

SED  
331  
v.4

# Anímate!



Cartilla Estudiantes  
8vo grado



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

# ! Buscando **Animo**



Previniendo y tratando suicidio y adicciones

 ***Anímate!***

Cartilla Estudiantes  
8vo grado



© Corporación Buscando Ánimo, 2010  
[info@buscandoanimo.org](mailto:info@buscandoanimo.org)

## **Anímate!**

### **Cartilla Estudiantes 8vo grado**

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

Leonardo Aja Eslava  
– *autoría*

Pedro Aja Castaño  
– *revisión de textos*

## **dos**

© diseño objetivo social  
[masvalendosqueuno@gmail.com](mailto:masvalendosqueuno@gmail.com)

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

moniamórteguei  
– *diagramación*

david garzón  
[davidknx@gmail.com](mailto:davidknx@gmail.com)  
– *fotografía*



VistaGraf  
– *impresión*

ISBN: 978-958-44-5592-5



9 789584 445592 5

Depósito legal.  
2da edición, Julio 2010.  
1ra edición, Septiembre 2009.  
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

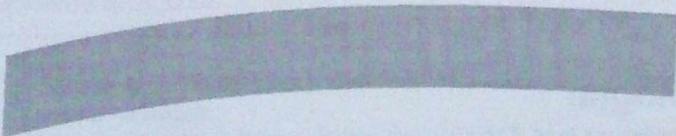
JOSÉ MIGUEL VILLARREAL BARÓN  
Director de Bienestar Estudiantil

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

<b>01 Conceptos sobre el suicidio:</b>	
¿Cómo puedo ayudar a otro?.....	5
<b>02 Qué nos protege:</b>	
El manejo del estrés y su impacto en la salud física y mental...9	
<b>03 Soporte social:</b>	
La relación con los amigos.....	12
<b>04 Normas y límites:</b>	
Entendiendo el sentido de las normas.....	15
<b>05 Factores de riesgo:</b>	
La marihuana y la cocaína.....	19
<b>06 Factores de riesgo:</b>	
Tristeza y depresión 01 .....	23
<b>07 Competencias intrapersonales:</b>	
Entendiendo el concepto de Locus de control.....	27
<b>08 Competencias intrapersonales:</b>	
Baja tolerancia a la frustración .....	31
<b>09 Construyendo el éxito:</b>	
Decisión y determinación .....	34
<b>10 Axiología:</b>	
Solidaridad .....	37



## 01

## Conceptos sobre el suicidio: ¿Cómo puedo ayudar a otro?

### Para empezar

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

### Refrescando conceptos

Anterior, se vieron cuáles eran los principales mitos que muchas personas tienen sobre el suicidio. Estas ideas, han sido construidas sobre las creencias populares y mayoritarias.

Como ya vimos, hay ocasiones en donde no necesariamente la opinion de la mayoría es la verdad: Hasta antes de Cristóbal Colón, la mayoría pensaba que la tierra era plana, hasta antes de Galileo Galilei, "la verdad" era que el sol giraba alrededor de la tierra. En el caso del suicidio, ocurren cosas similares.

Repasemos rápidamente algunos de los mitos estudiados y que ya sabemos son todos falsos:

- Las estaciones del año, la latitud, las condiciones del clima o los días de la semana influyen para que una persona se suicide.
- El suicidio es influido por factores cósmicos como las fases de la luna, un eclipse, el paso de un cometa o la alineación de planetas.
- Es raro que alguien contemple la idea del suicidio.

- X • Todas las personas que amenazan con suicidarse, lo hacen por manipular a otros.
- X • Una persona con una enfermedad terminal (Cáncer, fase SIDA), no contempla la posibilidad del suicidio.
- X • Es suicidio es un evento totalmente aislado en la vida de la persona.
- X • Las personas que realizan intentos con medios poco peligrosos o que fallan, realmente no están considerando seriamente la posibilidad del suicidio.
- X • Todas las personas que amenazan con suicidarse, realmente sólo quieren llamar la atención.

En esta oportunidad abordaremos:

- Cómo puedo identificar si un amigo o compañero se encuentra en riesgo de suicidio.
- Cómo debo actuar en esos momentos.
- Dónde ubicar adultos en quien apoyarme.
- A qué instituciones podríamos acudir.

### Conceptos Nuevos

Primero leamos mentalmente esta historia.

#### "Mi amigo Kyle"

➔ Un día, cuando era estudiante de bachillerato, vi a un compañero de clase caminando de regreso a casa. Se llamaba Kyle. Iba cargando todos sus libros y pensé: "¿Por qué se estará llevando a su casa todos los libros el viernes? ¡Debe ser un "Noño!"

Yo ya tenía planes para todo el fin de semana: fiestas y un partido de fútbol con mis amigos el sábado por la tarde, así que me encogí de hombros y seguí mi camino.

Mientras caminaba, vi a un montón de chicos corriendo hacia él, cuando lo alcanzaron, le tiraron todos sus libros y le hicieron una zancadilla que lo tiró al suelo. Vi que sus anteojos volaron y cayeron en el pasto como a tres metros de él. Miró hacia arriba y pude ver una tremenda tristeza en sus ojos. Mi corazón se estremeció, así que corrí hacia él mientras gateaba buscando sus anteojos.

Vi lágrimas en sus ojos. Le acerqué a sus manos sus anteojos y le dije, "¡Esos chicos son unos tarados, no deberían hacer esto!" Me miró y dijo: "¡Hola, gracias!" Había una gran sonrisa en su cara; una de esas sonrisas que mostraban verdadera gratitud. Lo ayudé con sus libros. Vivía cerca de mi casa. Le pregunté por qué no lo había visto antes y me contó que se acababa de cambiar de un colegio privado. Yo nunca había conocido a alguien que hubiera estudiado en un colegio privado. Caminamos hasta su casa.

Lo ayudé con sus libros; parecía un buen chico. Le pregunté si quería jugar al fútbol el sábado, conmigo y mis amigos, y aceptó. Estuvimos juntos todo el fin de semana. Mientras más conocía a Kyle, mejor nos caía, tanto a mí como a mis amigos.

Llegó el lunes por la mañana y ahí estaba Kyle con aquella enorme pila de libros de nuevo. Me paré y le dije: "Hola, vas a sacar buenos músculos si cargas todos esos libros, todos los días". Se rió y me dio la mitad para que le ayudara. Durante los siguientes cuatro años, Kyle y yo nos convertimos en los mejores amigos.

Cuando ya estábamos por terminar el bachillerato, Kyle decidió ir a la Universidad de Argetown y yo iría a la de Duke. Sabía que siempre seríamos amigos, que la distancia no sería un problema. Él estudiaría medicina y yo administración, con una beca de fútbol.

Kyle fue el orador de nuestra generación. Yo lo molestaba todo el tiempo diciendo que era un "ñoño". Llegó el gran día del grado. El preparó el discurso. Yo estaba feliz de no ser el que tenía que hablar. Kyle se veía realmente bien.

Era uno de esas personas que realmente se había encontrado a sí mismo durante el bachillerato, había mejorado en todos los aspectos y se veía bien con sus anteojos. ¡Tenía mas citas con chicas que yo y todas lo adoraban! ¡Caramba! Algunas veces hasta me sentía celoso... Hoy era uno de esos días.

Pude ver que él estaba nervioso por el discurso, así que, le di una palmadita en la espalda y le dije: "Vas a ver que estarás genial, amigo." Me miró con una de esas miradas (realmente de agradecimiento) y me sonrió. "Gracias," me dijo. Limpió su garganta y comenzó su discurso: "El día del grado es un buen momento para dar gracias a todos aquellos que nos han ayudado a través de estos años difíciles: los padres, maestros, hermanos; quizá algún entrenador... pero principalmente a tus amigos.

Yo estoy aquí para decirles a ustedes, que ser amigo de alguien es el mejor regalo que podemos dar y recibir, y a propósito, les voy a contar una historia. Yo miraba a mi amigo incrédulo, cuando comenzó a contar la historia del primer día que nos conocimos.

Aquel fin de semana él tenía planeado suicidarse. Habló de cómo limpió su armario y por qué llevaba todos sus libros con él, para que su mamá no tuviera que ir después a recogerlos a la escuela.

Me miraba fijamente y me sonreía.

"Afortunadamente fui salvado. Mi amigo me salvó de hacer algo irremediable." Yo escuchaba con asombro cómo este apuesto y popular chico contaba a todos ese momento de debilidad. Sus padres también me miraban y me sonreían con esa misma sonrisa de gratitud. Recién en ese momento me di cuenta de lo profundo de sus palabras:

"Nunca subestimes el poder de tus acciones: con un pequeño gesto, puedes cambiar la vida de otra persona, para bien o para mal."

La historia anterior es tomada de la vida real. No es ficción.

## Trabajo en grupos pequeños con compañeros

Ahora, reúnete con un grupo de compañeros y analicen la historia en relación con las siguientes preguntas:

- ¿Hay forma de saber si alguien piensa seriamente en suicidarse?
- ¿Si un amigo me confiesa que piensa suicidarse, qué debemos hacer: ¿guardar el secreto o contárselo a alguien?
- Si consideramos que debemos contárselo a alguien, ¿quién o quiénes podrían ser las personas más indicadas?

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

## Discusión plenaria

Ahora, abramos la discusión con los demás compañeros del salón.

Mientras se da la discusión, escribe aquí, ideas u opiniones que te han llamado la atención de la discusión que se está dando:

[Redacted]

Anota aquí los nuevos mitos sobre el suicidio que aprendiste después de esta actividad:

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

## Íntimo y personal:

Escribe aquí el nombre de al menos 3 personas a quienes consideras realmente tus amigos y cuáles son las razones por las cuales se ha estrechado tan fuertemente esa amistad.

AMIGOS	RAZONES DE LA AMISTAD TAN FUERTE
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]

## Información valiosa

Nunca sabemos cuándo se puede presentar una situación de emergencia. Si se requiere, puedes comunicarte con alguno de los siguientes teléfonos, en donde podrás recibir ayuda para ti o para un amigo que se encuentre en dificultades y te podrán dar una orientación muy profesional.

Asociación Teléfono de la Esperanza: 323 24 25  
Línea de Emergencia del Distrito: 123  
Línea de los niños: 106

*"Ayudar al que lo necesita no sólo es parte del deber, sino de la felicidad."*  
José Martí



**02**

## Qué nos protege: El manejo del estrés y su impacto en la salud física y mental

### Para empezar

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

### Refrescando conceptos

El año pasado vimos cómo la forma como evaluamos los hechos y acontecimientos de la vida diaria, puede ser el primer paso para empezar la cadena de pensamientos que nos llevan a generar respuestas de estrés.

Es decir, muchas de las amenazas radican más en la forma como apreciamos y valoramos los hechos que por los peligros reales y concretos que puedan existir.

En esta oportunidad abordaremos:

- Cómo el estrés puede afectar nuestra calidad de vida.
- El impacto del estrés en nuestra salud mental.
- El impacto del estrés en nuestra salud física.
- El impacto del estrés en nuestra vida social



## Trabajo en grupos pequeños

La respuesta de estrés, no es solamente un proceso de pensamiento. Involucra muchas áreas de nuestra vida. Teniendo esto presente, reúnete con 3 ó 4 compañeros y discutan en relación con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creen que el estrés afecta su salud física?
- ¿Cómo creen que el estrés afecta su salud mental o emocional?
- ¿Cómo creen que el estrés afecta la relación con las otras personas?

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

- Consecuencias en la salud física:
- Consecuencias en la salud mental:
- Consecuencias en las relaciones con otras personas:

## Discusión plenaria

Ahora, discutamos con el resto del curso las diferentes respuestas y escuchemos la exposición que el facilitador tiene. Mientras se da la actividad, anota aquí las ideas que te han llamado la atención de la discusión que se está dando:

## Íntimo y personal

A continuación, harás una rápida y breve autovaloración del impacto del estrés sobre diversos aspectos de tu salud. Sigue muy bien las instrucciones.

En el curso del último mes, has experimentado alguna de las siguientes situaciones:

Nº	PREGUNTAS	RARA VEZ	ALGUNA VEZ	FRECUENTE- MENTE	MUY FRECUEN- TEMENTE
01	¿Te duele la cabeza?	1	2	3	4
02	¿Sientes mareos?	1	2	3	4
03	¿Si sientes náuseas?	1	2	3	4
04	¿Te da diarrea?	1	2	3	4
05	¿Te da estreñimiento?	1	2	3	4
06	¿Te duele la espalda?	1	2	3	4
07	¿Siente cansancio muscular?	1	2	3	4

Nº	PREGUNTAS	RARA VEZ	ALGUNA VEZ	FRECUENTE- MENTE	MUY FRECUENTE- TEMENTE
08	¿Te tiemblan las manos?	1	2	3	4
09	¿Te sudan las manos?	1	2	3	4
10	¿Te dan palpitaciones?	1	2	3	4
11	¿Sientes rasquiña o picazón en la piel?	1	2	3	4
12	¿Se te brota la piel?	1	2	3	4
13	¿Duermes mal?	1	2	3	4
14	¿Te da mucho apetito?	1	2	3	4
15	¿Se te quita mucha el apetito?	1	2	3	4
16	¿Se te olvida hacer las cosas?	1	2	3	4
17	¿No te puedes concentrar en el estudio?	1	2	3	4
18	¿Sientes inseguridad?	1	2	3	4
19	¿Sientes temor pero no sabes a qué?	1	2	3	4
20	¿Te sientes incapaz de solucionar tus problemas?	1	2	3	4
21	¿Te accidentas fácilmente?	1	2	3	4
22	¿Te vuelves agresivo/a?	1	2	3	4
23	¿Te irritas o enojas con facilidad?	1	2	3	4

Ya sabes qué hacer:

Suma los números de las respuestas y saca la puntuación total. Total: \_\_\_\_\_

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentra tu puntuación:

Hasta 23	No tienes ningún tipo de manifestación como consecuencia del estrés.
Entre 24 y 46	Tienes algunas manifestaciones físicas y emocionales relacionadas con el estrés, pero no es una condición preocupante por el momento.
Entre 47 y 69	Ya debes empezar a considerar cuál es el manejo que le estás dando al estrés.
70 o más	Podrías estar teniendo serios problemas relacionados con el estrés. Es necesario que consultes con tus padres para ver qué medidas se deben tomar.

La escala anterior, no reemplaza ni sustituye la valoración que pueda hacer un especialista en salud mental.

*"El ser capaz de vivir en paz y tranquilidad durante algún tiempo es testimonio de madurez."*  
Irvine Page



03

## Soporte social: La relación con los amigos

### Para empezar

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

---

---

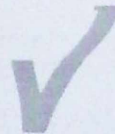
### Refrescando conceptos

Anteriormente estuvimos analizando la importancia que tiene la relación con los hermanos/as. Los/as hermanos/as serán, después de nuestros padres, las personas más importantes que tendremos a lo largo de la vida. Serán ellos quienes nos podrán brindar ayuda, apoyo y protección en muchos momentos de dificultad o adversidad. No es deseable llegar a la edad adulta y que la relación con los hermanos sea algo lejano y distante. Debemos hacer de nuestros hermanos aliados para el transitar en la vida.



En esta oportunidad abordaremos:

- Qué define una relación de amistad
- Qué beneficios tiene tener amigos
- Qué límites debe tener la amistad



### Trabajo en grupos pequeños

Si bien es cierto que desde que somos pequeños, nos relacionamos con personas diferentes a nuestra familia y empezamos a hacer amigos, es en la adolescencia, cuando nuestras habilidades sociales se empiezan a desarrollar de una forma mucho más acelerada.

Esto lleva al joven a buscar vínculos y lazos muy fuertes por fuera de su hogar de origen. Teniendo presentes estas consideraciones, vamos a trabajar alrededor de algunas preguntas. Reúnete con 3 ó 4 compañeros y discutan al rededor de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo pueden definir a alguien que consideran como un muy buen amigo(a)?
- ¿Qué aportan los amigos que la familia no puede hacer?
- ¿Cómo sabemos si una amistad es o no conveniente?

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

- Definición de alguien a quien se considera amigo/a:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Aportes de los amigo/as que la familia no puede suplir:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Cómo sabemos si una amistad es o no conveniente:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**13**  
pág

### Discusión plenaria

Discutamos con el resto de los compañeros del salón sus diferentes respuestas y escuchemos la exposición que tiene el facilitador. Mientras se da la actividad, escribe aquí, ideas que te han llamado la atención de la discusión que se está dando:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Íntimo y personal

El siguiente cuestionario, solo te interesa a ti. Vamos a hacer unas cuantas preguntas y ojalá al final puedas tener un intento de conclusión. Dicen por ahí, que la templeza del acero de las espadas sólo se mide en el fragor de la batalla, no cuando está enfundada. Vamos a medir entonces, la fortaleza de algunos de los lazos de amistad que tienes.

Escribe en las siguientes líneas, el nombre de tres personas a quienes consideras amigos entrañables y del alma.

- Amigo/a 01: \_\_\_\_\_
- Amigo/a 02: \_\_\_\_\_
- Amigo/a 03: \_\_\_\_\_

Ahora, hazte las siguientes preguntas para cada uno de los amigos que escogiste.

	PREGUNTAS	CLARO QUE SI	NO LO SE	CLARO QUE NO
01	Yo influyo más en mi amigo/a que él/ella en mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Si entre los dos hemos hecho una pilatuna en el colegio, el/ella me "echaría al agua" con tal de salvarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Mi amigo/a influyen más en mi, que yo en él/ella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	El/ella llamaría a mi casa a pedirle permiso a mi papá para que me deje ir a una fiesta, estando yo castigado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	El/ella me dirá que algo que voy a hacer no está bien así yo me enfado con el/ella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Siempre me escucha si estoy mal, sin juzgarme o reprocharme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Si estoy en una dificultad, sé que puedo contar con su apoyo incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Nunca haría algo deliberadamente que me pudiera perjudicar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Así pase mucho tiempo sin hablarnos, cuando entramos en contacto es como si nos hubiéramos visto ayer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Jamás hablará mal de mí a mis espaldas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Mi amigo/a y yo nos influimos mutuamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿A qué conclusiones llegaste con cada uno de tus amigo(a)s?

- Conclusiones Amigo/a 01:

- Conclusiones Amigo/a 02:

- Conclusiones Amigo/a 03:

*"La primera ley de la amistad es pedir a los amigos cosas honradas; y sólo cosas honradas hacer por ellos."*

Anónimo



**04**

## Normas y límites: Entendiendo el sentido de las normas

### Para empezar

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

---

---

### Refrescando conceptos

Anteriormente estuvimos trabajando alrededor de la relación entre mandar y obedecer.

A la mayoría de nosotros nos encanta mandar a otros, pero igualmente, a la mayoría de nosotros nos cuesta cierto trabajo tener que obedecer.

Mandar y obedecer son dos acciones que estarán presentes siempre a lo largo de la vida: en ocasiones estaremos en posición de mando y en otras ocasiones estaremos en posición de obediencia. Tanto mandar como obedecer son acciones que hay que aprender a hacer bien.



En esta oportunidad abordaremos:

- Las normas como reguladores sociales
- Las normas como elementos que ayudan a predecir
- Las normas como mecanismo de protección



---

## Trabajo en grupos pequeños

Primero van a hacer esta pequeña lectura. Está tomada de un comentario hecho a una nota periodística en el año 2007 cuando fue capturado en Roma, el mafioso italiano Salvatore Lo Piccolo. "Discovery Chanel" realizó un especial sobre este tema y el programa fue emitido por primera vez el 18 de mayo del 2009. El programa se llamó "Los 10 mandamientos de la Mafia."

### "Los Diez Mandamientos Del Perfecto Mafioso"

"Salvatore Lo Piccolo, considerado el Padrino de la mafia siciliana fue detenido este lunes por la policía tras 25 años de búsqueda para captura. Salvatore era considerado como el heredero de Bernardo Provenzano, el jefe de jefes de la familia.

Entre los documentos que le incautaron encontraron un código de honor que debían respetar todos los miembros de la Cosa Nostra. El código de honor, escrito a máquina y titulado "Derechos y deberes", se compone de 10 mandamientos:

- ✓ 1. Prohibido prestar dinero directamente a un amigo. Si es necesario hay que hacerlo a través de una tercera persona.
- ✓ 2. No desearás a la mujer del prójimo.
- ✓ 3. Prohibida cualquier tipo de relación con la policía.
- ✓ 4. El verdadero hombre de honor no se dejará ver por bares y círculos sociales.
- ✓ 5. Estar disponible en cualquier momento, incluso si la mujer está a punto de parir.
- ✓ 6. Una puntualidad y respeto de manera categórica.
- ✓ 7. Respeto a la esposa.
- ✓ 8. Decir la verdad a cualquier pregunta y en cualquier situación.
- ✓ 9. A pesar de que se puede matar, extorsionar y traficar nunca se podrá robar el dinero a otras personas o a miembros de otras familias.
- ✓ 10. Este mandamiento contiene las normas que debe cumplir una persona para poder ser uno de los "amigos de los amigos" No podrá tener ningún familiar en la policía, haber traicionado sentimentalmente a su mujer o carecer de valores éticos y morales.

Es curioso que la moral de los mafiosos se corresponda hasta tal punto con la de la película El Padrino. *Don Vito Corleone*: "Un hombre que no dedica el tiempo suficiente a su familia no es un hombre de verdad"

(Tomado del diario "EL PAIS" 07/11/2007 cuando fue capturado el mafioso mencionado).

Hecha la lectura, por favor discutan al rededor de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué y para qué creen ustedes que los mafiosos italianos tenían definido estos mandamientos?
- ¿Qué creen ustedes que le podía suceder a aquel que no respetara y no siguiera este código de honor?
- ¿Habría alguna diferencia en su intención, entre los mandamientos de los mafiosos y el manual de convivencia del colegio o las normas que hay en tu casa?

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

- ¿Por qué y para qué creen ustedes que los mafiosos italianos tenían definido estos mandamientos?

**17**  
pág

- ¿Qué creen ustedes que le podía suceder a aquel que no respetara y no siguiera este código de honor?

- ¿Habría alguna diferencia en su intención entre los mandamientos de los mafiosos y el manual de convivencia del colegio o las normas que hay en tu casa?

### Discusión plenaria

Ahora, discutamos con el resto de los compañeros del salón sus diferentes respuestas y escuchemos la exposición que el facilitador tiene al respecto.

Mientras se da la actividad, escribe aquí, ideas que te han llamado la atención de la discusión que se está dando:

### Íntimo y personal

El tema de las leyes, normas, reglas, límites y acuerdos no es un problema sólo con los adolescentes. Ha sido un problema a lo largo de toda la historia de la humanidad.

Sin embargo, eso no excluye que entendamos el sentido y el propósito que tienen las normas. Como en oportunidades anteriores, harás un auto examen para que puedas definir medianamente cuál es tu posición personal, en este momento de la vida, frente a las normas, reglas y demás.

	PREGUNTAS	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
01	Obedezco inmediatamente las órdenes que me da mi papá/mamá	1	2	3	4
02	Obedezco inmediatamente las órdenes que me dan mis profesores/as	1	2	3	4
03	Ejecuto las órdenes que me dan completamente y no a medias	1	2	3	4
04	Mi actitud cuando me ordenan es calmada	1	2	3	4
05	Nunca pido explicaciones de por qué me ordenan o mandan algo	1	2	3	4
06	Entiendo claramente el sentido que tienen las normas en mi casa	1	2	3	4
07	Entiendo claramente el sentido que tienen las normas en el colegio	1	2	3	4
08	Si no estoy de acuerdo con una norma, hago propuestas que sean razonables para todos	1	2	3	4
09	Si siento que están procediendo injustamente conmigo muestro las evidencias del error que cometen	1	2	3	4
10	Antes de actuar, soy consciente de cuáles son las normas que posiblemente estén regulando una situación	1	2	3	4
11	Acepto mis errores y desaciertos frente al seguimiento de alguna norma	1	2	3	4
12	Cumplo los compromisos a los cuales llego con mis padres	1	2	3	4
13	Cumplo los compromisos a los cuales llego con mis profesores	1	2	3	4

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

Total:

La siguiente tabla te indica el rango en el que te encuentras:

Hasta 13	Muy serios problemas con las normas y la autoridad. Definitivamente necesitas ayuda. Acéptalo.
Entre 14 y 26	Tienes problemas con las normas y la autoridad pero hay visos de aceptación de tu parte.
Entre 27 y 39	Podríamos decir que tienes el nivel de sana obediencia esperada en un adolescente.
Superiores a 39	Seguramente tus padres y profesores deben estar muy orgullosos de ti y de tu obediencia y seguimiento de las normas.

*"Compatriotas: Las armas os darán la independencia, las leyes os darán la libertad."*

Francisco de Paula Santander



**05**

## Factores de riesgo: La marihuana y la cocaína

### Para empezar

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

---

---

### Refrescando conceptos

El año anterior estuvimos analizando cuál era la percepción de riesgo frente al consumo de las bebidas alcohólicas y el cigarrillo.

Igualmente estuvimos analizando el papel de la invisible, pero palpable presión de grupo, frente a la posibilidad de llegar a probar y experimentar con estas dos sustancias.

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué sabes acerca de la marihuana.
- Qué sabes acerca de la cocaína.
- Cuáles son algunos de los mitos existentes frente a estas sustancias.
- Cuál es la realidad acerca de estas dos sustancias.



### Trabajo en grupos pequeños

Antes de revelar algunas verdades, vamos primero a esclarecer qué tanto saben o ignoran sobre la cocaína y la marihuana.

Para ello, se hará un cuestionario con respuestas de falso y verdadero; y en compañía con tu grupo de compañeros las responderán.

Posteriormente en la discusión plenaria verán qué tan acertadas estaban sus respuestas. Entonces, manos a la obra.

Nº	PREGUNTAS	FALSO	VERDADERO
01	La marihuana, por ser de origen natural, es inofensiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	La marihuana no produce dependencia física ni psicológica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	La marihuana puede producir daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	La marihuana afecta desfavorablemente la memoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	La marihuana causa problemas en el aprendizaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	La marihuana puede afectar los procesos de atención	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	La marihuana es menos nociva que el cigarrillo o el alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	La marihuana aumenta las capacidades artísticas y creativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	La marihuana ayuda en el rendimiento en el deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	El consumo de marihuana se puede controlar fácilmente y sin mayores problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Consumir cocaína de vez en cuando (fines de semana) no representa ningún peligro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	La cocaína solo causa daños en el tabique nasal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	La cocaína puede estar relacionada con problemas de violencia y agresividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	El consumo de cocaína podría ayudar a mejorar problemas de depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	La cocaína no tiene ningún uso médico conocido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	La cocaína podría ocasionar daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	La cocaína puede ayudar notablemente en el rendimiento físico en los deportes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	La cocaína no produce dependencias física o psicológica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Es muy difícil terminar como un indigente por el consumo de cocaína, eso son inventos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	En las personas más jóvenes, la cocaína causa menos daños	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Discusión plenaria

Aquí está nuevamente el cuestionario. Irás colocando la respuesta correcta de acuerdo con el desarrollo de la discusión con los demás compañeros del salón y la guía del facilitador del taller.

Nº	PREGUNTAS	FALSO	VERDADERO
01	La marihuana, por ser de origen natural, es inofensiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	La marihuana no produce dependencia física ni psicológica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	La marihuana puede producir daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	La marihuana afecta desfavorablemente la memoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	La marihuana causa problemas en el aprendizaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	La marihuana puede afectar los procesos de atención	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	La marihuana es menos nociva que el cigarrillo o el alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nº	PREGUNTAS	FALSO	VERDADERO
08	La marihuana aumenta las capacidades artísticas y creativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	La marihuana ayuda en el rendimiento en el deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	El consumo de marihuana se puede controlar fácilmente y sin mayores problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Consumir cocaína de vez en cuando (fines de semana) no representa ningún peligro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	La cocaína solo causa daños en el tabique nasal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	La cocaína puede estar relacionada con problemas de violencia y agresividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	El consumo de cocaína podría ayudar a mejorar problemas de depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	La cocaína no tiene ningún uso médico conocido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	La cocaína podría ocasionar daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	La cocaína puede ayudar notablemente en el rendimiento físico en los deportes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	La cocaína no produce dependencias física o psicológica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Es muy difícil terminar como un indigente por el consumo de cocaína, eso son inventos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	En las personas más jóvenes, la cocaína causa menos daños	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Íntimo y personal

El objetivo de la sección anterior era de carácter netamente informativo. Si ya has consumido marihuana y/o cocaína, ya tienes algunos argumentos que te lleven a considerar qué tan prudente es volver a consumir alguna de las dos sustancias mencionadas.

Si no has consumido, pues tienes mayores razones para reforzar la decisión que has tenido hasta el momento. ¡Bien por esa! No siempre lo que dice o hace la mayoría es lo correcto. Pues bien, de acuerdo con esto, el ejercicio que harás a continuación intenta medir qué tan vulnerable o qué tan protegido estás frente a la invisible pero palpable presión de grupo.

No te inquietes; la presión de grupo es algo con lo cual tendremos que lidiar el resto de nuestras vidas. No es un reto exclusivo para los jóvenes. No sobra decir, aquí que debes ser muy sincero contigo

	PREGUNTAS	NO	A VECES	SI
01	La burla de mis amigos es algo que me afecta demasiado	1	2	3
02	Se me ha pasado la idea de consumir marihuana por pura curiosidad	1	2	3
03	Siento envidia de aquellos chico/as que son muy populares	1	2	3
04	Creo que los chicos ven a las consumidoras como mujeres más interesantes y atractivas	1	2	3
05	Se me ha pasado la idea de consumir cocaína por pura curiosidad.	1	2	3
06	Acepto desafíos de mis amigo/as para hacer cosas arriesgadas, por evitar sus burlas	1	2	3
07	Consumir marihuana y/o cocaína en eventos sociales (cuando salgo a fiestas), no tiene ningún riesgo	1	2	3
08	Hago cosas de las cuales no estoy seguro, para tener la aceptación de mis amigo/as	1	2	3

PREGUNTAS		NO	A VECES	SI
09	Conozco gente que fuma marihuana y no veo que su vida se haya afectado negativamente	1	2	3
10	Creo que si llegara a consumir marihuana, no tendría ninguna clase de problema. Tengo una personalidad fuerte	1	2	3
11	Conozco gente que consume cocaína y no veo que su vida se haya afectado negativamente	1	2	3
12	Creo que las chicas ven a los consumidores como hombres más interesantes y atractivos	1	2	3
13	Tengo amigo/as que fuman marihuana	1	2	3
14	Creo que podría experimentar con la cocaína un par de veces y no llegar a enviarme. Tengo una personalidad fuerte	1	2	3
15	Tengo amigo/as que consumen cocaína	1	2	3
16	Si llegara a consumir marihuana y/o cocaína y mis amigos se enteran, podría tener el respeto de ello/as	1	2	3
17	Creo que los adultos a veces exageran con todo este tema de las drogas	1	2	3
18	Si llegara a consumir marihuana y/o cocaína, podría llamar la atención de vario/as chico/as	1	2	3

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

Total: \_\_\_\_\_

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentra tu puntuación:

Hasta 18	Definitivamente las drogas no son lo tuyo. Además, parece que tienes un buen nivel de tolerancia al rechazo.
Entre 19 y 36	El gusanillo de la duda ya ha penetrado en tu mente. Debes empezar a cuidarte y aprender a tolerar un poco más el rechazo de las demás personas.
Superiores a 36	Mi amigo: o ya has experimentado con las sustancias o la idea te está rondando muy fuertemente. Estos puntajes corresponden al de una persona con un alto nivel de vulnerabilidad frente al consumo de drogas. ¡PILAS! Sería prudente que buscaras orientación.

La escala anterior, no reemplaza ni sustituye la valoración que pueda hacer un especialista en salud mental.

*"Puedes ser solamente una persona para el mundo,  
pero para una persona tú eres el mundo."*

Gabriel García Márquez


**23**  
pág

**06**

## Factores de riesgo: Tristeza y depresión 01

### Para empezar

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

---



---

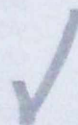
### Refreshando conceptos

Dado que el hombre es un ser social por naturaleza, le gusta ser aceptado, apreciado y aprobado por todos sus congéneres. Pero que seamos sociables no equivale a decir que siempre seamos exitosos en el proceso de entablar relaciones con los demás. En muchas ocasiones lo que hacemos, pensamos o sentimos no es del gusto y aceptación de los otros y las personas expresan su descontento con ello. La manera más normal de manifestar este descontento es a través del rechazo. Y para todo nosotros, el rechazo es una experiencia dolorosa, fuerte y dura: ¡

No nos gusta sentirnos rechazados! Una cosa es que no nos guste sentirnos rechazados y otra muy diferente es que inevitablemente eso ocurrirá en la vida de todos, de manera casi constante y permanente. Aprender a tolerar el rechazo se constituye entonces en una habilidad necesaria e indispensable dentro de nuestro proceso de socialización.

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué es exactamente la depresión.
- Cómo diferenciarla de la tristeza.
- Qué factores nos pueden proteger frente a la aparición de esta enfermedad.
- Qué factores nos ponen en riesgo frente a la aparición de esta enfermedad.



## Trabajo en grupos pequeños

Te reunirás con un grupo de compañeros del salón y trabajarán alrededor de las siguientes preguntas, para posteriormente tener la puesta en común con los demás compañeros del salón.

- ¿Cómo definirían ustedes la depresión? Hagan, si pueden, una lista de los que consideran pueden ser los síntomas de una depresión.
- ¿Cómo diferenciamos la tristeza normal de la tristeza de la depresión?
- ¿Qué cosas nos pueden proteger para no padecer depresión?
- ¿Qué cosas nos pueden poner en riesgo para padecer depresión?

Veamos ahora la siguiente lectura:

### Definición de depresión:

"Todos hemos estado abatidos alguna vez, pero la depresión no es una tristeza normal, es algo más que un estado de ánimo decaído. Un de los principales síntomas es el profundo estado de malestar que la persona siente hacia sí misma, lo que se traduce en sentimientos de inferioridad, en sentirse culpable, en lo que un especialista- Beck- llamó "un sentimiento de desesperanza hacia sí mismo, hacia el futuro y hacia el mundo en general."

Son corrientes pensamientos del tipo "no valgo para nada," "la vida es una mierda", "nadie me quiere", "estaría mejor muerto," etc. Esto es lo que los psicólogos llamamos "pensamiento distorsionado" que se caracteriza por ser irracional y destructivo.

El pensamiento distorsionado suele acompañarse de tristeza, abatimiento, "no tener ganas de hacer nada" es una de las quejas más importantes de estos enfermos que les lleva a dejar de lado su actividad normal y encerrarse en casa. También es posible que en vez de tristeza, se manifieste ira o irritabilidad, lo que es muy característico en niños. El apetito también se ve alterado, normalmente se anula, aunque en algunos casos aumenta. Así mismo, aparecen quejas somáticas, es decir corporales, dolores de cabeza y musculares, fundamentalmente.

Estar tristes cuando algo va mal, se ha sufrido una pérdida o un problema grave, es una reacción perfectamente natural y resulta útil para adaptarnos a la situación y poder seguir adelante; pero la depresión es más profunda, más duradera y afecta muchísimo más a la vida diaria de quien la sufre. Tenemos que tener muy claro que una persona deprimida es un enfermo; no puede controlar su estado de ánimo, ni es culpable de sentirse como se siente; por lo cual decirle "qué se anime", "que salga", "que no diga esas cosas," es tan inútil como pedirle a un convaleciente que salga por su propio pie del hospital." <sup>1</sup>

<sup>1</sup> [http://www.morellpsicologia.com/depresion\\_definicion.htm](http://www.morellpsicologia.com/depresion_definicion.htm)

## Discusión plenaria

En esta sección escribe algunas de las conclusiones más importantes de la discusión que se está dando en el grupo.

### FACTORES QUE PROTEGEN ANTE LA DEPRESIÓN

### FACTORES QUE PONEN EN RIESGO FRENTE A LA DEPRESIÓN

**25**  
pág

Puedes escribir aquí, otras ideas que te han llamado la atención de la discusión:

## Íntimo y personal

Esta sección solamente te compete a ti. Vamos a hacer una serie de preguntas. Trata de ser lo más sincero posible; tú eres el único beneficiado.

Responde las siguientes preguntas pensando en cómo te has sentido y has pensado en el curso de los últimos seis meses.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	Me han dicho que tiendo a ver problemas donde no los hay.	1	0
02	Me cuesta trabajo disfrutar de actividades sanas que la mayoría sí disfrutan.	1	0
03	Creo que valgo menos que los demás.	1	0
04	Creo que la vida es muy dura, difícil e injusta y no puedo con ella.	1	0
05	He considerado seriamente la posibilidad de suicidarme.	1	0
06	Veo mi futuro como algo muy abrumador.	1	0
07	Creo que soy un estorbo para los demás: sin mí, las cosas estarían mejor.	1	0
08	Siento que mi nivel de energía corporal está disminuida.	1	0
09	Quisiera quedarme metido en mi cama durmiendo y no tener que salir.	1	0
10	Tengo dificultades para concentrarme en mis estudios.	1	0
11	Creo que estoy teniendo dificultades con mi memoria.	1	0
12	Creo que estoy abusando del consumo de alcohol y/u otras drogas.	1	0
13	Estoy fumando mucho cigarrillo (más de 10 al día).	1	0

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
14	Permanezco de mal genio.	1	0
15	Estoy reaccionando con mucha ira y/o rabia y yo mismo no entiendo por qué.	1	0
16	Me aburre tener que relacionarme con otras personas.	1	0
17	No me estoy alimentando correctamente (como mucho o como muy poco).	1	0
18	Mi rendimiento académico ha disminuido seriamente.	1	0

Suma en cuántas respuestas marcaste Sí y saca el total.

Total: \_\_\_\_\_

La siguiente tabla te indica el rango en el que te encuentras:

0	No hay ningún indicio de depresión
Entre 1 y 6	Podrías tener inicios de un estado depresivo, pero aún no se puede decir que es severo. (LEVE).
Entre 7 y 12	Hay síntomas que indican un gran malestar emocional y que estás a tiempo para hacer algo al respecto (MODERADA).
Más de 13	Es muy importante que compartas estos resultados con tus padres o con algún adulto que sea de tu entera confianza; podrías necesitar alguna clase de ayuda profesional.

Si respondiste "Sí" en las preguntas 5 ó 7, es necesario que consultes a un profesional de la salud. Ponte en contacto con el Departamento de Psicología para recibir una primera orientación.

"La tristeza es un don del cielo, el pesimismo es una enfermedad del espíritu."

Amado Nervo


**07**

## Competencias intrapersonales: Entendiendo el concepto de Locus de Control

### Para empezar

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

---



---

### Refrescando conceptos

"Sentirse capaz de...", uno de los grandes retos que tenemos todos los seres humanos. Si bien es cierto que creernos ser autosuficientes y que ABSOLUTAMENTE todo lo podemos hacer, es un error; es más frecuente que las personas se sientan incapaces de lograr cosas que están perfectamente a su alcance; claro está, con un poco de trabajo, esfuerzo y dedicación.

Sentirnos capaces de poder concretar metas y objetivos es parte de la construcción de una sana autoconfianza, lo que a su vez ayuda al fortalecimiento de nuestra autoestima.

En esta oportunidad abordaremos:

- Entender la línea de causalidad de los eventos diarios
- Entender los límites entre responsabilidad propia y responsabilidad compartida.
- Empezar a dar los primeros lineamientos para el entendimiento del concepto de Locus de Control.



## Trabajo en grupos pequeños

Muy probablemente nunca habrás escuchado el concepto de Locus de Control; sin embargo, está muy presente todo el tiempo en la forma cómo pensamos y analizamos los hechos que suceden en nuestro diario vivir.

Para entender este concepto, primero tendremos que entender cuáles pueden ser las líneas de causalidad que definen la ocurrencia de los hechos. Vamos a trabajar sobre una serie de situaciones hipotéticas, pero que no se alejan de la realidad. Junto con tus compañeros, discutirán sobre cuál es la causa de los hechos que se dieron, a partir de las preguntas que se hicieron.

28  
pág

- Vas caminando por la calle, rumbo a casa, después de haber salido del colegio. Por el camino te encuentras con unos amigos del barrio y te detienes a charlar con ellos por unos momentos; algo así como unos 10 minutos. Sigues tu camino a casa y de pronto una bomba estalla a una cuadra de donde estás. El estruendo te tira al piso y te lesionas un poco las manos al caer al piso, pero afortunadamente no te sucede absolutamente nada de gravedad.

Pregunta: ¿Dependió de ti el haberte causado las heridas en las manos o es algo que estaba totalmente fuera de tu control?

---

- Has terminado un trabajo de español muy importante, del cual depende la nota final en la materia. Sólo falta imprimirlo guardarlo en una carpeta y meterlo en la maleta. En ese momento, como cosa extraña, estás conectado al MSN y un amigo empieza a chatear contigo. En fin. Al otro día, la profesora va a recoger el trabajo, introduces la mano en tu maleta y opsss... ¡Sorpresa! No está el trabajo; se te quedó en la casa. Entrás en desespero, llamas para ver quién te puede traer el trabajo, pero no hay forma, todos en tu casa están ocupados. Hablas con la profesora, explicándole la situación. Le dices que mañana sin falta le traerás el trabajo. Ella acepta pero te calificará no sobre 5 sino sobre 4.

Pregunta: ¿Justa o injusta la medida que tomó la profesora? ¿Dependió de ti o de causas externas el desenlace que tuvo la situación?

---

- Comparando las dos situaciones, ¿Que similitudes encuentran y qué diferencias hay?

---

- Escriban 2 situaciones en donde ustedes crean que el control depende de ustedes y 2 situaciones en donde el control está por fuera de ustedes:

- a. 

---
- b. 

---
- c. 

---
- d. 

---

## Discusión plenaria

Veamos ahora cuáles son las opiniones de los demás compañeros del salón y del facilitador. Aquí veremos la diferencia entre control externo y control interno.

- 1. Situación de la bomba: (1) Control interno (2) Control externo

Explicación:

- 2. Trabajo de español: (1) Control interno (2) Control externo

Explicación:

## Preguntas para desarrollar en conjunto:

- A. ¿Qué ocurre cuando creemos que la causa de un hecho fue externo cuando realmente fue Interno?

- B. ¿Qué ocurre cuando creemos que la causa de un hecho fue Interno cuando realmente fue

Una conclusión tentativa por el momento: Hay situaciones en las cuales es muy fácil definir si el hecho estaba bajo nuestro control o si el hecho estaba totalmente fuera de nuestro control. Sin embargo, hay otras situaciones en donde no es tan fácil ni sencillo definir esa línea de causalidad de los hechos, porque posiblemente pueden estar involucradas más personas, factores y circunstancias. En todo caso, es muy importante aprender a establecer la diferencia entre control interno y control externo en los diferentes hechos que suceden a diario en nuestras vidas.

## Íntimo y personal

Como se dijo en las conclusiones, hacer la atribución correcta y ajustada sobre las reales causas de los diferentes hechos, a veces no resulta fácil y sencillo. Vamos a hacer una pequeña prueba para que conozcas de una manera aproximada tu habilidad para reconocer la línea de causalidad de diversas situaciones.

Como hemos repetido en oportunidades anteriores, estas pruebas no son evaluaciones clínicas definitivas y tampoco rempazan la valoración que pueda hacer un especialista en salud mental.

Diremos que "EXTERNO" es cuando la causa de los hechos, no dependió de ti.  
Diremos que "INTERNO" es cuando la causa de los hechos, sí dependió de ti.

Nº	Situación	INTERNO	EXTERNO
01	Perder una evaluación, previa o examen	1	0
02	Llegar tarde a una cita porque quedamos atrapados en un trancón típico de las horas pico	1	0
03	Mi hermano hace una travesura y mi papá me castiga a mí, creyendo que he sido yo	0	1
04	Perder una materia porque dejé de entregar un trabajo	1	0
05	Otro chico me golpea, porque defendí a una niña a quien él estaba tratando mal	1	0
06	Voy camino al colegio, por la ruta de siempre y me atracan	0	1
07	Llegar tarde a una cita, habiendo salido muy a tiempo, porque quedamos atrapados en un trancón a causa de un muy grave accidente de tránsito	0	1
08	El banco en donde tengo mis ahorros, entra en quiebra	0	1
09	Ser sancionado porque estaba molestando en clase junto con otros compañeros	1	0
10	No poder ir a clase por una semana, porque caí enfermo	0	1

Suma el valor marcado en las respuestas que señalaste.

Total: \_\_\_\_\_

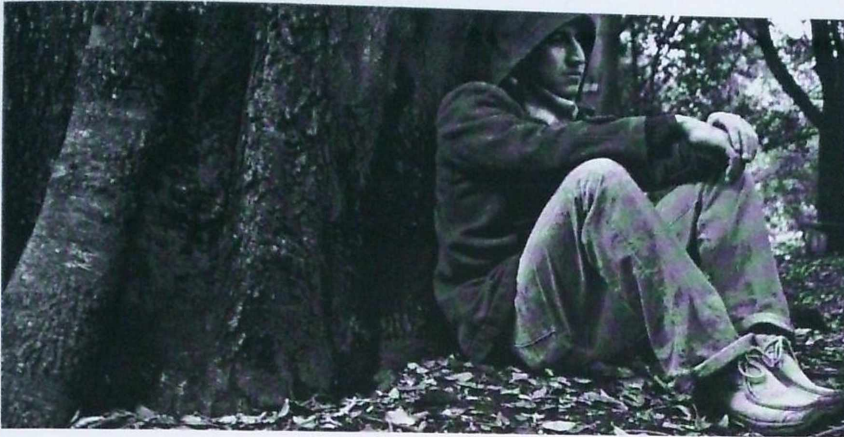
Ten en cuenta que NO en todas las preguntas, la equivalencia numérica es la misma.

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentra tu puntuación:

Hasta 5	Debes mejorar significativamente la forma cómo le atribuyes la causa a los hechos.
6 a 8	Tienes un nivel de acierto en el análisis lógico de la causalidad de los hechos muy aceptable.
9 a 10	Es claro que una computadora y tú deben tener el mismo procesador. Excelente

Las situaciones expuestas están presentadas de manera sencilla. Hay otros hechos de la vida cotidiana que pueden ser mucho más complejos y requieren análisis más sofisticados. Ejemplo: Todo lo que ocurre durante un juicio para poder determinar la inocencia o culpabilidad de una persona, es muy complejo. En todo caso, es bueno que nos entrenemos en perfeccionar nuestro estilo de atribución para hacer los juicios de realidad lo más correctamente posibles y no tener una falsa sensación de víctimas o de todo poderosos.

*"Lo que nos vence no es la carga,  
sino la forma como la llevamos."  
Víctor Frankl*


**08**

## Competencias intrapersonales: Baja tolerancia a la frustración

### Para empezar

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

---



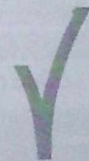
---

### Refrescando conceptos

¿Dueños de nuestras emociones o prisioneros de ellas? El control emocional en ocasiones es mal entendido y se cree que consiste en no sentir nada. No hay nada más falso o alejado de la realidad que ello. O también se cree que todas nuestras decisiones correctas son 100% racionales y eso tampoco es cierto. Tener dominio emocional hace referencia primero a darle una proporción ajustada a lo que estamos sintiendo con respecto a lo que está sucediendo. Es inadecuado reírnos en el funeral de un ser querido o ponernos a llorar de tristeza después de ganarnos un carro en una rifa. El control emocional también hace referencia a evitar tomar decisiones muy importantes o trascendentales cuando estamos bajo el influjo de una emoción muy intensa, no importa si es alegría o tristeza. La emoción pasará, pero las buenas o malas consecuencias de nuestra decisión, estarán presentes. Es posible llegar a tener este control emocional y no sucumbir ante la falta de dominio propio o la impulsividad.

En esta oportunidad abordaremos:

- Analizar por qué pueden ser constructivas las derrotas en la vida.
- ¿Hay una forma correcta de construir expectativas?
- La Baja Tolerancia a la Frustración (BTF) como generador de infelicidad.



## Trabajo en grupos pequeños

¿Te ha pasado que en ocasiones las cosas no salen como quieres? ¿Cómo sueles reaccionar cuando éstas suceden? ¿Logras identificar cuándo fuiste tú el artífice de tu propio fracaso? La discusión que vas a tener con tus compañeros va a ser muy enriquecedora. Esperamos sea provechosa y productiva.

Reunido con tu grupo, van a trabajar alrededor de las siguientes preguntas:

**32**  
pág

- Por favor, cada uno describa una situación que recuerde, en donde se sintió terriblemente frustrado, decepcionado o con mucha rabia, porque algo que esperaba no se dio. (No es válido que mencionen muerte de seres queridos o similares).

- ¿Qué decisiones tomaron después de la decepción sufrida? ¿Buscaron la forma de que el hecho se diera o desertaron de sus pretensiones? Expliquen el por qué de la decisión que tomaron.

- ¿Cuándo es sano perseverar en el intento y cuándo es sano abandonarlo?

## Discusión plenaria

Veamos ahora cuáles son las opiniones de los demás compañeros del salón y del profesor. Aquí veremos el concepto de TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Definiciones:

- ¿Cómo podemos definir la Tolerancia a la Frustración?

- ¿Qué riesgos podemos tener si no desarrollamos la Tolerancia a la Frustración?

- ¿Qué podemos hacer para desarrollar una Alta Tolerancia a la Frustración?

## Íntimo y personal

La Baja Tolerancia a la Frustración es una condición que nos puede hacer vulnerables frente a diversas amenazas que existen en nuestro medio. Por un lado, es un factor de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas y por otro lado, nos hace vulnerables ante la idea del suicidio. Lo más importante: nos construye el escenario perfecto para llegar a ser terriblemente infelices, ya que caminaremos por la vida pensando que absolutamente todos nuestros deseos se TIENEN que hacer realidad, sin importar el precio que esto implique, o lo que las demás personas tengan que hacer para poder complacer nuestros deseos, anhelos o caprichos. No hay nada de malo en soñar en grande; de hecho, soñar no cuesta nada; lo que cuesta es el sueño.

Realizarás una pequeña auto evaluación que te permitirá "autoescanearte" específicamente en el terreno de la TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Responde las siguientes preguntas de la manera más sincera posible.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	Cuando quiero algo, establezco un plan claro y concreto para conseguirlo.	1	0
02	Insisto y persisto lo suficiente hasta conseguir la meta que me he propuesto.	1	0
03	Cuando las cosas salen mal, me pongo triste; pero esto no impide que siga adelante.	1	0
04	Los tiempos que establezco para realizar metas son sensatos (ni muy lejos, pero tampoco muy cerca).	1	0
05	Me recupero rápidamente después de una tristeza cuando algo no salió como yo quería.	1	0
06	Tiendo a tomar decisiones impulsivamente.	0	1
07	Le monto rabietas y pataletas a mis papas cuando no me complacen con algo que yo quiero.	0	1
08	Empiezo actividades con mucho entusiasmo, pero al cabo de un tiempo me desanimo.	0	1
09	Tiendo a aburrirme con mucha facilidad.	0	1
10	Creo que la vida es muy difícil y que no tengo las capacidades suficientes para salir adelante.	0	1

Suma el valor marcado en las respuestas que señalaste. Total: \_\_\_\_\_

Ten en cuenta que NO en todas las preguntas la equivalencia numérica es la misma.

La siguiente tabla te indica el rango en el que se encuentra tu puntuación:

Hasta 4	Debes desarrollar más tu tolerancia a la frustración; lo necesitaras para los retos que la vida nos impone.
5 a 7	Podemos decir que ya tienes una buena armadura; algo de esperar para tu edad. FELICITACIONES.
8 a 10	¡ERES UN TRACTOR! Definitivamente conseguirás la mayoría de cosas que te propongas; pero sobre todo, la felicidad podrá ser algo muy constante en tu vida. NUESTRO RESPETO Y ADMIRACION HACIA TI.

*"Cuando no se puede lograr lo que se quiere, mejor cambiar de actitud."*  
Terencio



## 09

# Construyendo el éxito: Decisión y determinación

### Para empezar

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

---

---

### Refrescando conceptos

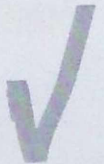
Anteriormente abordamos la importancia de la disciplina y la perseverancia. La disciplina muchas veces es mal entendida y es vista solamente como portarse bien en diferentes sitios, no decir groserías o entregar los trabajos a tiempo.

La disciplina va mucho más allá de eso. Los deportistas de alto rendimiento, los músicos destacados o muchos científicos, logran sus éxitos, más que por sus talentos o su genialidad, por el trabajo metódico, riguroso y constante a lo largo de mucho tiempo.

Tú podrás ser un genio superdotado, pero sin disciplina de trabajo, difícilmente lograras algo sobresaliente en tu vida que sea motivo de tu más alto orgullo y agrado. Simplemente será algo más.

En esta oportunidad abordaremos:

- Entendiendo el valor de tomar y asumir decisiones.
- Explorando el motor de la determinación.
- Cuándo vale la pena cambiar de decisión y cuándo hay que seguir adelante.
- Los enemigos de la decisión
- Los nutrientes de la decisión



## Discusión plenaria

Haremos en conjunto la discusión alrededor de la siguiente lectura:

### Quemar las Naves

"Alrededor del año 335 a.C., al llegar a la costa de Fenicia, Alejandro Magno debió enfrentar una de sus más grandes batallas. Al desembarcar, comprendió que los soldados enemigos superaban tres veces el tamaño de su gran ejército. Sus hombres estaban atemorizados y no encontraban motivación para enfrentar la lucha: habían perdido la fe y se daban por derrotados. El temor había acabado con aquellos guerreros invencibles.

Cuando Alejandro hubo desembarcado sus tropas en la costa enemiga, dio la orden de que fueran quemadas todas las naves. Mientras los barcos se consumían en llamas y se hundían en el mar, reunió a sus hombres y les dijo: "Observen cómo se queman los barcos. Esta es la única razón por la que debemos vencer, ya que si no ganamos, no podremos volver a nuestros hogares y ninguno de nosotros podrá reunirse con su familia nuevamente, ni podrá abandonar esta tierra que hoy despreciamos. Debemos salir victoriosos en esta batalla, pues sólo hay un camino de vuelta, y es por mar. Caballeros, cuando regresemos a casa, lo haremos de la única forma posible: en los barcos de nuestros enemigos."

El ejército de Alejandro venció en aquella batalla, y regresó a su tierra a bordo de las naves conquistadas.

*Los mejores hombres no son aquellos que han esperado las oportunidades, sino los que las han buscado y aprovechado a tiempo; los que las han asediado, los que las han conquistado."*<sup>2</sup>

Hubo otros grandes guerreros que tomaron la misma iniciativa de Alejandro Magno. Por mencionar algunos, están Julio Cesar y Hernán Cortez, quienes también obligaron a sus hombres a ganar o morir. La historia nos cuenta que triunfaron.

### Preguntas de análisis:

- ¿Cómo podemos definir una actitud de decisión y determinación?

- ¿Cuál es la raíz o el origen de la determinación?

- ¿Cuándo es lícito darse por rendido?
- ¿Qué cosas van en contra de la decisión y la determinación?
- ¿Qué cosas favorecen y alimentan la decisión y la determinación?

## Íntimo y personal

Después de la interesante discusión y análisis que se dio con los demás compañeros y en compañía del facilitador, vas a hacer un pequeño test. En esta oportunidad no se pretende hacer ninguna medición, sino más bien que te hagas un autocuestionamiento para que definas tu propio nivel de decisión y determinación frente a los retos y la consecución de metas.

A continuación se mostrará una listado de características, situaciones y actitudes que podemos definir como amigas de la decisión y determinación o enemigas. Tú tendrás que escoger cuáles son amigos y cuales enemigos, según tu criterio.

Nº	PREGUNTA	AMIGO	ENEMIGO
01	La falta de información correcta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Claridad incuestionable sobre lo que quiero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	La duda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Pasión profunda de querer lograrlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Falta de convicción sobre lo que quiero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Seguridad sobre mis capacidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Miedo a la opinión, burla y rechazo de los otros si fracasa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Tener apoyo de otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Miedo a fracasar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Saber que otros lo intentaron y lo lograron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Las excusas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Saber que otros lo intentaron y fracasaron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sería interesante que una vez que hayas terminado, te reúnas con otros amigos, para ver a qué acuerdos y conclusiones llegaron.

*"Donde hay una empresa de éxito,  
alguien tomó alguna vez una decisión valiente."*  
Peter Drucker



# 10

## Axiología: Solidaridad

### Para empezar

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

### Refrescando conceptos

La confianza es un valor fundamental en el desarrollo de relaciones y vínculos entre las personas, independientemente del grado de afinidad o cercanía que tengamos con el otro.

Necesitamos tener confianza en el conductor que nos lleva en un taxi de la misma manera que necesitamos tener confianza en las personas afectivamente más cercanas como son nuestros padres y hermanos. Indiscutiblemente, es necesario que desarrollemos confianza con nuestros amigos y compañeros. Pero, ¿Cómo sería tener una relación con alguien sin confianza?

Francamente es imposible. Lo difícil con la confianza es que puede tardar mucho tiempo en desarrollarla, pero muy poco tiempo en romperla, dañarla, destruirla o ponerla en duda. Es por eso, que colocamos la confianza como un valor fundamental.

En esta oportunidad abordaremos:

- Definiendo la solidaridad.
- Cuándo ser solidario.
- Qué nos impide ser solidarios.
- Cómo fortalecer la solidaridad.



## Discusión plenaria

Sin decir que muchos de los temas anteriores sean menos importantes, pero gran parte de la riqueza y aprendizaje de los valores, radica en la discusión y análisis conjunto con muchas más personas.

Por lo mismo, seguiremos la misma dinámica que utilizamos en el tema anterior. Trabajaremos entonces alrededor de una historia para luego poder discutir sobre ella.

## Una nueva Luz

Los Markovitz eran una de las pocas familias judías que vivían en un apacible suburbio de Pensilvania cuyas calles se llenaban de luces navideñas en Diciembre. Ellos en cambio, colocaban una menorá (candelabro judío de nueve brazos) encendida en una ventana de su casa como recordatorio de que también era el inicio de la Hanuká, (en hebreo "consagración"; festividad anual de los judíos que se celebra durante ocho días; comienza el 25 de Kislev) una de sus principales fiestas religiosas.

Un día a las 5 de la mañana Judy Markovitz se despertó al oír un fuerte ruido. Habían roto la ventana y arrancado la menorá. Para ellos fue una agresión que removió viejas heridas, ya que los padres de Judy habían estado recluidos en un campo de concentración. Luego de recuperarse emocionalmente, repararon la ventana y al terminar la reparación salieron a visitar al hermano de Judy, sin saber que sus vecinos se disponían a reparar algo más.

En la noche, cuando la familia regresaba a su casa, un extraordinario espectáculo los sorprendió al doblar la calle: Casi todas las casas de la manzana estaban adornadas con una menorá resplandeciente. La hija de la pareja, Vicky, hoy de 18 años, recuerda aquellas ventanas iluminadas como una señal de compasión y solidaridad. Fue como si todos los vecinos dijeran: Si vuelven a romper las ventanas de ellos, también tendrán que romper las nuestras.

Compasión y solidaridad son dos joyas que necesitas hoy recuperar. Reír con el que ríe y llorar con el que llora. Que nunca demos la espalda al que sufre, porque tarde o temprano se nos pagará con la misma moneda.

Anónimo

### Preguntas de análisis:

• ¿Cómo podemos definir la solidaridad?

\_\_\_\_\_

• ¿Qué nos impulsa a ser solidarios?

\_\_\_\_\_

• ¿Qué nos impide ser solidarios?

\_\_\_\_\_

- ¿Qué podríamos hacer para fortalecer más la solidaridad?

## Íntimo y personal

La Real Academia Española de la lengua define solidaridad como "Adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros." Una buena definición. Sin embargo, las definiciones deben volverse acción en la vida real y no quedarse como conceptos fríos consignados en un libro. A diario escuchamos en los noticieros las lamentables desgracias de muchas personas y estamos ya tan acostumbrados a ellas que poco a poco la indolencia va permeando nuestro corazón. La falta de solidaridad es el campo perfecto para que las semillas de la injusticia y el abuso empiecen a germinar. Las preguntas que se harán a continuación no tendrán una escala de evaluación para que sepas cómo estás en ese valor fundamental que es la solidaridad. Sería bueno de todas formas, que al final confrontes tus respuestas con las de otros compañeros. Es una sugerencia, no una orden.

**39**  
pág

Nº	SITUACIONES	SI	NO
01	¿Si veo que se están burlando de un compañero y se están pasando de la raya, intervengo para evitar la burla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	¿Si estoy en un bus de transporte urbano, le cedo el puesto a una persona mayor o a una mujer embarazada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	¿Si veo que una mujer está cargando cajas muy pesadas, me ofrezco para ayudarla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	¿Si veo que mis papás están regañando a mi hermano y sé que el regaño es injusto, salgo en su defensa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	¿Si veo que están maltratando a un animal, le hago reclamos a quien lo está hiriendo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	¿Si se está haciendo una colecta para personas damnificadas, busco la manera de contribuir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	¿Si veo que mi mamá está muy atareada con los quehaceres de la casa, me ofrezco a ayudarla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	¿Si en un paseo, a un compañero se le quedó la lonchera en la casa le comparto parte de mi almuerzo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	¿Si mi hermano/a tiene muchas tareas y estoy desocupado, me ofrezco a prestarle ayuda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	¿Si una niña está perdida en la calle, la llevo a un lugar seguro, si ella me lo pide?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Podrían ser más preguntas, pero con éstas son suficientes. La solidaridad nace del corazón, no de la racionalidad de la cabeza.

Hoy estamos bien, pero mañana no lo sabremos.  
De aquello que coseches, recogerás.

"No hables mal de alguien cuya carga jamás hayas llevado a cuestas."

M. Bradley



**Buscando  
Animo**

Previniendo y tratando suicidio y adicciones

© Corporación Buscando Ánimo, 2010  
[www.buscandoanimo.org](http://www.buscandoanimo.org)