

Coraje Día 2 • Investigación

Definición de RAK: Coraje es ser valiente ante circunstancias nuevas o difíciles.

En esta lección, los estudiantes aprenda más sobre el coraje identificando los actos de coraje que suceden a su alrededor. Los estudiantes aprenderán la diferencia entre vulnerabilidad y compartir en exceso para mejorar su comprensión de lo que significa ser valiente.

Objetivos Semanales

Serán estudiantes:

- ☐ Identificar símbolos y actos de valentía.
- ☐ Evalúe la diferencia entre vulnerabilidad y compartir en exceso.
- ☐ Evaluar su comunidad a través de la lente del coraje.

Recursos / Materiales

- ☐ **VIDEO:** [Brené Brown: Vulnerabilidad, no compartir en exceso](#) (3:12)

Reflexionar / Evaluar

Entregables:

- ☐ Puntos de participación diarios
- ☐ **Coraje Entrada en el diario:**
Evalúa tus feeds de redes sociales; ¿Hay cosas que se sienten como compartir en exceso ahora que entiendes mejor lo que significa compartir en exceso? ¿Qué podría cambiar sobre sus hábitos de publicación en las redes sociales a la luz de esta lección?

Compartir

Arrancadores de discusión:

- ¿Por qué los jugadores de fútbol usan protectores y cascos?
- ¿Por qué los policías usan chalecos antibalas?
- ¿Por qué los padres hacen sus casas a prueba de bebés cubriendo todas las esquinas afiladas con algo suave o bloqueando escaleras ¿Con puertas para bebés?

¿Qué tienen todas estas cosas en común? Protegen las partes de nosotros mismos (nuestra cabeza, nuestros huesos, nuestro corazón) que corren mayor riesgo de lesionarse. Protegen a las personas de cosas que pueden hacerles daño, como los bebés que no entienden la idea de caerse por las escaleras. Cuando estas partes o personas no están protegidas, decimos que están vulnerables, expuestas o en peligro de ser lastimadas.



Inspirar

Curiosamente, el verdadero coraje requiere vulnerabilidad. Requiere que exponamos nuestras emociones, nuestras ideas, nuestras palabras, nuestras acciones de una manera que sea valiente y verdadera, incluso si eso significa que a otros no les guste o incluso si se siente difícil.

Mirar: [Brené Brown: Vulnerabilidad, no compartir en exceso](#)

Es importante recordar que ser valiente no es lo mismo que decir siempre 'sí' a algo o completar algo o "ganar". A veces, el coraje parece establecer límites saludables; decir 'no' cuando no quieres hacer algo o no tienes tiempo para comprometerte o incluso perder de una manera amable. Se necesita coraje para ser honesto y **vulnerable**.

Conversar:

- Pida a los voluntarios que compartan un momento en el que se sintieron vulnerables pero "se apoyaron" en la incomodidad, como comentó Brené Brown.
- ¿Qué pasó cuando se quedaron?



Continuado...

Vulnerabilidad tampoco es lo mismo que **compartir en exceso**.



PREGUNTAR: ¿Qué crees que queremos decir con compartir en exceso?

PREGUNTAR: ¿Dónde, cómo o qué crees que la gente comparte más?

PREGUNTAR: ¿Por qué crees que la gente comparte en exceso?

Dediquemos tiempo a examinar los diferentes tipos de sobrecompartir y aprender por qué lo hacemos en primer lugar.

Divida la clase en tres grupos y asigne a cada grupo el artículo asignado a continuación. Como grupo, deben leer el artículo, discutirlo y regresar al grupo completo con un resumen y conclusiones clave.

- [Uso compartido excesivo y redes sociales](#)
- [Los 10 tipos de oversharkers en las redes sociales](#)
- [Por qué la discreción en las redes sociales es cada vez más importante para su marca](#)

Conversar:

- ¿Cuál es su experiencia con el intercambio excesivo en línea?
¿Eres un oversharker?
- ¿Crees que es justo para las empresas que compartir demasiado, incluso en sus redes sociales personales, pueda afectar negativamente a su negocio?
- ¿En qué se diferencia el exceso de compartir de la vulnerabilidad en un entorno de redes sociales?