



SED
331
v.2

Anímate!



Cartilla Estudiantes 6to grado



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

! Buscando **Animo**

Previniendo y tratando suicidio y adicciones

 ***Anímate!***

Cartilla Estudiantes
6to grado



© Corporación Buscando Ánimo, 2010
info@buscandoanimo.org

¡**Anímate!**

Cartilla Estudiantes 6to grado

© Todos los derechos reservados, 2010
Bogotá D.C. Colombia

Leonardo Aja Eslava
– *autoria*

Pedro Aja Castaño
– *revisión de textos*

~**dos**~

© diseño objetivo social
masvalendosqueuno@gmail.com

renegalvis
– *concepto creativo, diseño y diagramación*
– *selección, edición y retoque de fotografía*

moniamórtegui
– *diagramación*

david garzón
davidknx@gmail.com
– *fotografía*



VistaGraf
– *impresión*

ISBN: 978-958-44-7087-4



Depósito legal.

1ra edición, Julio 2010.

Prohibida su reproducción total o parcial,
así como su traducción a cualquier idioma
sin autorización escrita de su titular.

Anímate!

SAMUEL MORENO ROJAS
Alcalde Mayor de Bogotá, D.C.

CARLOS JOSÉ HERRERA JARAMILLO
Secretario de Educación del Distrito

MARTHA LUCÍA VEGA CARDENAS
Subsecretaria de Acceso y Permanencia

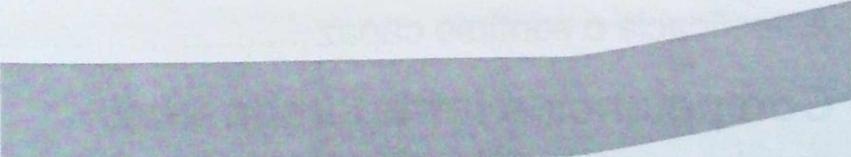
JOSÉ MIGUEL VILLARREAL BARÓN
Director de Bienestar Estudiantil

JULIAN MORENO PARRA
Coordinador Proyecto Salud al Colegio
Secretaría de Educación

MARÍA FERNANDA SERRANO RODRÍGUEZ
Psicóloga REF de Sustancias Psicoactivas Proyecto Salud al Colegio
Secretaría de Educación

LILIANA PALACIOS MACHADO
Psicóloga REF Distrital de Prevención de Violencias y Suicidio Proyecto Salud al Colegio
Secretaría de Educación

Esta cartilla es de uso exclusivo
para el fortalecimiento del Sistema Inmunológico Emocional (SIEM) de:



ruta de exploración

ruta de exploración

01 Conceptos sobre el suicidio:	
Los primeros elementos básicos.....	7
02 Qué nos protege:	
Definiendo los conceptos de estrés, evaluación y afrontamiento	11
03 Soporte social:	
El papel de mis padres.....	15
04 Normas y límites:	
Entendiendo el papel de las jerarquías	21
05 Factores de riesgo:	
El cigarrillo y el alcohol.....	27
06 Competencias interpersonales:	
Baja tolerancia al rechazo	33
07 Competencias intrapersonales:	
Autoeficacia o sentirse capaz	39
08 Competencias intrapersonales:	
Dominio emocional	45

09 Construyendo el éxito:

El poder de un sueño y una visión51

10 Axiología:

Respeto y honestidad57



01

Conceptos sobre el suicidio: Los primeros elementos básicos

Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

Abordar la temática del suicidio puede parecer que no es un tema sencillo o incluso, hay quienes piensan que puede tener efectos contraproducentes. Nada más alejado de la realidad.

En principio no existen temas que sean inabordables, más bien, son tratados de manera inadecuada.

Teniendo esto claro, nos aventuraremos a hablar de manera seria y responsable sobre un tema que lamentablemente cada vez está más a la orden del día: el suicidio.

Esta no será la primera ni tampoco la última ocasión en que los vamos a hacer. Nos queda mucho terreno por recorrer con el ánimo y pretensión de prevenirlo.

En esta oportunidad abordaremos:

- Definiciones y conceptos básicos sobre el suicidio.
- Qué nos protege y que nos agrede.
- Creencias existentes acerca del suicidio



8

pág

Trabajo en grupo

A continuación, te reunirás con 3 o 4 compañeros de tu clase y discutirán alrededor de las siguientes preguntas:



- ¿Qué entienden por conductas suicidas?



- ¿Qué nos puede proteger frente a la idea suicida y que nos puede colocar en riesgo? Mencionen al menos tres aspectos de protección y al menos tres aspectos que generan riesgo.



- Sobre las siguientes afirmaciones, van a discutir si creen que son ciertas o son falsas, cada una de ellas. ¿Cuáles son las razones para sus respuestas?



- a. El suicidio es influido por las estaciones del año, la latitud y las condiciones climatológicas en general o los días de la semana.
- b. El suicidio es influido por factores cósmicos como las fases de la luna.
- c. Pensar en el suicidio es algo más bien raro.
- d. Todas las personas que amenazan con suicidarse, lo hacen por manipular a otros.

Conclusiones del trabajo en grupo

Escribe aquí las principales conclusiones a las que llegaron con tu grupo:

- 1. ¿Que entendemos por conductas suicidas?

[Redacted area for writing conclusions]

- 2. ¿Qué nos protege y que nos coloca en riesgo frente a la idea suicida?

Protección	Riesgo

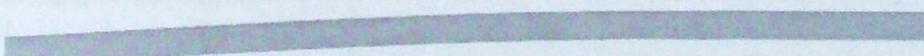
- 3. ¿A que conclusiones llegaron frente a cada una de las creencias expuestas?

Creencia	Cierto	Falso
El suicidio es influido por las estaciones del año, la latitud y las condiciones climatológicas en general o los días de la semana.		
El suicidio es influido por factores cósmicos como las fases de la luna.		
Pensar en el suicidio es algo más bien raro.		
Todas las personas que amenazan con suicidarse, lo hacen por manipular a otros.		

Discusión plenaria

Ahora, abramos la discusión con los demás compañeros del salón y guiados por el facilitador del taller. A continuación, encontraras espacios para que vayas escribiendo las conclusiones a las que lleguen después de la discusión.

Las tres conductas suicidas definidas son:

- a. 
- b. 
- c. 

Algunos de los factores que nos protegen y que nos colocan en riesgo son:

Protección	Riesgo

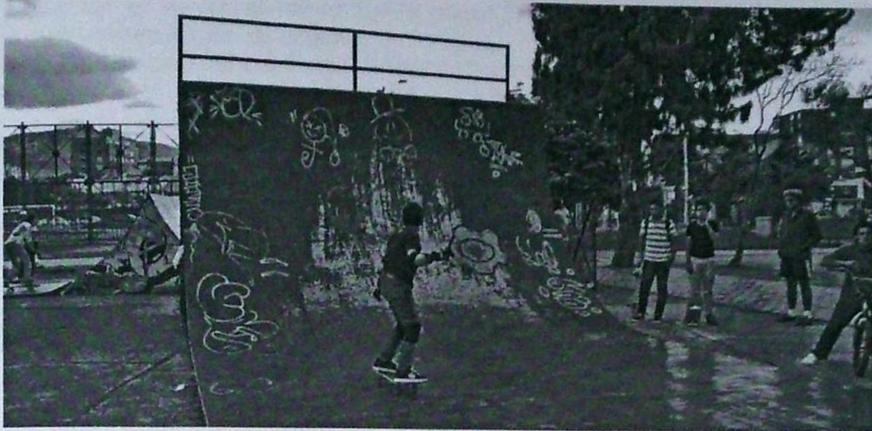
Las creencias que analizamos son:

Creencia	Cierta	Falsa
El suicidio es influido por las estaciones del año, la latitud y las condiciones climatológicas en general o los días de la semana.		
El suicidio es influido por factores cósmicos como las fases de la luna.		
Pensar en el suicidio es algo más bien raro.		
Todas las personas que amenazan con suicidarse, lo hacen por manipular a otros.		

Después de este trabajo, ya tienes nuevos conceptos que te pueden ayudar a protegerte frente a las ideas suicidas.

Para compartir en casa

Sería interesante que tanto tu como tus padres apartaran un rato para hablar sobre la actividad que desarrollaste en el día de hoy. Tus padres también tienen una guía. Escribe aquí, algunas de las conclusiones a las cuales llegaron en compañía de tus padres.



02

Qué nos protege: Definiendo los conceptos de estrés, evaluación y afrontamiento

Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

Three horizontal grey bars for writing answers.

En esta oportunidad abordaremos:



- Qué es el estrés.
- Que es la evaluación.
- Qué es el afrontamiento.
- Algunas formas de afrontamiento.



Trabajo en grupo

El estrés es una condición de la cual escuchamos hablar a diario. Sin embargo, en ocasiones tenemos dificultad en entender con claridad a que hace referencia.

A continuación, te reunirás con 3 o 4 compañeros de tu clase y discutirán alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Qué entienden por estrés?
- ¿Qué entienden por evaluación o por valoración?
- ¿La palabra "Afrontamiento" tiene algún significado para ustedes? ¿Cuál podría ser?
- De las formas de afrontamiento que se presentan a continuación, discutan cuáles consideraran ustedes que son sanas y cuales son insanas.

Formas de afrontamiento

- X Consumir drogas incluidos el alcohol y el cigarrillo.
- X Evitar darle la cara al problema.
- X Huir o escaparse.
- X Buscar ayuda de otras personas que saben más.
- X Buscar información sobre el problema para saber como resolverlo.
- X Buscar culpables en otras personas, eludiendo mi responsabilidad.
- X Tener el apoyo de adultos que me orienten.
- X Buscar a mis amigos para hablar con ellos y que me escuchen.
- X Imaginarme que nada de lo que está pasando está sucediendo.
- X Tratar de darle un significado positivo a lo que está ocurriendo.

Conclusiones del trabajo en grupo

Escribe aquí las principales conclusiones a las que llegaron con tu grupo:

- ¿Que entendemos por estrés?
[Redacted]
- ¿Qué entendemos por evaluación o valoración?
[Redacted]
- ¿Qué entendemos por afrontamiento?
[Redacted]

- De las formas de afrontamiento que se presentan a continuación, cuáles fueron sanas y cuales insanas a juicio de ustedes.

Formas de afrontamiento	Sanas	No sanas
Consumir drogas incluidas el alcohol y el cigarrillo		
Evitar darle la cara al problema		
Huir o escaparse		
Buscar ayuda de otras personas que saben más		
Buscar información sobre el problema para saber como resolverlo		
Buscar culpables en otras personas, eludiendo mis responsabilidad		
Tener el apoyo de adultos que me orienten		
Buscar a mis amigos para hablar con ellos y que me escuchen		
Imaginar me que nada de lo que está pasando está sucediendo		
Tratar de darle un significado positivo a lo que está sucediendo		

Discusión plenaria

Ahora, abramos la discusión con los demás compañeros del salón y guiados por el facilitador. A continuación, encontraras espacios para que vayas escribiendo las conclusiones a las que lleguen después de la discusión.

- El estrés es:

- La evaluación o valoración es:

- El afrontamiento es:

- Cuales son formas sanas de afrontar y cuales no lo son:

Formas de afrontamiento	Sanas	No sanas
Consumir drogas incluidas el alcohol y el cigarrillo		
Evitar darle la cara al problema		
Huir o escaparse		
Buscar ayuda de otras personas que saben más		
Buscar información sobre el problema para saber como resolverlo		
Buscar culpables en otras personas, eludiendo mis responsabilidad		
Tener el apoyo de adultos que me orienten		
Buscar a mis amigos para hablar con ellos y que me escuchen		
Imaginar me que nada de lo que está pasando está sucediendo		
Tratar de darle un significado positivo a lo que está sucediendo		

14
pág

Después de este trabajo, ya tienes nuevos conceptos que te pueden ayudar a empezar a saber manejar el estrés normal de la vida cotidiana, de una manera sana y adaptativa.

Para compartir en casa

Aparta un rato en compañía de tus padres y compárteles lo que aprendiste en el día de hoy.

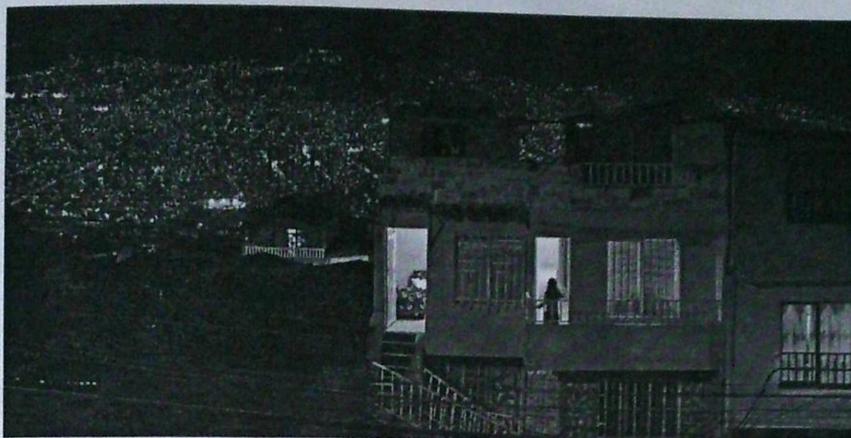
Pregúntales lo siguiente y anota sus apreciaciones:

- ¿Creen ustedes que yo manejo el estrés de buena manera, lo hago bien pero debo mejorar o tengo dificultades en este sentido?

_____ ?

- ¿Cómo creen ustedes que podrían ayudarme a mejorar mis formas de manejar el estrés?

_____ ?



03

Soporte social: El papel de mis padres

Para empezar

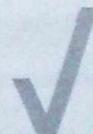
Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

[Redacted area for writing previous ideas]

En el día de hoy trabajaremos alrededor de la construcción y fortalecimiento de tu red de apoyo y soporte social. Las redes de apoyo social son un elemento de suma importancia en nuestras vidas. En el ejercicio de hoy, te solicitamos que te conectes directamente a tu corazón, para poder sacar las mejores conclusiones para el beneficio tuyo y de tus compañeros. ¡Suerte!

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué significado tienen mi papá y mi mamá dentro de mi vida.
- Qué cosas admiro poderosamente en cada uno de ellos.
- Cómo evaluó la relación que tengo con ellos en estos momentos.
- Qué cosas deben mejorar en nuestra relación y cuales debemos seguir fortaleciendo.



Trabajo en grupo

Antes de comenzar, queremos hacerte una recomendación a ti y a todos tus compañeros.

Como podrás notar más adelante, el tema que se abordará tocará situaciones que a lo mejor pueden ser fuertes para ti o algunos de tus compañeros.

Por lo mismo, la recomendación es tratar los temas con sumo respeto para no herir o lastimar a nadie en sus sentimientos. Sabemos que comprenderás con claridad.

El salón se dividirá en cuatro grupos. Cada grupo discutirá alrededor de las siguientes circunstancias.



• Grupo A: Sus dos padres mueren pero ustedes son herederos de una inmensa fortuna.



• Grupo B: Ambos padres mueren, pero en las condiciones actuales en las cuales ustedes viven.



• Grupo C: Sus padres viven, pero ellos les sacan un apartamento donde ustedes residen por aparte. Ellos corren con todos los gastos.



• Grupo D: La vida actual que ustedes viven sin ninguna modificación.

Posteriormente a que el facilitador haya organizado cada uno de los 4 grupos y haya asignado cual será la tarea que cada uno desarrollara, ustedes discutirán sobre la situación que les correspondió analizar, alrededor de las siguientes preguntas:



- ¿Cuáles son las ventajas que tiene este estado de vida?
- ¿Cuáles son las desventajas que tiene este estado de vida?



- ¿De que manera podría mejorar la situación?
- ¿Cuál de los 4 estados de vida sería el mejor?



Conclusiones del trabajo en grupo.

Escribe las conclusiones a las cuales llegaron con tus compañeros de trabajo.

Tipo de grupo que nos correspondió trabajar:

Grupo A

Grupo B

Grupo C

Grupo D

- ¿ Cuáles son las ventajas que tiene este estado de vida?:

[Redacted]

[Redacted]

- ¿Cuáles son las desventajas que tiene este estado de vida?

[Redacted]

[Redacted]

- ¿De que manera podría mejorar la situación?

[Redacted]

[Redacted]

- ¿Cuál de los 4 estados de vida sería el mejor?

[Redacted]

[Redacted]

Discusión plenaria

A continuación cada uno de los grupos expondrá primero las ventajas que tiene el estado de vida que les correspondió. Posteriormente, nuevamente cada grupo en su respectivo orden, expondrá las desventajas que encontraron en el estado de vida que les fue asignado.

Posteriormente, cada grupo expone ante los demás, cómo podría mejorar la situación. Por último, se abre la discusión en pleno tratando de identificar cual de las 4 situaciones sería la ideal para todos.

Escribe tus conclusiones acerca de cuál de los cuatro estados es el mejor:

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Intimo y personal

Para esta última parte, después de haber escuchado los múltiples puntos de vista de todos tus compañero/as, reflexiona un poco acerca de la relación actual que tienes con tu papá y tu mamá. Responde solo para ti, las siguientes tres preguntas:

- ¿Que aspectos en la relación con tus padres son muy fuertes y te brindan seguridad y agrado.?

1. [Redacted]
2. [Redacted]
3. [Redacted]



- ¿Menciona 3 cosas que admiras profundamente en tu papá?

1. [Redacted]
2. [Redacted]
3. [Redacted]



- ¿Menciona 3 cosas que admiras profundamente en tu mamá?

1. [Redacted]
2. [Redacted]
3. [Redacted]



Para compartir en casa

Como podrás notar, fueron muchas las emociones que se despertaron alrededor de este ejercicio. Creemos que ya quedó claro cual era el propósito de la recomendación inicial, para evitar lastimar sentimientos de otras personas o los tuyos. Todo con el ánimo de que la actividad se desarrollara de manera exitosa.

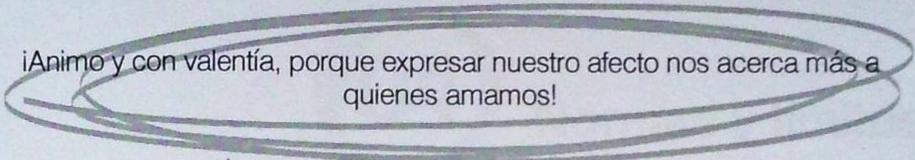
La tarea que viene a continuación es también muy delicada. Te darás a la labor de escribir 3 cartas: Una dirigida a tu papá, otra dirigida a tu mamá y otra dirigida a los dos al tiempo. Creemos que si bien los dos son dos personas muy importantes para ti, hay cosas que les vas a declarar a cada uno de ellos por aparte y otras a los dos simultáneamente.

Para algunas personas puede resultar difícil expresar lo que piensan o lo que siente a través de una carta. Sin embargo, suele ser muy enriquecedor y productivo cuando nos damos la oportunidad de hacerlo. Además, damos por hecho que ellos saben que los amamos.

Pero nunca hay que suponerlo, no hay nada más rico y placentero que recibir las manifestaciones de afecto de los otros. Por lo mismo, en esta oportunidad serás tú quien expresara su afecto hacia tus padres por medio de una carta.

Si por pura casualidad, entre tus compañeros hay alguno/a que ya haya perdido a su papá o a su mamá, pregúntale si vale la pena escribir esas cartas. En él o en ella encontraras una respuesta supremamente sabia. Te lo aseguramos.

Nadie va a supervisar si escribiste las cartas o no, eso solo quedará en tu propia conciencia. Te sugerimos que lo hagas, pero no es obligatorio.

 ¡Animo y con valentía, porque expresar nuestro afecto nos acerca más a quienes amamos!



04

Normas y límites: Entendiendo el papel de las jerarquías

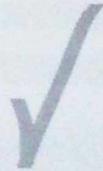
Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

Two horizontal lines for writing previous ideas.

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué son las jerarquías dentro de la organización de un grupo.
- Por qué deben existir jerarquías.
- Que sucede si no se respetan las jerarquías.
- Como me desenvuelvo frente a las jerarquías.



Trabajo en grupo

En el día de hoy aprenderás conceptos supremamente interesantes que te permitirán entender un poco más cual es la importancia de las jerarquías dentro de cualquier organización social.

Colocaremos un ejemplo un poco extremo: así como en la policía hay unas jerarquías a respetar, dentro de una banda criminal también las hay. ¿Por qué hay jerarquías en dos organizaciones que son definitivamente tan opuestas? Ya se empieza a insinuar una idea: las jerarquías no dependen de si estamos hablando de "los buenos" o "los malos".

Te reunirás con 3 o 4 compañeros de tu salón y trabajarán alrededor de las siguientes preguntas:

22
pág

- ¿
- Por favor, imagínense que en un país, existen dos presidentes. ¿Cómo creen que sería el gobierno de estas dos personas? ¿Hay más ventajas o desventajas en esta situación?
- ?

[Redacted]

[Redacted]

- ¿
- ¿Por qué creen que en entidades como en la corte suprema de justicia o en la corte constitucional, el número de sus miembros es impar?
- ?

[Redacted]

[Redacted]

- ¿
- ¿Qué condiciones creen ustedes que ayudan a definir la posición jerárquica de las personas, dentro de cualquier organización?
- ?

[Redacted]

[Redacted]

- ¿
- ¿Qué creen ustedes que puede llegar a pasar si no se respeta el orden de las jerarquías dentro de la organización?
- ?

[Redacted]

[Redacted]

Discusión plenaria

Ahora pasaremos a hacer la discusión plenaria con los demás compañeros del salón.

Teniendo muy presente las respuestas que generaron en el trabajo en grupo, compartan con los demás compañeros a que conclusiones llegaron. Adicionalmente, pueden ajustar los conceptos a situaciones más cercanas a ustedes como son el mismo colegio o sus propios hogares.

- ¿
- ¿Son más las ventajas o las desventajas de que existan dos presidentes en un país? ¿A que conclusión podemos llegar después de analizar este primer ejemplo?

- ¿
- ¿Qué otra característica de las jerarquías nos ejemplifica la situación del número de miembros de la corte constitucional?

- ¿
- ¿Cuáles son las características más importantes que ayudan a definir la posición jerárquica de una persona en una organización?

- ¿
- ¿Qué suele suceder cuando no se respetan las jerarquías?

- ¿
- ¿Cuáles son las jerarquías que podemos identificar en nuestro colegio?

Intimo y personal

Respetar las jerarquías es importante para todos los seres humanos. Todos tenemos una posición dentro de la amplia y compleja estructura de la jerarquía social. Algunas personas tienen como propósito, llegar a lo más alto dentro de las posiciones en tanto que otras se sienten muy plácidas en el lugar que se encuentran.

En sí mismo, no podemos afirmar que una decisión sea mejor que otra. Veámoslo con un ejemplo sencillo: ¿Qué sucedería si todos los ciudadanos aspiraran con ser el alcalde de la ciudad?

Complicado, ¿cierto? Independientemente de cual sea la posición que escojamos o aspiremos dentro de cualquier jerarquía, es claro que es importante respetar y acatar el orden establecido, partiendo de la idea que la organización está soportada en la justicia y la equidad.

Por favor, responde las siguientes preguntas que se muestran a continuación de la manera más sincera posible.

Aclaración: al referirnos a "Autoridad", no estaremos pensando solamente en padres o profesores. Pueden ser incluso compañeros de tu edad como el capitán del equipo de futbol, el arbitro o el dueño de la casa en una fiesta.

Nº	Preguntas	SI	A veces	NO
1.	Tiendo a desafiar a las figuras de autoridad.	0	1	2
2.	Me cuesta trabajo que otras personas me den órdenes.	0	1	2
3.	Reconozco cuando alguien tiene más conocimiento o experiencia que yo y le obedezco.	2	1	0
4.	Creo que nadie tiene porque mandar a nadie, cada cual es libre de actuar como quiera.	0	1	2
5.	Si quiero hacer un reclamo, respeto las líneas de jerarquía sin saltarlas.	2	1	0
6.	Busco llevarle la contraria a las personas cuando de obedecer ordenes se trata.	0	1	2
7.	Acepto que cuando me dan órdenes, no es por capricho o con deseos de someterme.	2	1	0
8.	Acato la autoridad de quienes están por encima de mí.	2	1	0
9.	Tengo claro que cuando alguien está en posición de autoridad sobre mí, es porque se lo ha ganado legítimamente.	2	1	0
10.	Busco saber quién es el que manda en los lugares en los que me encuentro.	2	1	0

Suma los números de las respuestas y saca la puntuación total.

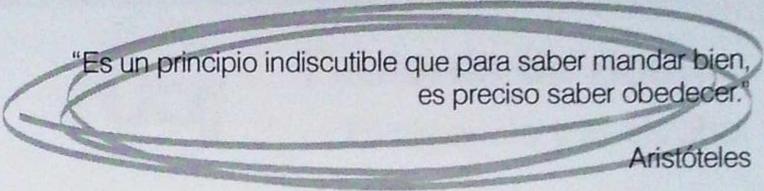
Total: _____

Ten en cuenta que no todas las preguntas tienen el mismo puntaje.

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentran tus respuestas:

Entre 0 y 5	Al parecer tienes una fuerte tendencia a la oposición sin razón. Vas a tener que reflexionar mucho al respecto.
Entre 6 y 12	Si bien no eres un opositor declarado, tampoco muestras mucha cabalidad atendiendo a las jerarquías.
Entre 13 y 20	Al parecer tienes claro cual es el sentido de las jerarquías y buscas acatarlas y respetarlas.

Los resultados anteriores no son definitivos. Son susceptibles de cambios y mejoramiento.


"Es un principio indiscutible que para saber mandar bien,
es preciso saber obedecer."

Aristóteles



05

Factores de riesgo: El cigarrillo y el alcohol

Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

Three horizontal lines representing a writing area for the reader's previous ideas.

El cigarrillo y el alcohol son dos sustancias psicoactivas que se consideran socialmente aceptadas. Sin embargo, esto no significa que su consumo no conlleve consecuencias en diferentes niveles. Uno de los aspectos sobre los cuales se hace más énfasis, es en el impacto en la salud física.

Es cierto que debemos tener cuidado con nuestro cuerpo, eso está fuera de discusión. Sin embargo, ¿todo se reduce a tener un cuerpo en buenas condiciones? ¿Y en donde queda la salud de nuestra mente o las relaciones con otras personas?

En esta oportunidad abordaremos:



- Áreas de la vida que son impactadas negativamente por el consumo del cigarrillo.
- Áreas de la vida que son impactadas negativamente por el consumo del alcohol.
- Posibles motivaciones hacia el inicio del consumo de estas sustancias.



Trabajo en grupo

Te reunirás con 3 o 4 compañeros para que en conjunto diligencien el siguiente cuadro. ¿Qué tendrán que hacer? En la primera columna aparecen 10 áreas que pueden ser impactadas por el consumo de las dos sustancias. Usaremos la primera como ejemplo.

Al hablar de "Familia" estaremos pensando en aquellas personas con las que viven. Entonces, ¿el consumo de alcohol como afecta la relación con la familia? ¿El consumo de cigarrillo como afecta la relación con la familia? Tomemos otra área: ¿El consumo de alcohol como afecta el desempeño en el trabajo? ¿El consumo de cigarrillo como afecta las finanzas personales (dinero)? Si tienen alguna duda, consulten con el facilitador del taller.

AREAS DE LA VIDA	Cigarrillo	Alcohol
Familia		
Amigos		
Pareja		
Area académica		
Area laboral		
Salud física		
Salud mental		
Vida sexual		
Dinero		
Ley		

La segunda tarea que tienen que desarrollar es la siguiente: Si muchos niño/as y jóvenes tiene algo de claridad sobre cual es el daño que produce el consumo de alcohol y cigarrillo, ¿por qué empiezan a consumir estas sustancias? Escriban por favor algunas de las razones que ustedes consideran, son las que llevan a un niño/a o joven a consumir cigarrillo y/o alcohol:

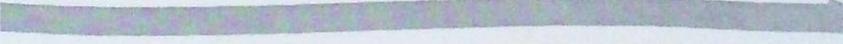
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Discusión plenaria

A continuación se realizará la discusión con todo el grupo en pleno. Por favor, diligencia el cuadro con los nuevos aportes que se generen con la opinión de los demás compañeros.

AREAS DE LA VIDA	Cigarrillo	Alcohol
Familia		
Amigos		
Pareja		
Area académica		
Area laboral		
Salud física		
Salud mental		
Vida sexual		
Dinero		
Ley		

Ahora escribe algunas otras razones por las cuales creen que algunos niño/as y jóvenes a pesar de saber algunas de las consecuencias del consumo de cigarrillo y alcohol, inician su consumo:

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Intimo y personal

El consumo de alcohol y cigarrillos en los menores de edad es un tema cada vez más preocupante. Es claro que la sola información no basta para disuadirlos. Es necesario trabajar otras áreas y dimensiones más profundas.

A continuación, responderás para ti mismo algunas preguntas que te pueden ayudar a definir tus actitudes frente al consumo de cigarrillo y alcohol.

30
pág



- ¿Si nunca has fumado cigarrillo, cuáles son algunas de las razones por las cuales no lo has hecho?

[Redacted answer]



- ¿Si nunca has bebido alcohol, cuáles son algunas de las razones por las cuales no lo has hecho?

[Redacted answer]



- ¿Si ya has fumado cigarrillo, cuáles son algunas de las razones que te llevaron a hacerlo?

[Redacted answer]



- ¿Si ya has bebido alcohol, cuáles son algunas de las razones que te llevaron a hacerlo?

[Redacted answer]



- ¿Si ya has fumado cigarrillo o bebido alcohol, cuál crees que sería la opinión de tu papá al saberlo?

[Redacted answer]



- ¿Si ya has fumado cigarrillo o bebido alcohol, cuál crees que sería la opinión de tu mamá al saberlo?

[Redacted answer]



Para compartir en casa:

Sería muy interesante que compartieras con tu papá y tu mamá algunas de las conclusiones a las cuales llegaron junto con tus compañeros en el trabajo realizado en la clase.

Ahora, van a realizar este trabajo junto con tu papá y tu mamá. No estaría de menos poder incluir a tus hermano/as.



- ¿Cuál es la posición en general que existe en la casa frente al consumo de cigarrillo?

[Redacted]

[Redacted]



- ¿Cuál es la posición en general que existe en la casa frente al consumo de alcohol?

[Redacted]

[Redacted]



- ¿Qué dice tu papá frente al consumo de alcohol y/o cigarrillo por parte de alguno de sus hijo/as?

[Redacted]

[Redacted]



- ¿Qué dice tu mamá frente al consumo de alcohol y/o cigarrillo por parte de alguno de sus hijo/as?

[Redacted]

[Redacted]



- ¿Cuáles son los argumentos en contra que tiene mi papá frente al consumo de cigarrillo y/o alcohol por parte de los menores de edad?

[Redacted]

[Redacted]



- ¿Cuáles son los argumentos en contra que tiene mi mamá frente al consumo de cigarrillo y/o alcohol por parte de los menores de edad?

[Redacted]

[Redacted]



06 Competencias interpersonales: Baja tolerancia al rechazo

Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

Three horizontal lines for writing, with the top line being the longest and the bottom line being the shortest.

Es indiscutible que ser rechazado no es una experiencia reconfortante para nadie. Sería erróneo decir que aprendemos a aceptar el rechazo, en el mejor de los casos, sabremos a tolerarlo pero nunca aceptarlo.

En esta oportunidad abordaremos:

- Que es el rechazo.
- Cuál es el concepto de tolerancia al rechazo.
- Algunas posibles estrategias que ayudan a fortalecer la tolerancia al rechazo.



Trabajo en grupo

Te reunirás con 3 o 4 compañeros para que en conjunto trabajen alrededor de las siguientes preguntas.

- ¿Para ustedes, en que consiste ser rechazado y a que se debe que unas personas rechacen a otras?

[Redacted answer area]

- Hagan una lista de las cinco acciones, que a juicio de ustedes, pueden ser las formas más fuertes de ser rechazado:

1. [Redacted]
2. [Redacted]
3. [Redacted]
4. [Redacted]
5. [Redacted]

- Mencionen al menos tres formas, que a juicio de ustedes, pueden ayudarnos a que sepamos tolerar mejor el rechazo que experimentamos en ciertas ocasiones por parte de otras personas:

1. [Redacted]
2. [Redacted]
3. [Redacted]

Discusión plenaria

A continuación se realizará la discusión con todo el grupo en pleno. Por favor, diligencia los espacios asignados con los nuevos aportes que se generen con la opinión de los demás compañeros, alrededor del tema de la tolerancia al rechazo.

- En que consiste ser rechazado y a que se debe que unas personas rechacen a otras:

[Redacted area for student response]

- Las cinco posibles acciones que pueden ser las formas más fuertes de ser rechazado:

1. [Redacted]
2. [Redacted]
3. [Redacted]
4. [Redacted]
5. [Redacted]

- Algunas estrategias que pueden ayudarnos a saber tolerar mejor el rechazo:

1. [Redacted]
2. [Redacted]
3. [Redacted]
4. [Redacted]
5. [Redacted]

Intimo y personal

No importa si una persona es introvertida y reservada o extrovertida y abierta con los demás, en cualquiera de los dos casos, cuando se experimenta el rechazo, suele ser molesto. Para algunas personas puede ser fácil de sobrellevar, para otras puede llegar a ser muy complicado y doloroso.

A continuación, harás un ejercicio que te permitirá tener una idea aproximada acerca de que tan alta o que tan baja es tu tolerancia al rechazo.

Por favor, responde las siguientes preguntas que se muestran a continuación de la manera más sincera posible:

Nº	Preguntas	SI	A veces	NO
1.	Tiendo a complacer demasiado a otras personas para evitar las burlas.	2	1	0
2.	Rehúyo a participar en actividades grupales para no quedar mal.	2	1	0
3.	Si bien sentirme rechazado me molesta, no es algo que no sepa superar.	0	1	2
4.	Mantengo mis posturas, así no sean del agrado de otras personas.	0	1	2
5.	Me cuesta trabajo tener que decirle "NO" a otras personas.	2	1	0
6.	Evito relacionarme con otras personas por el temor a ser rechazado.	2	1	0
7.	Tengo un gran miedo a quedar en ridículo en público.	2	1	0
8.	Trato de complacer a otras personas para evitar que se enojen o se pongan bravas.	2	1	0
9.	Me tiene absolutamente sin cuidado si otras personas se burlan de mí.	0	1	2
10.	Accedo a hacer cosas con las cuales no estoy de acuerdo para evitar ser rechazado.	2	1	0

Suma los números de las respuestas y saca la puntuación total.

Total: _____

Ten en cuenta que no todas las preguntas tienen el mismo puntaje

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentran tus respuestas:

Entre 0 y 5	Al parecer tienes unos altos niveles de tolerancia al rechazo. Eso está muy bien para la edad que tienes.
Entre 6 y 12	Te encuentras en un nivel en el cual no eres muy vulnerable ante el rechazo pero tampoco es una gran fortaleza.
Entre 13 y 20	Al parecer vas a tener que hacer esfuerzos por aumentar tu nivel de tolerancia al rechazo de manera importante.

Los resultados anteriores no son definitivos. Son susceptibles de cambios y mejoramiento.

"Mas allá de cierto limite la tolerancia deja de ser virtud".

Julio Falleq



07

Competencias intrapersonales: Autoeficacia o sentirse capaz

Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

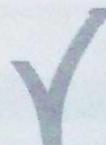
La autoeficacia es una creencia sobre uno mismo que determina que tan capaces nos sentimos para asumir determinados retos, ejecutar ciertas tareas o poder manejar adecuadamente algunas situaciones.

La forma convencional como la mayoría de las personas entiende la autoeficacia es el llamado "sentimiento de inseguridad".

En esta oportunidad abordaremos:



- Entender el concepto de autoeficacia.
- Cómo se construye una creencia de autoeficacia protectora.



Trabajo en grupo

Si bien es cierto que nadie ha dicho que debemos ser hábiles y competentes en todas las áreas o en todas las actividades, la vida sí exige que tengamos un mínimo de capacidad para desarrollar determinadas acciones que son fundamentales para poder vivir en sociedad o al menos, para poder lograr algunas de las metas que nos proponemos.

Pongamos algunos ejemplos, será muy difícil llegar a ser ingeniero si no se tiene cierto gusto y habilidad con las matemáticas o difícilmente se podrá llegar a ser abogado o economista si no se tiene cierto gusto por la lectura. Tampoco se podrá llegar a ser campeón de tenis si no estamos dispuestos a entrenar duramente 6 horas al día o ser un cantante de rock si no practicamos unas buenas horas a la semana. Teniendo clara ésta introducción pasemos a desarrollar la actividad.

A continuación, te reunirás con 3 o 4 compañeros de tu clase y discutirán alrededor de las siguientes preguntas:



- Identifiquen dos o tres actividades en las cuales se sienten muy seguros y confiados de sus capacidades para desarrollarlas satisfactoriamente.



- Identifiquen dos o tres actividades en las cuales se sienten muy inseguros y temerosos de ser capaces de hacerlas.



- Ahora, establezcan las diferencias entre aquellas actividades en las cuales se siente capaces y seguros contra aquellas en las cuales se siente incapaces e inseguros. Van a establecer las diferencias de acuerdo a las dimensiones que se muestra en el cuadro que se muestra a continuación:

	CAPAZ	INCAPAZ
Qué es lo que siento cuando...		
Qué es lo que pienso cuando...		
Qué experimenta mi cuerpo cuando...		
Qué es lo que he escuchado por parte de otras personas cuando...		

- Ahora, recuerden que sentían ANTES de tener la habilidad o el dominio que tienen hoy en aquella actividad en la cual se sienten capaces:

	CAPAZ
Qué era lo que sentía antes...	
Qué era lo que pensaba antes...	
Qué experimentaba mi cuerpo antes...	
Qué era lo que escuchaba por parte de otras personas antes...	

- Por favor, comparen en las mismas dimensiones la actividad en la cual hoy se sientes incapaces contra lo que experimentaban en el pasado antes de iniciar la que actualmente es una actividad que dominan:

	CAPAZ (en el pasado)	INCAPAZ (HOY)
Qué es lo que siento cuando...		
Qué es lo que pienso cuando...		
Qué experimenta mi cuerpo cuando...		
Qué es lo que he escuchado por parte de otras personas cuando...		

Discusión plenaria

A continuación se realizará la discusión con todo el grupo en pleno y orientados por las siguientes preguntas:

- ¿Después del ejercicio que realizaron, qué definición pueden dar del concepto de AUTOEFICACIA? .



- ¿Pueden identificar condiciones, factores, circunstancias, ideas o sentimientos que ayudan a aumentar la creencia de autoeficacia? .

[Redacted]



- ¿Pueden identificar condiciones, factores, circunstancias, ideas o sentimientos que limitan la creencia de autoeficacia? .

[Redacted]

42

pág



- ¿Cómo creen que el desarrollo de una buena creencia de autoeficacia les puede ayudar en diferentes aspectos de sus vidas? .

[Redacted]

Intimo y personal

Como se dijo anteriormente, nadie espera que seamos buenos o excelentes en todas las áreas de desempeño, pero tampoco es deseable que seamos incapaces o incompetentes en ciertas áreas que son fundamentales para poder vivir en armonía con nosotros mismos y con las demás personas.

Por lo mismo, existirán momentos en la vida en donde tendremos que atrevernos a hacer ciertas cosas que posiblemente nos infunden mucho temor, pero que es necesario realizarlas: hablar en público, una competición deportiva, abordar personas que no conocemos o muchas más.

Con el ejercicio que vas a desarrollar a continuación, tendrás algunas herramientas que podrán ayudarte a superar algunas limitaciones que nosotros mismos nos auto imponemos.



- Piensa en alguna actividad que te gustaría desarrollar pero que no lo haces por temor a no ser capaz: [Redacted] . Esta actividad o acción puede ser algo como jugar bien el futbol, relacionarte con personas desconocidas o mejorar tus resultados en una materia que tu crees te cuesta mucho trabajo.



- Has una lista de al menos 3 ideas que te vienen a la cabeza cada vez que piensas en realizar dicha actividad y que tú crees, alimentan tu miedo a no hacerla:

1. [Redacted]
2. [Redacted]
3. [Redacted]

Ahora, piensa en alguien que tu conoces que es hábil y exitoso en aquella actividad que quieres desarrollar: _____ . Ojala sea una persona más o menos de tu edad.



- Has una lista de al menos 3 condiciones que tu crees, le ayudan a esta persona a ser exitoso en lo que hace:

1. _____

2. _____

3. _____



- Ahora, ¿Qué tan lejos o que tan cerca crees que te encuentras de poder desarrollar las condiciones que posee la otra persona?



- ¿Hay alguna relación entre tus miedos y aquello que la otra persona posee y aun te hace falta desarrollar?

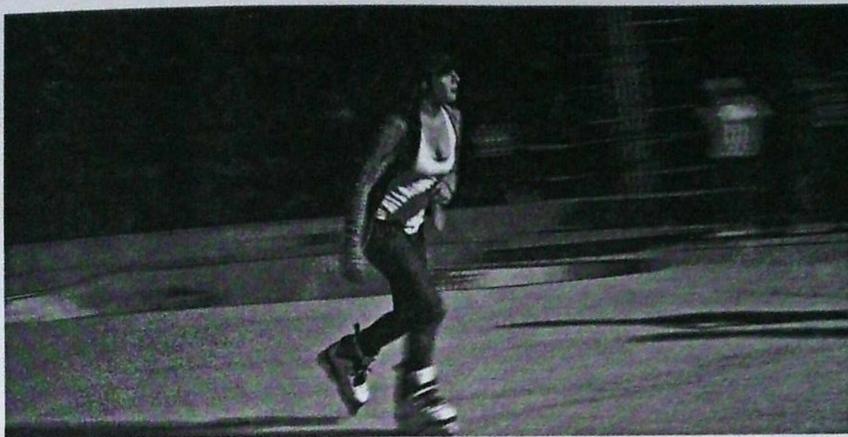
La gran mayoría de las personas al hacer este ejercicio, concluyen que sus miedos poco o nada tienen que ver con aquello que creen que les impide desarrollar la actividad.

Si bien es cierto que el miedo tiene como función protegernos de eventuales peligros, son mucho más numerosos los miedos que no tienen una base o justificación razonable.

Es decir, imaginamos peligros que realmente son inexistentes. La única cura para eliminar el miedo es... ¡LA ACCION!

“No hay que tener miedo de la pobreza ni del destierro, ni de la cárcel, ni de la muerte. De lo que hay que tener miedo es del propio miedo.”

Epicteto



08 Competencias intrapersonales: Dominio emocional

Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

En esta oportunidad abordaremos:



- Entender en que consiste el dominio emocional.
- Conocer tres condiciones que ayudan a construir el dominio emocional.



Trabajo en grupo

En las situaciones de peligro o amenaza, puede ser muy arriesgado permanecer "congelado" y no hacer nada. Pero, reaccionar inmediatamente sin mediación de la consciencia, también puede llegar a ser arriesgado.

Quizás estos extremos puedan ser muy difíciles de manejar en una situación de combate armado o en una confrontación en medio de la jungla y con muchos animales peligrosos asechándonos.

Debemos entonces, hacer una composición del contexto: ni estamos en una situación de combate y tampoco nos estamos debatiendo contra fieras en la selva. Si bien es cierto que la vida en la ciudad ofrece otro tipo de peligros, esto no significa que constante y permanentemente estemos expuestos a ellos, a tal punto que requiera por parte de nosotros, una reacción defensiva.

Por otra parte, comúnmente se escucha decir que las mujeres son más emotivas que los hombres y que los hombres son más racionales que las mujeres. O también se escucha decir que hay personas totalmente racionales a sí como hay otras que son absolutamente emotivas.

Cualquiera de estas ideas se viene al piso cuando se estudia en detalle la fisiología y el funcionamiento de nuestro cerebro. En esa maravilla de la naturaleza que es el cerebro humano, existen centros encargados de la regulación tanto de las emociones como de los procesos de análisis racional y existe una sincronización de ambos procesos en la generación de la conducta.

Esto significa que en todas nuestras manifestaciones conductuales, hay una dosis de emoción y otra tanta de análisis racional.

Después de esta introducción, pasemos a desarrollar el siguiente ejercicio. Te reunirás con 3 o 4 compañeros para desarrollar la siguiente actividad.

- X • Escriban en el siguiente cuadro, cuáles creen ustedes que podría ser las emociones que se experimentan:

En una fiesta de cumpleaños	En el funeral de un ser querido

- X • ¿Qué pensaría si una persona siente en un funeral, aquello que escribieron en la fiesta de cumpleaños, o lo contrario?

- X • Ahora, ¿qué pensarían si un hombre solamente llora un minuto después de haber perdido a un ser querido, pero entra en furia colérica al descubrir que le hicieron un rayón al carro?



Ahora, cómo juzgarían ustedes la conducta de alguien que:

1. Le pide a la novia que se casen, después de saber que su equipo de fútbol quedó campeón.
2. El padre le dice al hijo, que lo hecha de la casa por haber perdido dos materias, después de haberse enterado que perdió el empleo.
3. La novia le termina al novio, porque encontró en el muro del Facebook un mensaje de otra chica.

Discusión plenaria

A partir de las preguntas que desarrollaron en los trabajos en grupo, en discusión plenaria resolverán las siguientes preguntas:



Si parte del dominio emocional corresponde al aprendizaje de ciertas regulaciones, cual es el aprendizaje que hay que realizar en:

1. Lo que sucedió en la pregunta N° 2:

[Redacted]

2. Lo que sucedió en la pregunta N° 3:

[Redacted]

3. Lo que sucedió en la pregunta N° 4:

[Redacted]



A que conclusiones llegaron después de analizar las diferentes situaciones:

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Íntimo y personal

A diferencia de otras especies, los seres humanos podemos llegar a tener un mayor control sobre nuestras emociones, gracias al desarrollo de nuestro cerebro. Tener control emocional no equivale a dejar de sentir, vale la pena hacer esta aclaración.

Sin embargo, tener control y dominio sobre las emociones es algo que no solamente depende de nuestro cerebro, es algo que se puede aprender, por raro y extraño que esto parezca.

Vamos a hacer una pequeña evaluación para que puedas conocerte mejor a ti mismo con respecto al manejo de tus emociones.

Responde las siguientes preguntas de la manera más sincera y honesta posible:

Nº	Preguntas	SI	A veces	NO
1.	Cuando algo no me sale bien, tengo reacciones de furia e ira muy fuertes.	0	1	2
2.	En muchas ocasiones, actúo sin pensar, para luego arrepentirme por lo que hice.	0	1	2
3.	He golpeado a otras personas por mínimas provocaciones.	0	1	2
4.	Se requiere que me provoquen demasiado para que yo me salga de mis cabales.	2	1	0
5.	Nunca he hecho cosas de las que me arrepienta, por estar inmensamente triste.	2	1	0
6.	Hay gente que me teme por mi forma de reaccionar.	0	1	2
7.	Nunca he hecho cosas de las que me arrepienta, por estar inmensamente feliz.	2	1	0
8.	Mis padres dicen que armo pataletas cuando no se hace lo que yo quiero.	0	1	2
9.	Suelo insultar de manera muy hiriente a las personas.	0	1	2
10.	Suelo tomarme mi tiempo antes de decidir algo importante.	2	1	0

Suma los números de las respuestas y saca la puntuación total.

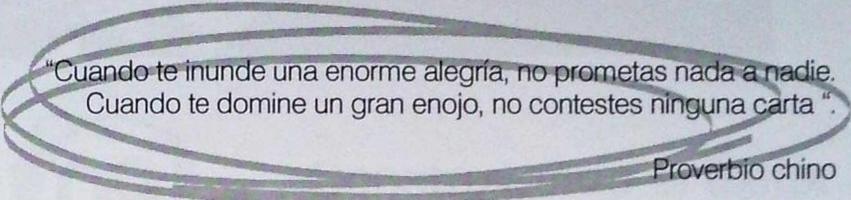
Total: _____

Ten en cuenta que no todas las preguntas tienen el mismo puntaje

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentran tus respuestas:

Entre 0 y 6	Necesitaras ayuda para tener un mejor control de tus emociones, antes de que te metas en serios problemas.
Entre 7 y 15	Si bien no pareces tener un descontrol absoluto sobre tus emociones, podrías mejorar un poco más.
Entre 16 y 20	Al parecer has ido aprendiendo a tener un buen control de tus emociones.

Los resultados anteriores no son definitivos. Son susceptibles de cambios y mejoramiento.

 "Cuando te inunde una enorme alegría, no prometas nada a nadie.
Cuando te domine un gran enojo, no contestes ninguna carta".

Proverbio chino



09

Construyendo el éxito: El poder de un sueño y una visión

Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

En esta oportunidad abordaremos:



- La importancia de tener metas y sueños.
- La necesidad de tener precisión y exactitud en la definición de los sueños.



Discusión plenaria

Para desarrollar el trabajo entre todos, primero nos apoyaremos en esta historia de la vida real.

Quien la relata es Jack Canfield, autor de muchos libros de superación personal. Esta historia en particular es tomada de su libro, "Sopa de pollo para el alma". El autor, conoció personalmente al protagonista de la historia. Veamos entonces:

“Monty Roberts es un amigo mío, dueño de un rancho dedicado a la cría de caballos en San Isidro, que en ocasiones me ha dejado utilizar su casa para organizar diversas actividades con el fin de reunir dinero para la gente joven que participa en programas de riesgo.

La última vez que estuve allí me presentó diciendo:

- Quiero contaros por qué permito que Jack use mi casa. Todo se remonta a la historia de un muchacho que era hijo de un domador ambulante que iba de una cuadra a otra, de una pista de carreras a otra, de granja en granja y de rancho en rancho, domando caballos. Como resultado de esta vida tenía que interrumpir continuamente sus estudios secundarios. Cuando estaba a punto de terminarlos, le pidieron que escribiera una redacción que tratara sobre lo que quería ser y hacer cuando fuera mayor.

»Esa noche escribió un artículo de siete páginas donde describía su objetivo: llegar a ser propietario de un rancho de caballos. Describió muy detalladamente su sueño e incluso hizo un diagrama de su proyecto, donde se veía la localización de todos los edificios, los establos y las pistas.

Después trazó un plano detallado de la planta de una casa, amplia y cómoda, que pensaba levantar en el rancho de sus sueños.

Tras haber puesto toda su dedicación en el proyecto, al día siguiente se lo entregó a su maestro.

Dos días después, cuando le devolvieron el trabajo, en la primera página había un gran 0 rojo con una nota que decía que fuera a verlo después de clase.

Terminada la clase, el muchacho fue a ver al maestro y le preguntó por qué le había puesto una nota tan baja.

» Ése es un sueño poco realista para un chico como tú - le dijo el maestro -. No tienes dinero, provienes de una familia nómada y sin recursos.

Para tener un rancho y caballos se necesita mucho dinero. Necesitas tierra, tendrás que comprar sementales y, más adelante, tendrás que pagar los salarios al personal.

No hay manera de que puedas cumplir tu sueño. Si vuelves a escribir el artículo, con un objetivo más realista, intentaré cambiar tu nota.

El chico se fue a casa y pensó a fondo en lo que le había dicho su profesor. Le preguntó a su padre qué debía hacer.

» Mira, hijo - le respondió el padre -, en un asunto como éste tienes que decidir tú solo. Sin embargo, creo que es una decisión muy importante para ti.

Finalmente, tras haber pasado una semana pensando en ello, el muchacho volvió a entregarle al maestro el mismo artículo, sin haber hecho cambio alguno, y le dijo:

» Deje la nota como está y yo seguiré manteniendo mi sueño. Monty se volvió entonces hacia el grupo, y les explicó:

» Os cuento esto porque estáis sentados en mi casa, en mi rancho, donde crío mis caballos. Todavía tengo aquella redacción enmarcada sobre la chimenea. Pero, lo mejor del cuento – añadió – , es que hace dos veranos aquel mismo profesor trajo a treinta chicos a acampar en mi propiedad durante una semana.

Cuando todos se iban, el profesor reconoció que, por aquel entonces, había sido una especie de ladrón de los sueños de gran parte de sus alumnos.

» Afortunadamente - concluyó - , tú tuviste la fortaleza suficiente para no renunciar a los tuyos.

No dejéis que nadie os robe vuestros sueños. Pase lo que pase, seguid lo que os diga vuestro corazón."

Jack Canfield

53
pág

Para algunas personas, esta historia puede resultar muy inspiradora, para otras un poco salida de nuestro contexto. Con el ánimo de poder complacer a todos, recomendamos a los interesados leer el libro "A puro pulso", del periodista colombiano Hollmann Morales.

En este libro se relatan las exitosas historias de empresarios colombianos.

Describe las circunstancias, dificultades y vicisitudes que tuvieron que atravesar antes de ver concretados sus sueños, anhelos y propósitos. Es decir, ser exitoso en concretar un sueño, no es algo que esté restringido a ciertas ubicaciones geográficas. También sucede aquí en Colombia.

Pasemos ahora al trabajo como tal. Vamos a discutir en grupo alrededor de las siguientes preguntas:

-  ¿Conocen otras historias de personas que tuvieron un sueño que parecía imposible de lograr pero el desenlace mostró todo lo contrario?

-  ¿Por qué tener un sueño?

-  ¿Qué necesitamos para hacer realidad un sueño?

- ¿Por qué algunas personas si logran concretar sus sueños y otras no?

- ¿Qué podemos hacer frente a algunas personas "matasueños"?

Intimo y personal

Hay una frase muy popular que dice "Soñar no cuesta nada". Es cierto, lo que cuesta es el sueño. En ocasiones se cree que los grandes sueños están reservados para los adultos. Al parecer eso es falso, porque existen muchas evidencias que muestran que las realizaciones de muchos adultos, se empezaron a crear desde que eran niños o jóvenes. Es por eso, que la mejor oportunidad que tienes para soñar puede ser precisamente ahora.

Las preguntas que vienen a continuación, tienen como propósito ayudarte a identificar la claridad y la precisión del sueño que te hayas propuesto.

Responde las siguientes preguntas de la manera más sincera y honesta posible:

Nº	Preguntas	SI	NO
1.	¿Ya tienes definido un sueño?	1	0
2.	¿Al menos otra persona ya ha logrado lo que quieres?	1	0
3.	¿Tienes definida una fecha tentativa para lograr lo que quieres?	1	0
4.	¿Tienes definidos los detalles de tu sueño (Color, forma, tamaño, sabor, lugar, personas involucradas, dinero necesario, etc)?	1	0
5.	¿Tienes definido un plan de acción para concretar tu sueño?	1	0
6.	¿Existen personas dispuestas a ayudarte para que consigas tu sueño.?	1	0
7.	¿Lograr dicho sueño es benéfico tanto para ti como para otras personas?	1	0
8.	¿Lograr dicho sueño representaría una enorme satisfacción para ti?	1	0
9.	¿Concretar tu sueño requiere esfuerzo y cambio personal de tu parte?	1	0
10.	¿La realización de tu sueño es algo imperativo e inaplazable en tu vida?	1	0

Suma los números de las respuestas y saca la puntuación total.

Total: _____

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentran tus respuestas:

Entre 0 y 3	Necesitas estructurar mucho más tu sueño.
Entre 4 y 7	Tienes un avance importante pero es necesario trabajar los puntos faltantes
Entre 8 y 10	Las probabilidades de que tu sueño se hagan realidad son significativamente altas.

Los resultados anteriores no son definitivos. Son susceptibles de cambios y mejoramiento.

"Dios no te hubiera dado la capacidad de soñar sin darte también la posibilidad de convertir tus sueños en realidad".

Hector Tassinari



10

Axiología: Respeto y Honestidad

Para empezar

Veamos cuales son algunas de las ideas previas que tienes al respecto de esta temática. Por favor, escríbelas a continuación:

Two horizontal lines for writing.

En esta oportunidad abordaremos:

- * La importancia del valor del respeto.
- * La importancia del valor de la honestidad.



Discusión plenaria

Dada la complejidad de los temas que abordaremos en esta sesión, realizaremos directamente el trabajo con todos los compañeros del salón, sin hacer el trabajo en grupo previo.

El respeto puede considerarse el valor fundamental sobre el cual se edifican las religiones, la ética, la organización moral, la estructuración legislativa y penal de las naciones.

Miremos que dicen al respecto la constitución política de Colombia y el código penal:

"Artículo 1. Colombia es un Estado social de derecho, organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general." (Constitución Política de Colombia, 1991).

"Artículo 1°. Dignidad humana. El derecho penal tendrá como fundamento el respeto a la dignidad humana." (Código penal colombiano, Ley 599 del 2000).

Teniendo esta claridad, pasemos ahora a trabajar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué comportamientos dentro del colegio o en nuestra casa, ponen de manifiesto que estamos actuando con respeto?

- ¿Qué suele ocurrir cuando le faltamos el respeto a alguien?

- ¿Podemos hablar de respeto hacia nosotros mismos? De ser así, ¿Cómo se manifiesta o expresa?

- ¿Cómo podemos definir la honestidad?

- ¿Qué relación guardan el respeto y la honestidad?

- ¿Qué suele suceder cuando no actuamos de manera honesta?

Intimo y personal

El respeto y la honestidad son dos valores fundamentales y podríamos decir que no son susceptibles de negociación. Se espera y desea que estén siempre presentes en todas nuestras relaciones. Esperamos y deseamos que las personas que están a nuestro alrededor se comporten con respeto hacia nosotros y sus acciones estén guiadas por la honestidad.

Pero lamentablemente existe una gran distancia entre el ideal y la realidad. Si esperamos que los demás sean respetuosos y honestos, es lógico que seamos nosotros los primeros en comportarnos de dicha manera.

Responde las siguientes preguntas de la manera más sincera y honesta posible:

Nº	Preguntas	SI	A veces	NO
1.	He hecho copia en un examen, evaluación o previa.	0	1	2
2.	Digo muchas groserías.	0	1	2
3.	He cometido pequeños robos.	0	1	2
4.	Cumplo mi palabra cuando me he comprometido con algo o con alguien.	2	1	0
5.	Nunca hablo mal de nadie a sus espaldas.	2	1	0
6.	Tiendo a resolver los problemas a los golpes.	0	1	2
7.	Trato a las personas de manera amable y cortés.	2	1	0
8.	Tiendo a insultar muy fácilmente.	0	1	2
9.	Miento con frecuencia.	0	1	2
10.	Me gusta burlarme de otras personas.	0	1	2

Suma los números de las respuestas y saca la puntuación total.

Total:

Ten en cuenta que no todas las preguntas tienen la misma calificación.

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentran tus respuestas:

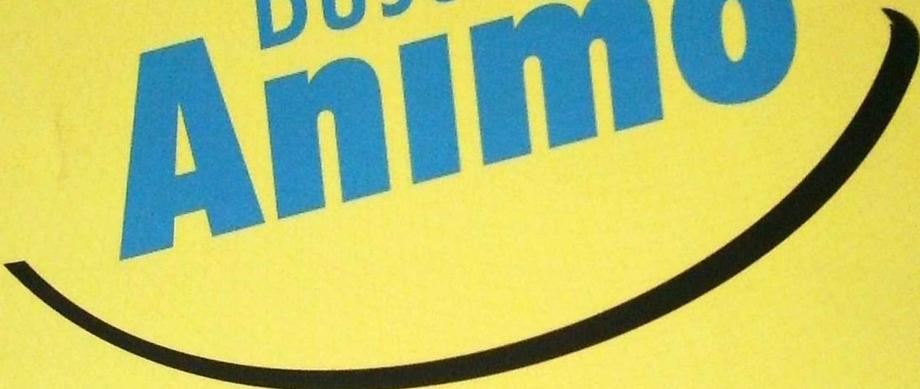
Entre 0 y 8	Sería muy importante que reconsideres algunas de tus posturas, dado que pueden dejar serias dudas sobre tu comportamiento.
Entre 9 y 14	Es importante que entres a pulir algunas dimensiones de tu comportamiento para afirmar tu orientación hacia la honestidad y el respeto.
Entre 15 y 20	La honestidad y el respeto al parecer están fuertemente definidos en tu personalidad.

Los resultados anteriores no son definitivos. Son susceptibles de cambios y mejoramiento.

"Cuando los que mandan pierden la vergüenza, los que obedecen, pierden el respeto."

George Cristoph Lichtenberg

! Buscando **Animo**



Previniendo y tratando suicidio y adicciones

© Corporación Buscando Ánimo, 2010
www.buscandoanimo.org