está bien; y si así fuere, haré que tu pecho arda dentro de ti; por tanto, sentirás que está bien.*

*“Mas si no estuviere bien, no sentirás tal cosa, sino que te sobrevendrá un estupor de pensamiento que te hará olvidar lo que está mal”.*

### DOCTRINA Y CONVENIOS 9:7-9

*“El Señor espera que ayudemos a resolver nuestros propios problemas... Somos seres humanos que razonamos y pensamos, y tenemos la habilidad de identificar nuestras necesidades, de planear, fijar metas y resolver nuestros problemas”.*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Los mejores dones”,**  
**Liahona,** diciembre de 1984, págs. 39-40

**Leer:** 1 Nefi 17:51 y 1 Nefi 18:2–3 (a la derecha)

**Analizar:** ¿Cómo fue Nefi capaz de construir un barco?

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casilla al completar cada tarea.

- Siga los pasos analizados en la actividad para empezar a resolver su problema. Recuerde: ¡No se dé por vencido! Se necesita tiempo para resolver problemas y hacer cambios.
- Comparta con sus familiares o amigos lo que ha aprendido hoy en cuanto a la resolución de problemas.

---

### ¿UN CAMIÓN MÁS GRANDE?

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



**ÉLDER DALLIN H. OAKS:** Dos hombres formaron una sociedad. Construyeron un pequeño cobertizo junto a un transitado camino. Consiguieron un camión que condujeron hasta el campo de cultivo de un agricultor, donde compraron una camionada de melones a un dólar por melón. Condujeron el camión cargado hasta el cobertizo que habían hecho junto al camino, donde vendieron los melones a un dólar cada

uno. Volvieron al campo del agricultor y compraron otra camionada de melones a un dólar por melón. Los transportaron hasta el mismo lugar junto al camino, y de nuevo vendieron los melones a un dólar por unidad. Al volver en el camión al campo del agricultor, uno de los socios dijo al otro: “Oye, no estamos ganando mucho dinero en este negocio, ¿no te parece?”. “No, no estamos ganando nada”, le contestó el asociado y agregó: “¿será que necesitamos un camión más grande?”.

(Dallin H. Oaks, “Enfoque y prioridades”, Liahona, julio de 2001, pág. 99)

**Vuelva a la página 166.**

*“Ahora bien, si el Señor tiene tan grande poder, y ha hecho tantos milagros entre los hijos de los hombres, ¿cómo es que no puede enseñarme a construir un barco?”.*

#### 1 NEFI 17:51

*“Ahora bien, yo, Nefi, no labré los maderos en la forma aprendida por los hombres, ni construí el barco según la manera del hombre, sino que lo hice según el modo que me había mostrado el Señor; por lo tanto, no fue conforme a la manera de los hombres.*

*Y yo, Nefi, subía con frecuencia al monte y a menudo oraba al Señor; por lo que el Señor me manifestó grandes cosas”.*

#### 1 NEFI 18:2–3



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** En la última reunión aprendió acerca de cómo entender y cumplir las expectativas. En la reunión de hoy, aprenderá hábitos de estudio que le ayudarán a tener éxito en su programa de capacitación. Reforzará sus técnicas de estudio al hacer lo siguiente:

1. Elija un lugar y un horario para estudiar.
2. Recuerde lo aprendido.
3. Lea y escriba eficazmente.
4. Supere el hábito de postergar las cosas.
5. Prepárese para los exámenes.

### 1. ELIJA UN LUGAR Y UN HORARIO PARA ESTUDIAR

**Analizar:** ¿Cuándo y dónde estudia? ¿Tiene la impresión de que su estudio resulta eficaz en esos lugares y horarios? ¿Sí o no, y por qué?

**Leer:** Fijar horarios de estudio constantes lo ayudarán a tener éxito en sus estudios o programa de capacitación. Busque lugares limpios, tranquilos y bien iluminados en los que pueda estudiar sin distracciones. “He aquí, mi casa es una casa de orden, dice Dios el Señor, y no de confusión” (D. y C. 132:8).

El santificar el día de reposo aumentará su fe y mejorará su aprendizaje. Evite realizar tareas académicas el día de reposo.



## ACTIVIDAD (5 minutos)

---

Elija lugares y horarios para estudiar con regularidad.

**Paso 1:** Anote sus dos mejores lugares para estudiar:

---

---

**Paso 2:** Anote sus dos mejores horarios para estudiar:

---

---

**Paso 3:** Enumere los problemas o las distracciones que pueden impedirle estudiar en los lugares y horarios mencionados.

¿QUÉ PODRÍA IMPEDIRME ESTUDIAR?	¿CÓMO RESOLVERÉ ESA DIFICULTAD?
Ejemplo: mis hijos hacen ruido	Estudiar antes que mis hijos se despierten

**Paso 4:** Analice con un compañero cómo puede resolver esas dificultades. Tenga en cuenta los pasos de resolución de problemas evaluados en el principio de Mi fundamento de hoy.

---

**Leer:** Como estudiar requiere tiempo, tendrá menos tiempo para hacer otras cosas. Tendrá que decir “no” a algunas actividades para poder obtener buenos resultados en sus estudios.

## 2: RECUERDE LO APRENDIDO

**Leer:** Hay muchas formas de memorizar, aprender y retener información. A continuación se presentan varios métodos.

- **Repasos programados:** Lea y recuerde información repetidamente durante un extenso período de tiempo. Por ejemplo:

LA INFORMACIÓN NUEVA	1 HORA DESPUÉS	1 DÍA DESPUÉS	1 SEMANA DESPUÉS	1 MES DESPUÉS
Lea o aprenda algo en clase y tome notas.	Dedique 10 minutos a repasar sus notas.	Dedique 10 minutos a repasar de nuevo; haga un resumen de las notas.	Dedique 10 minutos a repasar de nuevo.	Dedique 10 minutos a repasar de nuevo; ya debería recordarlo bien!

- **Tarjetas de estudio:** Escriba ideas, citas, datos, fórmulas y reflexiones en tarjetas o fichas indexadas, y luego repáselas periódicamente. Por ejemplo, Afu escribió fórmulas eléctricas en tarjetas como ayuda para recordarlas y las repasa muchas veces al día. A continuación se presenta un ejemplo de cómo Afu utiliza las tarjetas: anota un término de estudio en el frente de la tarjeta y la fórmula en el reverso, de esta manera:



- **Relacione lo aprendido con algo que ya sepa:** Relacione algo que no le resulte familiar con algo que ya sepa. Por ejemplo, Stefano estudiaba términos informáticos y no sabía lo que era un algoritmo. Leyó que se trata de un “proceso o conjunto de reglas a seguir, en particular por las computadoras”. A Stefano le gusta cocinar y el hecho de que una computadora usara un algoritmo le recordó cuando alguien sigue una receta. Eso lo ayudó a recordar.

- **Enseñe lo aprendido:** Comparta con alguien lo que esté aprendiendo. Eso le brindará la oportunidad de entender y recordar mejor la información nueva. Un fin de semana, en casa de sus padres, Afu enseñó a su padre cómo reparar un artefacto de iluminación que llevaba mucho tiempo sin funcionar.
- **Aplique lo aprendido:** Poner en práctica lo que aprende le ayuda a recordarlo. Si aprende una palabra nueva, úsela varias veces. Si aprende a reparar un motor, repare un motor lo antes posible. Cuando una vecina comentó a Rachel cierto problema legal que no entendía, esta pudo explicárselo gracias a algo que había aprendido esa misma semana.

**Analizar:** ¿Qué experiencias ha tenido con alguno de estos métodos u otras formas de recordar?

### 3. LEA Y ESCRIBA EFICAZMENTE

**Leer:** La lectura es importante en su capacitación. Mejorar sus técnicas de lectura lo ayudará a entender mejor y a recordar las cosas que aprenda. La actividad siguiente le ayudará a encontrar formas de mejorar sus técnicas de lectura.

#### ACTIVIDAD (7 minutos)

---

**Paso 1:** Lea la siguiente cita del presidente Henry B. Eyring. Al leer, subraye los puntos que considere más importantes, haga anotaciones en los márgenes o haga otras cosas que lo ayuden a entender.

“La conversión al evangelio de Jesucristo trae consigo un deseo de aprender... Es el fruto natural de vivir el evangelio de Jesucristo...”

“El Señor y Su Iglesia siempre han impulsado la educación para que aumentemos nuestra capacidad de servirle a Él y a [Sus] hijos... Sean cuales sean los talentos que tengamos, Él tiene un servicio que cada uno de nosotros debe prestar y, el hacerlo bien, siempre requiere aprendizaje, no solo una vez o por tiempo limitado, sino en forma constante...”

**Continúa en la página siguiente.**

“Podemos esperar que Su gracia nos asista por medio del ayuno, la oración y el trabajo arduo... [Eso significa] que aprenderemos más rápidamente y desarrollaremos nuestras destrezas más allá de lo que podríamos hacerlo solo con nuestra capacidad natural.

“Nuestra prioridad debería ser el aprendizaje espiritual. Recuerden, ustedes están interesados en la educación, no solo para la vida mortal sino para la vida eterna. Cuando vean esa realidad con claridad, pondrán la formación espiritual en primer lugar y sin despreciar la formación secular. De hecho, trabajarán más arduamente en su formación secular que si lo hicieran sin esa visión espiritual” (“Real-Life Learning”, *New Era*, abril de 2009, págs. 2–4, 5).

**Paso 2:** Resuma lo que cree que el presidente Eyring ha enseñado:

---

---

---

---

---

**Paso 3:** Únase a otras personas del grupo y compruebe cómo han marcado el texto para mejorar sus técnicas de lectura.

**Analizar:** ¿De qué otras maneras puede mejorar sus técnicas de lectura?

**Leer:** El saber escribir bien también es importante para su formación académica. Al escribir, asegúrese de que su estilo satisfaga las expectativas del instructor. Hay tres estilos principales de tareas de escritura:

- Informativo
- Creativo
- Argumentativo

*Escritura informativa:* Organice la información y haga que las ideas complejas resulten fáciles de entender. Por ejemplo, se asignó a Stefano una tarea de escritura informativa sobre comida. Escribió sobre la historia de su comida favorita y algunos hechos interesantes al respecto.

*Escritura creativa:* Escriba sus propias ideas, pensamientos originales y cosas que la gente podría considerar interesantes. La siguiente tarea de Stefano consistía en escribir de forma creativa sobre comida. Stefano escribió sobre el sabor, la textura y el color de su comida favorita, de una manera divertida e interesante.

*Escritura argumentativa:* Escriba de manera que motive, convenza o persuada a alguien a hacer algo o a pensar de una forma determinada. Para hacer eso eficazmente, tiene que conocer hechos y puntos de vista opuestos, y ser capaz de justificar su argumento. Stefano sostuvo en su tarea de escritura argumentativa que todos los turistas deberían probar su comida favorita debido a su sabor peculiar y a su valor cultural.

**ACTIVIDAD (5 minutos)**

---

Ahora es su turno para la tarea de escritura.

**Paso 1:** Piense en una comida que le guste.

**Paso 2:** Elija uno de los estilos de escritura (informativo, creativo o argumentativo) y dedique dos o tres minutos a escribir sobre la comida que eligió en el Paso 1.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Paso 3:** Comparta su texto con otro integrante del grupo.

---

**Analizar:** ¿Cómo puede ayudarlo a tener éxito en el programa de estudios reforzar su manera de escribir?

**4. SUPERE EL HÁBITO DE POSTERGAR**

**Leer:** Utilice su tiempo y energía sabiamente para completar las tareas. Evite el hábito de postergar las cosas. “[Siega] mientras dure el día” (D. y C. 6:3).

**Analizar:** ¿Cuáles son algunas razones por las que postergamos las cosas?

## ACTIVIDAD (5 minutos)

¿Qué tan bien termina las tareas? Haga un círculo alrededor de la palabra que mejor describa la frecuencia con la que hace estas cosas:

Hago preguntas hasta que entiendo completamente la tarea.	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Cuando recibo tareas o proyectos, escribo la fecha de entrega en un calendario y planeo los pasos para llevarlos a cabo.	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Me aseguro de saber cómo se evaluará la tarea e investigo y hago todo lo necesario para obtener buenos resultados.	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Me esfuerzo por hacer mis tareas sin demora. No postergo las cosas.	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
De ser posible, comparto mi progreso con el instructor y pido ayuda, si la necesito, antes de la fecha de entrega de la tarea.	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre

**Leer:** Cuando finaliza una tarea, tiene un sentimiento de satisfacción. A continuación se presentan varias maneras de lograr hacer las cosas:

1. **Haga primero lo más complicado.** Haga primero el proyecto que menos le guste. Una vez que haya hecho la tarea más difícil o la que menos le guste, el resto, por lo general, le resultará más fácil.
2. **Reserve su tiempo.** Fije un plazo de tiempo realista para efectuar tareas concretas. Si no cuenta con un plazo establecido, es probable que pierda el tiempo.
3. **Haga pausas breves y regulares.** Su mente descansará y usted se sentirá más capaz de concentrarse después de una pausa. Las pausas breves y regulares mejoran su aprendizaje.
4. **Adáptese.** Cuando esté cansado, realice las tareas que le hagan pensar menos.
5. **Prémiese.** Si completa la tarea en un tiempo determinado, prémiese con algo que le guste (un dulce, tiempo para hacer algo que disfruta, etcétera).

**Analizar:** ¿Qué le da mejor resultado para terminar las tareas?

## 5. PREPÁRESE PARA LOS EXÁMENES

**Leer:** Los exámenes se suelen utilizar para demostrar lo bien que ha aprendido algo. A continuación se presentan varias maneras de rendir mejor los exámenes:

Antes del examen:

- Estudie con regularidad el material sobre el que se lo evaluará.
- Duerma lo suficiente.
- Coma alimentos nutritivos y beba suficiente agua.
- Ore antes de estudiar y antes de rendir el examen.
- Asegúrese de tener lo que necesite para el examen (lápiz, calculadora, herramientas, etcétera).

Durante el examen:

- Confíe en lo que sabe.
- Sea honrado. No copie.
- Controle el tiempo; al empezar cada pregunta o sección, decida cuánto tiempo puede dedicarle.
- Lea y vuelva a leer atentamente las instrucciones: ¿qué es lo que realmente se pregunta?
- Responda las preguntas más fáciles primero para ganar confianza y luego regrese a las demás.

**Analizar:** ¿Qué ha hecho para prepararse y rendir exámenes eficazmente?

**Leer:** “El proceso de aprendizaje no tiene fin. Debemos leer, debemos observar, debemos asimilar y debemos meditar en aquello a lo que exponemos nuestras mentes... Creo en la evolución de la mente, del corazón y del alma de la humanidad. Creo en el mejoramiento. Creo en el progreso” (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Gordon B. Hinckley*, 2016, pág. 259).

**Analizar:** ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en esta reunión de grupo?





## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

“Si hacen su parte para obtener conocimiento, el Espíritu Santo les iluminará la mente. A medida que se esfuerzan por mantenerse dignas, el Espíritu Santo las guiará e iluminará su aprendizaje” (Mary N. Cook, “Busquen conocimiento: Tienen una obra que realizar”, *Liahona*, mayo de 2012, pág. 121).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Haga la promesa de cumplir con sus compromisos y firme abajo.

---

### MIS COMPROMISOS

---

- Ⓐ Practicaré y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

- Ⓑ Actualizaré mi plan de autosuficiencia según resulte necesario.

---

- Ⓒ Practicaré uno de los siguientes hábitos o técnicas (haga un círculo alrededor de uno de los elementos siguientes o anote otro abajo): reforzar los hábitos de estudio, leer y escribir eficazmente, completar las tareas o prepararme para los exámenes.

---

- Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



11

# MANTENGA EL RUMBO

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Demuestre integridad

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE CAPACITACIÓN

1. Trabaje con un mentor
2. Aprenda en grupo
3. Aprenda de los fracasos
4. Cambie de dirección solo cuando sea necesario



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR:

- Ⓐ Poner en práctica y compartir el principio de Mi fundamento de la semana anterior.
- Ⓑ Actualizar mi plan de autosuficiencia según resulte necesario.
- Ⓒ Practicar alguno de los siguientes hábitos o técnicas: reforzar los hábitos de estudio, leer y escribir eficazmente, terminar las tareas o prepararme para los exámenes (o poner en práctica otro hábito o técnica que hubiera elegido la semana anterior).
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

## PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar sus esfuerzos para mantener sus compromisos esta semana. Utilice la tabla “Cómo evaluar mis esfuerzos” que aparece al principio de este cuaderno de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafíos tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS				
INSTRUCCIONES: Evalúe los esfuerzos por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparte su evaluación con su compañero de acción. Reflexione sobre los momentos en que puede seguir mejorando o mejorando que practique estos hábitos importantes.				
		EXPLICACIÓN:		
		● Esfuerzo mínimo	● Esfuerzo moderado	● Esfuerzo significativo
Practicar y compartir el principio de Mi fundamento	Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Reforzar habilidades y hábitos	Prevenir el cansancio y aburrir a mi compañero de acción	Inicial del compañero de acción
<b>Ejemplo</b> Aprender y ser obediente	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Leer un registro de mis gastos		JK
<b>Semana 1</b> La autosuficiencia es un proceso de educación	Empiezo a poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 2</b> Administrar el dinero	Establecer objetivos de metas personales de tiempo	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 3</b> Cuidar la fe en el proceso	Continuar mi elección laboral	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 4</b> Buscar conocimientos de vida nueva	Evaluar las opciones de capacitación	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 5</b> Aprender y ser obediente	Continuar mi elección de estudios o capacitación	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 6</b> Trabajar, asumir responsabilidad y perseverar	Crear el plan financiero para mis estudios	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 7</b> Ser una persona servicial y justa	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos		
<b>Semana 8</b> Utilizar el tiempo sabidamente	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Elaborar un registro semanal personal, dejar de postergar, tomar las decisiones		
<b>Semana 9</b> Construcción, pacif y escuchar	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Elaborar una lista de metas, establecer un horario, escribir un plan de estudio, escribir un plan de actividades, escribir un plan de actividades		
<b>Semana 10</b> Resolver problemas	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Elaborar una lista de metas de estudio, escribir un plan de actividades, escribir un plan de actividades		
<b>Semana 11</b> Actuar con integridad	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Elaborar una lista de metas de estudio, escribir un plan de actividades, escribir un plan de actividades		
<b>Semana 12</b> Hacer los deberes del tiempo	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Practicar una habilidad o un hábito		

---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvo al aplicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendió al actualizar su plan de autosuficiencia?
  - ¿Qué aprendió al aplicar alguna técnica o hábito?
  - ¿De qué manera le ayuda trabajar con un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: DEMUESTRE INTEGRIDAD

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Por qué ama el Señor a los que tienen “integridad de corazón”?

**Ver:** “¿Qué recompensa dará el hombre por su alma?”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1200-what-shall-a-man-give-in-exchange-for-his-soul?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 183).

**Analizar:** ¿Qué significa tener integridad? ¿Cuáles son algunas maneras pequeñas en que las personas entregan su alma para obtener cosas en esta vida?

**Leer:** Artículos de Fe 1:13 y Job 27:5 (a la derecha)

## ACTIVIDAD

Califíquese a sí mismo en los siguientes aspectos.

**COLOQUE UN NÚMERO JUNTO A CADA ENUNCIADO QUE INDIQUE CON QUÉ FRECUENCIA ACTÚA DE ESA MANERA.**

1 = nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = siempre

- \_\_\_\_\_ 1. Cumpló con todos mis compromisos, convenios y promesas.
- \_\_\_\_\_ 2. Soy totalmente sincero en lo que digo y en los registros que llevo.
- \_\_\_\_\_ 3. No exagero para hacer ver las cosas mejor de lo que son.
- \_\_\_\_\_ 4. Devuelvo todo lo que pido prestado y no tomo cosas que no me pertenecen.
- \_\_\_\_\_ 5. Soy totalmente fiel a mi cónyuge en palabras y hechos.
- \_\_\_\_\_ 6. Nunca hago trampas, aun cuando sé que no se me descubrirá.
- \_\_\_\_\_ 7. Si encuentro algo que no me pertenece, lo devuelvo a su dueño.
- \_\_\_\_\_ 8. Siempre devuelvo el dinero que pido prestado.

**Analizar:** Lea Mosíah 4:28 (a la derecha) y la cita del élder Joseph B. Wirthlin (en la página 183). ¿Por qué el devolver una deuda o un préstamo para un negocio o para estudiar (por ejemplo, un préstamo del FPE) es una cuestión de integridad personal?

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casillas al completar cada tarea:

- Mejore en uno de los ocho aspectos considerados en la parte superior.
- Comparta con sus familiares o amigos lo que ha aprendido hoy en cuanto a la integridad.

*“Creemos en ser honrados”.*

**ARTÍCULOS DE FE 1:13**

*“Hasta que muera, no quitaré de mí mi integridad”.*

**JOB 27:5**

*“Y quisiera que recordaseis que el que de entre vosotros pida prestado a su vecino, debe devolver aquello que pide prestado, de acuerdo con lo que prometa; pues de lo contrario, cometeréis pecado y tal vez hagáis que vuestro vecino peque también”.*

**MOSÍAH 4:28**

## ¿QUÉ RECOMPENSA DARÁ EL HOMBRE POR SU ALMA?

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



**ÉLDER ROBERT C. GAY:** En cierta ocasión, el Salvador preguntó a Sus discípulos: “¿Qué recompensa dará el hombre por su alma?”.

Esta es una pregunta en la cual hace años mi padre me enseñó a reflexionar detenidamente. Mientras crecía, mis padres me asignaban tareas en la casa y me daban dinero por ese trabajo. A menudo utilizaba ese dinero, un poco más de 50 centavos a la semana, para ir al cine. En aquel entonces, una entrada al cine costaba 25 centavos para un niño de once años. Me quedaba con 25 centavos para golosinas, que costaban 5 centavos cada una. ¡Una película y cinco golosinas! No podía haber algo mejor que eso.

Todo iba bien hasta que cumplí doce años. Una tarde mientras estaba en la

fila, me di cuenta de que el precio de la entrada para un niño de doce años era 35 centavos, y eso significaba dos golosinas menos. Sin estar dispuesto a hacer ese sacrificio, pensé para mis adentros: “Tienes el mismo aspecto que hace una semana”. Me acerqué y pedí la entrada de 25 centavos. El cajero ni se inmutó y yo compré mis cinco golosinas de siempre en vez de tres.

Encantado con mi logro, más tarde corrí a casa para contarle a mi papá sobre mi gran hazaña. No dijo nada mientras le conté los detalles. Cuando terminé, simplemente me miró y dijo: “Hijo, ¿venderías tu alma por una moneda?”. Sus palabras traspasaron mi joven corazón; esa es una lección que nunca he olvidado.

(“¿Qué recompensa dará el hombre por su alma?”, *Liahona*, noviembre de 2012, pág. 34)

**Vuelva a la página 182.**

*“Creo que el ser íntegro es hacer siempre lo bueno y correcto, sean cuales sean las consecuencias inmediatas; es ser justo desde lo más profundo del alma, no solo en las acciones sino, y más importante aún, en los pensamientos y el corazón... El mentir un poco, hacer un poco de trampa o sacar injustamente un poco de ventaja no son hechos aceptables ante el Señor... La recompensa máxima de la integridad es la compañía constante del Espíritu Santo... [quien] nos guiará en todo [lo que hagamos]”.*

**JOSEPH B. WIRTHLIN,**  
**“La integridad”,**  
***Liahona*, julio de 1990,**  
**págs. 38-41**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** En la última reunión, trabajó con varios hábitos y técnicas que le ayudarán a tener éxito en su programa de capacitación. Hoy trabajará con técnicas que le ayudarán a mantener el rumbo para finalizar su capacitación.

Aunque sea difícil, termine su capacitación al hacer lo siguiente:

1. Trabaje con un mentor.
2. Aprenda en grupos.
3. Aprenda de los fracasos.
4. Cambie de dirección solo cuando sea necesario.

### 1. TRABAJE CON UN MENTOR

**Leer:** El Padre Celestial pone a personas en nuestra vida que se interesan por nosotros y que pueden fortalecernos. Es posible que algunos mentores tengan mucha experiencia en lo que usted desea hacer y puedan responder sus preguntas. Otros mentores quizás estén dispuestos a dedicar tiempo a animarlo a realizar cambios en su vida y pedirle cuentas de su progreso.

**Analizar:** ¿Quién lo ha ayudado más conforme ha trazado su plan de autosuficiencia? ¿A qué se dedicaba esa persona?

**Leer:** El élder Robert D. Hales enseñó: “Oren para elegir consejeros que se interesen sinceramente en su bienestar espiritual” (“Cómo enfrentar los desafíos del mundo actual”, *Liahona*, noviembre de 2015, pág. 46).



### ACTIVIDAD (5 minutos)

---

**Paso 1:** Observe su plan de autosuficiencia en las páginas 107–108 y piense en qué tipo de ayuda necesita.

**Paso 2:** Escriba los nombres de tres personas que puedan ayudarlo a poner en práctica su plan.

---

---

---

**Paso 3:** Escriba cuándo y cómo se reunirán para deliberar sobre el plan.

---

---

---

**Leer:** Continúe buscando mentores. Busque a personas que tengan éxito en aquello que usted desea hacer. Observe lo que hacen y las características que las hacen tener éxito. No dude en hacerles preguntas y esté dispuesto a aprender de ellas. Exprese siempre su gratitud por la ayuda del mentor. Ore para saber cómo puede cultivar y fortalecer esas relaciones tan especiales, y ponga en práctica lo que aprenda.

## 2. APRENDA EN GRUPO

**Leer:** Los grupos nos permiten compartir nuestras ideas y aprender de las experiencias y el conocimiento de otras personas.

**Analizar:** ¿Qué experiencias ha tenido con proyectos en grupo en el pasado?  
¿Qué ha aprendido de ello?

**Leer:** Los mismos principios que hacen que este grupo de autosuficiencia tenga éxito se pueden aplicar en el futuro a grupos de estudio o a otros similares, como los equipos de trabajo y los consejos de la Iglesia. Para ayudar a que los grupos sean eficaces, haga lo siguiente:

- Procuren trabajar con los mejores alumnos, especialmente con aquellos que asuman el mismo grado de compromiso que usted.
- Traten a todos los participantes por igual.
- Diríjense a los demás con respeto. Todos deben sentirse seguros al compartir sus ideas.
- Establezcan un horario regular para estudiar juntos.
- Acuerden una meta concreta al principio.
- Concluyan cada sesión de estudio haciendo compromisos: “¿Qué hará cada uno y cuándo lo harán?”.
- Diviértanse, pero manténganse concentrados.
- Prepárense y hagan su parte. Compartan lo que saben y aprendan todo lo que puedan de los demás.
- Si trabajan juntos en un proyecto, sepan cuál es la fecha de entrega y asignen tareas más pequeñas para finalizarlas antes de la fecha de entrega.

### 3. APRENDA DE LOS FRACASOS

**Leer:** Durante su capacitación experimentará algunos fracasos. Quizás se trate de un examen no aprobado, una tarea no entregada o una mala calificación en alguna asignatura. El fracaso forma parte del aprendizaje. Los mejores estudiantes siguen adelante después de cada fracaso. Aprender a hacer eso es más importante que no cometer errores, lo cual no es realista.

Hay muchas maneras de reaccionar ante un fracaso. Entre las reacciones negativas se encuentran darse por vencido, atormentarse por fallar o no hacer nada por temor a fracasar de nuevo.

También hay maneras positivas de reaccionar ante el fracaso, entre ellas:

- Buscar el consejo del Señor.
- Descubrir la causa del fracaso y evitarla.
- Hablar con su mentor al respecto.
- Probar otra manera de lograr el objetivo o meta en cuestión.
- Volver a evaluar si esa acción lo lleva en la dirección en la que quiere ir y, si es necesario, cambiar de rumbo.

**Analizar:** ¿Qué ha aprendido de algún fracaso o alguna desilusión en su vida?

**Leer:** “A nadie le gusta fracasar. En particular, no nos gusta cuando los demás, especialmente aquellos que amamos, nos ven fracasar. Todos queremos que nos respeten y aprecien; queremos ser campeones. Pero los mortales no llegamos a ser campeones sin esfuerzo y disciplina, o sin cometer errores...”

“Nuestro destino no está determinado por el número de veces que tropezamos, sino por el número de veces que nos levantamos, nos quitamos el polvo y seguimos adelante” (Dieter F. Uchtdorf, “¡Pueden hacerlo ahora!”, *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 55).

**Analizar:** ¿Qué hará la próxima vez que experimente un fracaso?

#### 4. CAMBIE DE DIRECCIÓN SOLO CUANDO SEA NECESARIO

**Leer:** En algún momento de su capacitación, es posible que crea que su rumbo académico o la profesión que procura no sea el adecuado para usted. Quizás piense que debe cambiar de dirección. Si llega a sentirse así, sea prudente y reflexione antes de realizar un cambio.

Cuando piense en cambiar de dirección, debería preguntarse: “¿Ese nuevo rumbo en verdad sería mejor para mí?”. En las seis primeras reuniones de este grupo de autosuficiencia ha meditado profundamente sobre sus opciones. Habló con muchas personas e investigó la profesión, la capacitación necesaria y la forma de pagar dicha capacitación. Tomó decisiones que le hicieron sentirse bien.

Se lo debe a usted mismo el meditar sobre el cambio de dirección tan detenidamente como cuando eligió su dirección actual.

Si es necesario, use una nueva copia del plan de autosuficiencia (en las páginas 191–192), así como las actividades de los capítulos 1 al 6 para tomar decisiones.

**Analizar:** ¿Cómo puede evitar tomar decisiones impulsivas, así como pensar demasiado al respecto y sentirse indeciso?

**Leer:** El élder Jeffrey R. Holland enseñó: “Sé de forma absoluta y certera, a la perfección, que Dios nos ama. Él es bueno. Él es nuestro Padre y espera que oremos, confiemos, creamos y no nos demos por vencidos, ni entremos en pánico, ni retrocedamos ni desistamos cuando parece que algo no marcha bien. Debemos seguir adelante. Seguir trabajando. Creyendo” (“Caminos equivocados”, <https://www.canalmormon.org/ver/series/mensajes-mormones/caminos-equivocados>).

**Analizar:** ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en la reunión de grupo de hoy?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

El élder Dallin H. Oaks y la hermana Kristen M. Oaks enseñaron: “La educación es un regalo de Dios. Quizás tengamos que luchar por alcanzar nuestras metas, pero esas luchas tal vez produzcan tanto progreso como la instrucción que recibamos. La fortaleza que logremos para vencer las dificultades permanecerá con nosotros por las eternidades” (“La educación y los Santos de los Últimos Días”, *Liahona*, abril de 2009, pág. 31).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



## COMPROMÉTASE — Tiempo máximo: 10 minutos

---

*Lea en voz alta cada uno de los compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir sus compromisos y firme abajo.*

---

### MIS COMPROMISOS

Ⓐ Pondré en práctica y compartiré el principio de Mi fundamento de esta semana.

---

Ⓑ Actualizaré mi plan de autosuficiencia según sea necesario.

---

Ⓒ Practicaré uno de los siguientes hábitos o técnicas (haga un círculo alrededor de uno de los siguientes o anote otro abajo): trabajar con un mentor, aprender en grupo, cumplir con los compromisos, aprender de los fracasos o cambiar de dirección cuando sea necesario.

---

Ⓓ Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

---

---

*Mi firma*

---

*Firma del compañero de acción*



## RECURSOS

### MI PLAN DE AUTOSUFICIENCIA

#### Mi meta de autosuficiencia (capítulo 1)

Yo \_\_\_\_\_  
para poder \_\_\_\_\_.

#### Mi plan laboral (capítulos 2 y 3)

He comparado estos tres trabajos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

El trabajo que he elegido para mí es \_\_\_\_\_ debido a la información siguiente, que obtuve de empleadores y otras personas sobre la realidad laboral de mi región:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

#### Mi plan educativo (capítulos 4 y 5)

He comparado tres opciones de capacitación:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

La opción de capacitación que he elegido es \_\_\_\_\_ debido al costo, la calidad, la tasa de colocación laboral y otros aspectos que considero importantes (anote las razones a continuación):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Me llevará \_\_\_\_\_ (días, semanas, meses, años) en terminar la capacitación.

**Continúa en la página siguiente.**

**Mi plan financiero (capítulo 6)**

He averiguado que mi capacitación me costará \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ al mes.

Después de comparar varias opciones para mi capacitación y evaluar mi situación económica, me he dado cuenta de que (puedo / no puedo) pagar la capacitación por mi cuenta. Necesitaré otros \_\_\_\_\_.

Para pagar mi capacitación, buscaré (trabajo, programas de pasantías o aprendizaje, becas, subsidios, reembolso de matrículas, préstamos) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.





12

# PREPÁRESE PARA TRABAJAR

---

## PRINCIPIO DE MI FUNDAMENTO

- Reciba las ordenanzas del templo

## PRINCIPIOS, TÉCNICAS Y HÁBITOS EDUCATIVOS

1. Prepárese con tiempo para demostrar que es la persona más adecuada para el trabajo
2. Lleve un registro
3. Establezca una red de contactos
4. Pague sus préstamos estudiantiles
5. Continúe aprendiendo
6. Sea mentor de otras personas



# INFORMAR — Tiempo máximo: 25 minutos

## COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR

- Ⓐ Poner en práctica y compartir el principio de Mi fundamento de la semana anterior.
- Ⓑ Actualizar mi plan de autosuficiencia según resulte necesario.
- Ⓒ Practicar uno de los siguientes hábitos o técnicas: trabajar con un mentor, aprender en grupo, cumplir con los compromisos, aprender de los fracasos o cambiar de dirección cuando sea necesario (o aplicar otro hábito o técnica que hubiera elegido la semana anterior).
- Ⓓ Ponerme en contacto con mi compañero de acción y apoyarlo.

### PASO 1: EVALUAR CON MI COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Dedique unos minutos a evaluar sus esfuerzos para mantener sus compromisos esta semana. Utilice la tabla “Cómo evaluar mis esfuerzos” que aparece al principio de este cuaderno de ejercicios. Comparta su evaluación con su compañero y analice con él o con ella la pregunta siguiente. Entonces él o ella pondrá una inicial donde se indique.

**Analizar:** ¿Qué desafíos tuvo para mantener sus compromisos esta semana?

CÓMO EVALUAR MIS ESFUERZOS				
INSTRUCCIONES: Evalúe su esfuerzo por cumplir con los compromisos que asume cada semana. Comparta su evaluación con su compañero de acción; reflexione sobre los momentos en que pudo seguir mejorando o mejoró que practique estos hábitos importantes.				
				ESFUERZO
				● Esfuerzo mínimo ● Esfuerzo moderado ● Esfuerzo significativo
Practicar y compartir el principio Mi fundamento	Poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Reforzar habilidades y hábitos	Ponerme en contacto y apoyar a mi compañero de acción	Inicial del compañero de acción
<b>Ejemplo</b> Aprender y ser obediente	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Leer un registro de mis gastos		JK
<b>Semana 1</b> La autosuficiencia es un principio de salvación	Empiezo a poner en práctica mi plan de autosuficiencia	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 2</b> Administrar el dinero	Revisar y actualizar mi plan de autosuficiencia	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 3</b> Contar la fe en el presente	Continuar mi plan de autosuficiencia	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 4</b> Buscar conocimientos. Descubrir la fe. ¿Qué es el dígito y qué debo hacer para llegar allí?	Evaluar las opciones de capacitación	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 5</b> Aprender y ser obediente	Continuar mi plan de autosuficiencia	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 6</b> Trabajar: asumir responsabilidad y perseverancia	Crear el plan financiero para mis estudios	Leer un registro de mis gastos		
<b>Semana 7</b> Ser uno con Dios (leer la Biblia)	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Compartir mi plan de autosuficiencia con familiares o amigos		
<b>Semana 8</b> Utilizar el tiempo sabiamente	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Revisar y actualizar mi plan de autosuficiencia		
<b>Semana 9</b> Construir una fe y encontrar	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Revisar y actualizar mi plan de autosuficiencia		
<b>Semana 10</b> Resolver problemas	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Revisar y actualizar mi plan de autosuficiencia		
<b>Semana 11</b> Actuar con integridad	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Revisar y actualizar mi plan de autosuficiencia		
<b>Semana 12</b> Vivir las ordenanzas del templo	Actualizar mi plan de autosuficiencia	Revisar y actualizar mi plan de autosuficiencia		

---

**PASO 2: INFORMAR AL GRUPO (8 minutos)**

Después de evaluar sus esfuerzos, vuelvan a reunirse en grupo e informen sus resultados. Vaya alrededor del grupo y que cada uno diga si se consideró “rojo”, “amarillo” o “verde” en cada uno de los compromisos de la semana pasada.

---

**PASO 3: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS (10 minutos)**

Ahora compartan en el grupo lo que aprendieron al esforzarse por guardar sus compromisos durante la semana.

- Analizar:**
- ¿Qué experiencias tuvo al aplicar y compartir el principio de Mi fundamento?
  - ¿Qué aprendió al actualizar su plan de autosuficiencia?
  - ¿Qué aprendió al aplicar alguna técnica o hábito?
  - ¿De qué manera le ayuda trabajar con un compañero de acción?

---

**PASO 4: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (2 minutos)**

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

---

*Nombre del compañero de acción*

---

*Información de contacto*

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ



# MI FUNDAMENTO: RECIBA LAS ORDENANZAS DEL TEMPLO

— Tiempo máximo: 20 minutos

**Meditar:** ¿Cuáles son algunas de las cosas que más le importan?

**Ver:** “Hacer lo más importante”, disponible en <https://www.lds.org/media-library/video/2014-06-1220-doing-what-matters-most?lang=spa>. (¿No tiene el video? Lea la página 197).

**Analizar:** ¿Qué cosas insignificantes nos distraen e impiden que progresemos? ¿De qué modo nos pueden ayudar las ordenanzas del Evangelio?

**Leer:** Doctrina y Convenios 84:20 y la cita del presidente Boyd K. Packer (a la derecha)

**Analizar:** Al procurar alcanzar la autosuficiencia, ¿por qué es tan importante ser digno de asistir al templo?

## ACTIVIDAD

**Paso 1:** Con un compañero, lea la cita del élder Quentin L. Cook (a la derecha) y los siguientes pasajes de las Escrituras. Subraye las bendiciones que se prometen a quienes adoran en el templo.

---

“Así que, en sus ordenanzas se manifiesta el poder de la divinidad” (D. y C. 84:20).

---

“Y que crezcan en ti y reciban la plenitud del Espíritu Santo; y se organicen de acuerdo con tus leyes y se preparen para recibir cuanto fuere necesario” (D. y C. 109:15).

---

“Y cuando tu pueblo transgrediere, quienquiera que sea, se arrepienta cuanto antes y vuelva a ti y halle gracia ante tus ojos, y séanle restauradas las bendiciones que tú has decretado que se derramen sobre los que te reverencien en tu casa” (D. y C. 109:21).

---

“Te rogamos, Padre Santo, que tus siervos salgan de esta casa armados con tu poder, y que tu nombre esté sobre ellos, y los rodee tu gloria, y tus ángeles los guarden” (D. y C. 109:22).

---

“Te pedimos, Padre Santo... que ninguna arma forjada en contra de ellos prospere” (D. y C. 109:24–25).

**Paso 2:** Medite en forma individual: “¿Qué debo cambiar en mi vida para participar en las ordenanzas del templo con más frecuencia?”

---

---

---

---

---

*“Así que, en sus ordenanzas se manifiesta el poder de la divinidad”.*

### DOCTRINA Y CONVENIOS 84:20

*“El Señor nos bendecirá al efectuar la sagrada obra de las ordenanzas del templo. Las bendiciones que allí recibiremos no se limitarán a nuestro servicio en el templo, sino que seremos bendecidos en todos nuestros asuntos. Nos haremos merecedores de que el Señor se interese en nuestras empresas tanto espirituales como temporales”.*

**BOYD K. PACKER, *Cómo prepararse para entrar en el Santo Templo*, 2002, pág. 39**

*“Haríamos bien en estudiar la sección 109 de Doctrina y Convenios y seguir la admonición del presidente [Howard W.] Hunter de ‘establecer el templo del Señor como el símbolo supremo de [nuestra] condición de miembro”.*

**QUENTIN L. COOK, “Véanse en el templo”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 99; cita de *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Howard W. Hunter*, 2015, pág. 185**

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante la semana. Marque la casillas al completar cada tarea:

- Si tiene una recomendación para el templo, fije una fecha para asistir al templo.
- Si no tiene una recomendación para el templo, reúnase con su obispo o presidente de rama para evaluar cómo puede prepararse para recibir las ordenanzas del templo.
- Comparta con sus familiares o amigos lo que ha aprendido en cuanto a las ordenanzas del templo.

---

## HACER LO MÁS IMPORTANTE

Si no le es posible ver el video, lea el siguiente guion.



**NARRADOR:** Una noche de diciembre, un avión se estrelló en Florida. Murieron más de cien personas a solo 32 kilómetros de un aterrizaje a salvo.

**PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:** Después del accidente, los investigadores trataron de determinar la causa. El tren de aterrizaje había descendido correctamente. El avión estaba en perfectas condiciones mecánicas; todo funcionaba debidamente, todo, excepto una cosa: una bombilla o un foco que se había fundido. Aquella pequeña bombilla, que costaba unos 20 centavos, dio comienzo a la cadena de acontecimientos que condujeron a la

trágica muerte de más de cien personas.

Naturalmente, la bombilla que no funcionaba no causó el accidente; este se produjo porque la tripulación centró su atención en algo que por el momento parecía importante, haciéndoles perder de vista lo que era de más importancia.

La tendencia a centrarse en lo insignificante a costa de lo profundo no solo les sucede a los pilotos, sino a todos. Todos corremos ese peligro. ¿Están sus pensamientos y su corazón centrados en lo efímero que solo tiene importancia en ese momento, o acaso está centrado en lo que es más importante? (“Estamos haciendo una gran obra y no podemos ir”, *Liahona*, mayo de 2009, págs. 59–60).

**Vuelva a la página 196.**



## APRENDER — Tiempo máximo: 45 minutos

**Leer:** La reunión de grupo de la semana anterior se centró en cómo mantener el rumbo y terminar su capacitación. Pero, cuando esté terminando su capacitación, recuerde que la finalidad de esta es poder conseguir un empleo mejor. Prepárese para conseguir el trabajo que eligió haciendo lo siguiente:

1. Prepárese con tiempo para demostrar que es la persona más adecuada para el trabajo.
2. Lleve un registro.
3. Establezca una red de contactos.
4. Pague sus préstamos estudiantiles.
5. Continúe aprendiendo.
6. Sea mentor de otras personas.

### 1. PREPÁRESE CON TIEMPO PARA DEMOSTRAR QUE ES LA PERSONA MÁS ADECUADA PARA EL TRABAJO

**Analizar:** Si fuera gerente de contratación, ¿a cuál de las tres personas siguientes contrataría? ¿Por qué?

JESSICA	ANTHONY	CAMILLE
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Cuatro años de instrucción académica</li> <li>o Ninguna experiencia laboral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Dos años de instrucción académica</li> <li>o Dos años de experiencia en un campo totalmente distinto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Dos años de instrucción académica</li> <li>o Dos años de experiencia en su empresa mientras era estudiante</li> </ul>

**Leer:** Cuanto más se prepare para el trabajo que desea, más probabilidades tendrá de conseguirlo. Obtenga toda la experiencia laboral que pueda en su campo mientras estudia.

Arlene cuenta con años de experiencia práctica en atención médica, lo que la convierte en una candidata excelente para administración sanitaria. Rachel no tiene experiencia previa como asistente legal, pero puede demostrar años de compromiso y trabajo incansable en otros campos.

**Analizar:** ¿Qué experiencia laboral puede conseguir mientras estudia?

**Leer:** Su finalidad al obtener instrucción académica es encontrar un empleo mejor. En cuanto comience sus estudios, empiece a estudiar ofertas laborales para familiarizarse con lo que buscan los empleadores. Planifique su capacitación para satisfacer lo mejor posible esos requisitos.

Por ejemplo, Juan buscó descripciones de puestos de trabajo en internet y habló con varias personas. Luego anotó las técnicas y los conocimientos que necesita desarrollar para capacitarse para un puesto de soldador en una plataforma petrolera. Escribió lo siguiente:

*Aptitudes y conocimientos que necesito:*

1. Interpretar y entender planos.
2. Conocer la terminología del sector.
3. Ser competente en muchos procedimientos de soldadura.
4. Soldar en condiciones difíciles.

Además, Juan se dio cuenta de que, para tener alguna ventaja sobre el resto de los aspirantes, debe cultivar otros conocimientos y aptitudes. Escribió lo siguiente:

*Otros conocimientos y técnicas:*

- Soldadura bajo el agua
- Soldadura automatizada

### ACTIVIDAD (10 minutos)

---

Determine qué técnicas y conocimientos específicos necesita aprender a fin de estar capacitado para el trabajo que desea.

**Paso 1:** Enumere las técnicas, los conocimientos y la experiencia que debería tener para conseguir el tipo de trabajo que busca. Enumere al menos tres de ellos a continuación.

**Aptitudes esenciales para trabajar como** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Paso 2:** ¿Qué otros conocimientos y aptitudes lo ayudarán a destacarse como el mejor aspirante para el puesto de trabajo? Piense en cursos, trabajos para estudiantes, pasantías, clubes estudiantiles, comunidades en línea o locales, u otras oportunidades que puedan aumentar las probabilidades de que lo contraten.

**Otros conocimientos, aptitudes o experiencia:**

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
- 

**Leer:** De vez en cuando, repase los conocimientos y las aptitudes que adquiere, y compárelos con lo que buscan los empleadores.



## 2. LLEVE UN REGISTRO

**Leer:** El llevar un registro de sus títulos o diplomas, logros y capacitación le resultará de mucha ayuda cuando se postule a pasantías y puestos de trabajo.

Lleve un registro de su historial laboral y su formación académica, e incluya las fechas. Asegúrese de incluir sus logros, proyectos, premios, reconocimientos y cualquier otra cosa que usted pueda demostrar de que sería competente en el trabajo elegido.

Algunos empleadores le pedirán ver su letra manuscrita y dibujos o diagramas, sus logros y demás cosas que haya hecho durante sus estudios. Prepare un conjunto de muestras a fin de tenerlas listas para cuando se las pidan.

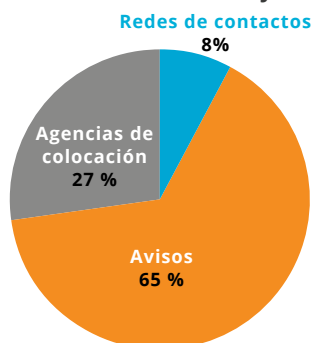
Algunos empleadores se fijan en su participación en sitios web y foros para comprobar cómo trabaja con otras personas y la calidad de sus contribuciones a las conversaciones.

**Analizar:** ¿De qué formas puede llevar un registro de muestras de su trabajo para que los empleadores puedan comprobar si usted tiene las habilidades y experiencias que ellos valoran?

## 3. ESTABLEZCA UNA RED DE CONTACTOS

**Leer:** Muchas personas buscan trabajo fijándose solamente en anuncios de ofertas de empleo, pero la mayoría de las personas encuentran trabajo por medio de su **red de contactos** o hablando con personas que pueden ayudarlas a encontrar organizaciones que necesiten sus habilidades.

DE QUÉ MANERA LA GENTE BUSCA TRABAJO



DE QUÉ MANERA LA GENTE REALMENTE CONSIGUE TRABAJO



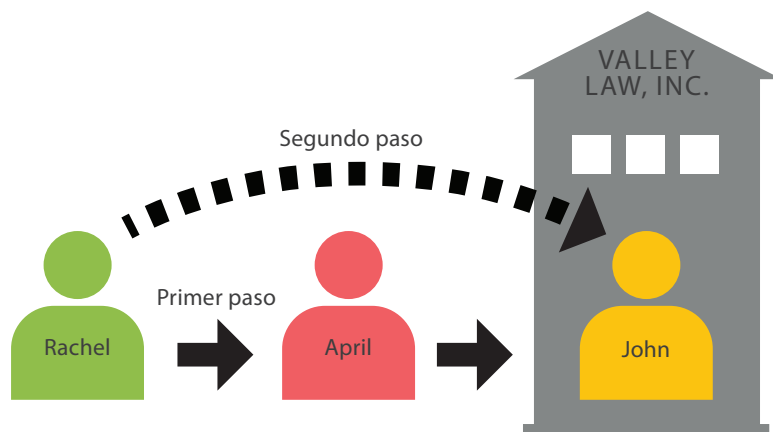
**Leer:** Amplíe su red de contactos constantemente durante sus estudios y luego de ellos. Conozca a sus profesores, a las personas que trabajan en su campo y a otros miembros de sus clases. Nunca se sabe qué persona de su red de contactos le ayudará a encontrar el trabajo que busca. Una red de contactos consiste en relaciones. Busque maneras de relacionarse con otras personas y cultive dichas relaciones.

### ACTIVIDAD (3 minutos)

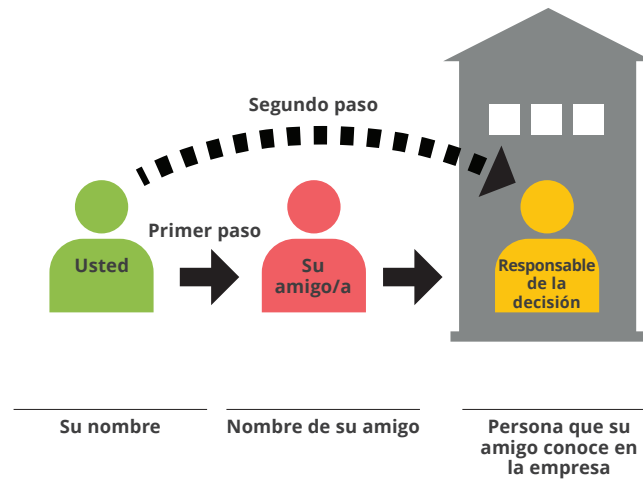
---

**Paso 1:** Lea el ejemplo de Rachel que aparece a continuación.

Rachel estaba muy interesada en trabajar en Valley Law. En su clase sobre asistencia legal conoció a April Chang, que trabajaba en Valley Law. Rachel impresionó a April por su rápida comprensión de los textos y por ser una trabajadora incansable. Rachel se puso en contacto con John (un socio de la empresa) a través de April y consiguió una entrevista.



**Paso 2:** Piense en una organización para la cual le gustaría trabajar. ¿Conoce a alguien que pudiera ponerle en contacto o presentarle a un responsable de la toma de decisiones de esa empresa? Complete los espacios en blanco de abajo, ahora o durante la semana.



**Paso 3:** Durante la semana, póngase en contacto con su amigo y pida que le presenten a alguien.

**Leer:** Si tiene acceso a las redes sociales en línea, dedique tiempo esta semana a buscar en esas redes de contactos a personas relacionadas con las empresas que le interesan. Hay algunos programas de redes sociales de contactos que se han creado específicamente para ayudarlo a ponerse en contacto con empresas.

Es posible que, incluso después de hacer ese ejercicio, no encuentre ninguna conexión personal con las empresas que le interesan. Eso no es problema. Empiece a conocer a todas las personas que pueda en cuanto comience sus estudios, para que su red de contactos aumente y le brinde más oportunidades.

#### 4. PAGUE SUS PRÉSTAMOS ESTUDIANTILES

**Leer:** Si pide prestado dinero para estudiar, tiene la responsabilidad de devolverlo. El presidente Hinckley enseñó: “Los beneficiarios devolverán el dinero y, cuando lo hagan, experimentarán una magnífica sensación de libertad debido a que... se habrán superado... Podrán levantar la cabeza con un espíritu de independencia” (“El Fondo Perpetuo para la Educación”, *Liahona*, julio de 2001, pág. 62).

No devolver un préstamo es robar dinero, pero algunas personas intentan justificarse porque:

- Creen que tienen derecho a ese dinero y que no importa si no lo devuelven.
- No consiguen empleo o tienen un salario muy bajo.
- Gastan dinero en otras cosas en lugar de cumplir con su obligación de pagar el préstamo.

En ocasiones, quizás le resulte difícil pagar su préstamo.

Cuando Stefano dejó de estudiar hace unos años, tenía que empezar a pagar 100 al mes por su préstamo estudiantil. No tenía suficiente dinero para hacer el pago completo. Llamó a la empresa que le había concedido el préstamo y preguntó si podía pagar 50 al mes hasta que encontrara trabajo. Le dijeron que sí. Pagó 50 durante unos meses y luego, cuando encontró trabajo, empezó a pagar 100 de nuevo.

**Analizar:** ¿De qué otras maneras podría seguir devolviendo su préstamo, incluso durante las épocas difíciles?

## 5. CONTINÚE APRENDIENDO

**Leer:** Las personas que tienen éxito procuran aprender continuamente. El mercado laboral cambia rápidamente; para llegar a ser autosuficiente, debe prepararse constantemente a fin de aprovechar mejores oportunidades laborales. Eso significa que tendrá que cruzar el puente del aprendizaje muchas veces durante su vida.



El presidente James E. Faust aconsejó: “Tengan capacidad de adaptación en el trabajo... Deberíamos estar dispuestos a aprender nuevas habilidades que se puedan utilizar en el mundo laboral. Hay una gran cantidad de personas que han descubierto gozo y satisfacción en un segundo trabajo totalmente distinto al trabajo para el cual se prepararon originalmente... El ser flexibles al considerar dichas oportunidades laborales es lo que tal vez nos mantenga a flote económicamente” (“Las bendiciones de los problemas y aprietos económicos”, *Liahona*, enero de 1983, pág. 170).

**Analizar:** ¿Cómo puede prepararse para el mercado laboral cambiante y adaptarse a él?

**Leer:** Cuando esté a punto de terminar su capacitación, inscríbese en el grupo de autosuficiencia “Buscar un mejor empleo” para obtener ayuda para conseguir el trabajo que busca.

## 6. SEA MENTOR DE OTRAS PERSONAS

**Leer:** Usted también puede “ser el puente” al actuar como mentor de otras personas. Asesórelas haciendo lo siguiente:

1. **Ámelas.** Preste atención a lo que desean hacer. Tenga paciencia si su progreso es lento o si fracasan.
2. **Haga preguntas.** Las preguntas pueden ayudarlas a pensar en el futuro, comprender sus desafíos y encontrar sus propias soluciones.
3. **Anímelas.** Aunque resulte difícil, inste a sus amigos a ejercer fe y a seguir trabajando. Esté disponible para reunirse con ellos y escucharlos cuando le informen sobre su progreso.
4. **Comparta estos principios** y estrategias de autosuficiencia con sus amigos, sus hijos y otros Santos de los Últimos Días.

El presidente Thomas S. Monson enseñó:

“Es nuestra la responsabilidad de... ser dignos de todas las bendiciones gloriosas que nuestro Padre Celestial tiene preparadas para nosotros y para otras personas por medio de nosotros...”

“Recuerden quiénes son y lo que Dios espera que lleguen a ser. Ustedes son los hijos de la promesa” (“Un deber sagrado”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 85).

**Analizar:** ¿Qué es lo más importante que ha aprendido en la reunión de grupo de hoy?



## MEDITAR — Tiempo máximo: 5 minutos

---

*En forma individual, piense en lo que aprendió el día de hoy y considere lo que el Señor desea que usted haga. Lea el pasaje de las Escrituras o la cita siguiente y escriba las respuestas a las preguntas.*

---

“Buscad conocimiento, tanto por el estudio como por la fe; organizaos; preparad todo lo que fuere necesario; y estableced una casa, sí, una casa de oración, una casa de ayuno, una casa de fe, una casa de instrucción, una casa de gloria, una casa de orden, una casa de Dios” (D. y C. 109:7–8).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí el día de hoy?

---

---

---

---

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy?

---

---

---

---



# PERSEVERE EN SU CAMINO HACIA LA AUTOSUFICIENCIA

**Leer:** ¡Felicidades! Durante las últimas doce semanas ha establecido nuevos hábitos y se ha vuelto más autosuficiente. El Señor quiere que continúe mejorando esas habilidades y desarrolle otras nuevas. Cuando oremos y escuchamos, el Espíritu Santo nos puede ayudar a saber qué elementos de nuestra vida debemos mejorar.

**Analizar:** ¿Qué podemos hacer para perseverar en nuestro camino hacia la autosuficiencia? ¿Cómo podemos seguir ayudándonos unos a otros?

**Comprométase:** Comprométase a hacer las siguientes tareas durante las próximas doce semanas. Marque la casillas al completar cada tarea:

- Repase y siga viviendo de acuerdo con los doce principios y hábitos de autosuficiencia de Mi fundamento.
- Comparta con otras personas lo que ha aprendido acerca de la autosuficiencia. Siga ayudando a los integrantes de su grupo u ofrézcase a ser el facilitador en un nuevo grupo de autosuficiencia.
- Desarrolle sus habilidades participando en otro grupo de autosuficiencia.
- Estudie los principios doctrinales de la autosuficiencia que aparecen a continuación.

## PRINCIPIOS DOCTRINALES DE LA AUTOSUFICIENCIA

LA AUTOSUFICIENCIA ES UN MANDAMIENTO	EL OBJETIVO DEL SEÑOR ES PROVEER PARA SUS SANTOS Y ÉL TIENE TODO EL PODER PARA HACERLO	LO TEMPORAL Y LO ESPIRITUAL SON UNA SOLA COSA
Doctrina y Convenios 78:13–14; Moisés 2:27–28	Doctrina y Convenios 104:15; Juan 10:10; Mateo 28:18; Colosenses 2:6–10	Doctrina y Convenios 29:34; Alma 34:20–25

*“Y ahora bien, amados hermanos míos, después de haber entrado en esta estrecha y angosta senda, quisiera preguntar si ya quedó hecho todo. He aquí, os digo que no; porque no habéis llegado hasta aquí sino por la palabra de Cristo, con fe inquebrantable en él, confiando íntegramente en los méritos de aquel que es poderoso para salvar. Por tanto, debéis seguir adelante con firmeza en Cristo”.*

### 2 NEFI 31:19–20

*“El Señor se preocupa por guiarnos para que sepamos cómo debemos servir y nos da la oportunidad de desarrollar autosuficiencia. Sus principios son constantes y no cambian nunca”.*

**MARVIN J. ASHTON,**  
“El fundamento de los servicios de bienestar”, *Liahona*, febrero de 1982, pág. 164



## CARTA DE FINALIZACIÓN DEL CURSO

Yo, \_\_\_\_\_, he participado en un grupo de autosuficiencia facilitado por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días y he cumplido con los requisitos necesarios para su finalización de la siguiente manera:

Asistí al menos a 10 de las 12 reuniones.

Practiqué los 12 principios y se los enseñé a mi familia.

Llevé a cabo una actividad de servicio.

He practicado y desarrollado un fundamento de habilidades, principios y hábitos de autosuficiencia. Continuaré utilizándolos a lo largo de mi vida.

\_\_\_\_\_  
*Nombre del participante*

\_\_\_\_\_  
*Firma del participante*

\_\_\_\_\_  
*Fecha*

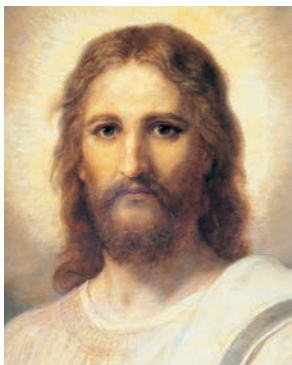
Certifico que este participante ha cumplido con los requisitos mencionados anteriormente.

\_\_\_\_\_  
*Nombre del facilitador*

\_\_\_\_\_  
*Firma del facilitador*

\_\_\_\_\_  
*Fecha*

*Nota:* Un certificado del LDS Business College será emitido en una fecha posterior por el comité de autosuficiencia de estaca o distrito.



### ¿PERSEVERARÁ EN SU CAMINO PARA LOGRAR LA AUTOSUFICIENCIA?

“Por lo tanto, ¿qué clase de hombres habéis de ser? En verdad os digo, aun como yo soy”.

*3 Nefi 27:27*





LA IGLESIA DE  
JESUCRISTO  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

## Servicios de Autosuficiencia

