SED
331
v.7

¡Anímate!



Cartilla Estudiantes
11 grado

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOG
BOGOTÁ
POSITIVA
GOBIERNO DE LA CIUDAD

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Buscando Animo

Previniendo y tratando suicidio y adicciones

Anímate!

Cartilla Estudiantes

11 grado

© Corporación Buscando Ánimo, 2010
info@buscandoanimo.org

¡Anímate!

Cartilla Estudiantes 11 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

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

moniamórtegui
– diagramación

david garzón
davidknx@gmail.com
– fotografía

VistaGraf
– impresión

ISBN: 978-958-44-7088-1

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

01 Protegiendo el sentido de vida 7

02 Qué nos protege:
El manejo del estrés, las SPA y el suicidio 13

03 Soporte social:
Mi compromiso con la comunidad 19

04 Normas y límites:
Quiero, puedo, debo 23

05 Factores de riesgo:
Los trastornos de ansiedad 29

06 Factores de riesgo:
Sexualidad al filo de la navaja 33

07 La filosofía del tirano 37

08 Competencias intrapersonales:
Los talentos 43

09 Construyendo el éxito:

La fe vs. la duda 49

10 Axiología:

El perdón y la humildad 53



01 Protegiendo el sentido de vida

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 estuvimos estudiando los procesos específicos a desarrollar dentro de una intervención en crisis. Contrario a lo que algunos puede pensar, una intervención en crisis puede realizarla cualquier persona que tenga un mínimo de entrenamiento y capacitación. Una persona puede realizar curaciones básicas habiendo recibido un curso de primeros auxilios, del mismo modo opera la intervención en crisis. También se analizan algunas características que idealmente se espera que posea la persona que realiza la intervención. Por otra parte se desmintieron los siguientes tres mitos relacionados con el suicidio:

- Los que hablan sobre suicidio no lo llevan a cabo
- Ser miembro de un grupo religioso en particular, es un buen predictor de que la persona no considere el suicidio.
- El motivo del suicidio se puede establecer fácilmente.

En esta oportunidad abordaremos:

- Que entendemos por sentido de vida.
- Cómo proteger el sentido de vida.

Trabajo en grupo

Viktor Frankl fue un psiquiatra judío que tuvo que padecer la experiencia de estar en uno de los mal llamados campos de concentración en la segunda guerra mundial. Decimos que mal llamados, porque realmente fueron campos de exterminio y no de concentración.

Allí, él perdió a su esposa y a sus hijos. ¿Qué más podría quedarle a una persona que prácticamente lo ha perdido todo? Su única posesión era su propia existencia y de pronto ni eso, dado que estaba literalmente en las manos y capricho de los Nazis.

Tras su reclusión en uno de estos centro, Viktor Frankl escribe el primero de muchos libros tras esta fuertísima experiencia: "El hombre en busca de sentido". En esta obra, Frankl relata su experiencia en el campo de concentración y muestra de una manera espléndidamente liberadora, como en las peores circunstancias podemos aun conservar el sentido de la vida.

Frankl se hizo a sí mismo tres promesas a su ingreso en el campo: primero, iba a sobrevivir; segundo, iba a ayudar a todas las personas que pudiera y tercero, todos los días iba a aprender algo nuevo. Todas las cumplió. Teniendo esta breve introducción, pasaremos a desarrollar el trabajo en grupo.

Reúnete con 2 o 3 compañeros para resolver las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se le puede encontrar sentido a la vida amando a alguien?

- ¿Cómo se le puede encontrar sentido a la vida a través de una labor, actividad o trabajo?

- ¿Cómo se le puede encontrar sentido a la vida a través del sufrimiento?

- Miremos ahora tres ideas comunes sobre el suicidio y determinen si son ciertas o falsas:

A. Las personas suicidas están decididas a morir.	Falso	Cierto
B. Una vez que una persona está en estado suicida ya lo estará siempre.	Falso	Cierto
C. Preguntarle a una persona sobre sus ideas de suicidio, especialmente si está deprimida, puede llevar a que la persona realice un intento, que no se hubiese dado si no se le hubiese preguntado.	Falso	Cierto

Discusión plenaria

Discutamos ahora con los demás compañeros sus respuestas. Tendrán a continuación algunas otras preguntas que pueden ayudar a integrar los conceptos.

- ¿Qué opinión les merece los tres caminos que Viktor Frankl ofrece para encontrarle sentido a la vida?

- ¿Cuáles son algunos de los mensajes que recibimos provenientes de los medios de comunicación sobre algunos caminos o vías para darle sentido a la vida?

9 pág

- ¿Qué factores o condiciones reafirman y protegen el sentido de la vida?

- ¿Qué factores o condiciones atentan y amenazan el sentido de la vida?

- ¿A que conclusiones llegaron con respecto a las tres ideas sobre el suicidio presentadas?

A. Las personas suicidas están decididas a morir.	Falso	Cierto
B. Una vez que una persona está en estado suicida ya lo estará siempre.	Falso	Cierto
C. Preguntarle a una persona sobre sus ideas de suicidio, especialmente si está deprimida, puede llevar a que la persona realice un intento, que no se hubiese dado si no se le hubiese preguntado.	Falso	Cierto

Íntimo y personal

Lamentablemente, la oculta promoción del hedonismo sin limitaciones que ha estado caracterizando nuestros tiempos contemporáneos, ha generado que el sentido de la vida se torne algo demasiado frágil para muchas personas.

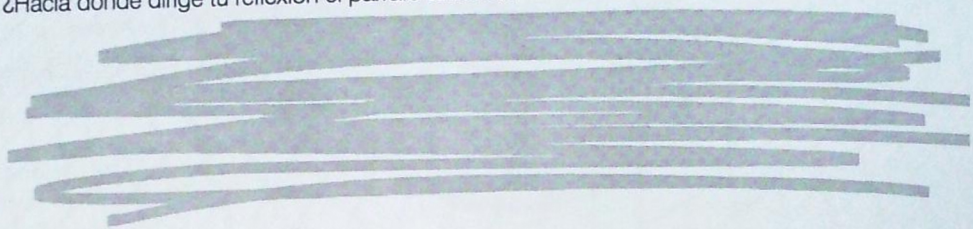
Se esperaría que la juventud fuera impetuosa, altiva y arrogante. Al parecer cada vez están siendo más seducidos por el nihilismo, la fatalidad, el pesimismo y el conformismo.

En esta oportunidad no haremos una evaluación numérica como ha sido la costumbre en oportunidades anteriores. Más bien, te invitamos a un proceso de reflexión serio, profundo y concienzudo.

En su libro, "El hombre en busca de sentido", Viktor Frankl escribe: "Nosotros hemos tenido la oportunidad de conocer al hombre quizá mejor que ninguna otra generación. ¿Qué es, en realidad, el hombre? Es el ser que siempre decide lo que es. Es el ser que ha inventado las cámaras de gas, pero asimismo es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración".

10 pág

¿Hacia donde dirige tu reflexión el párrafo anterior?



"Aprendí que no se puede dar marcha atrás,
que la esencia de la vida es ir hacia adelante.
La vida, en realidad, es una calle de sentido único."

Agatha Christie



02 Qué nos protege:

El manejo del estrés, las SPA y el suicidio

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Previamente estuvimos analizando como determinados estilos de pensamiento pueden ser funcionales y adaptativos en tanto que otros no lo son tanto. Un pensamiento fatalista, trágico y exagerado, en tanto que se convierte en patrón, aumenta radicalmente la probabilidad de experimentar estrés con más frecuencia de lo habitual. O en su defecto, se crea el escenario perfecto para incubar una molesta y hasta peligrosa depresión.

Desarrollar un estilo de pensamiento optimista, esperanzador y alentador resulta más adaptativo para poder generar condiciones que mejoren nuestra calidad de vida en un amplio sentido. Definitivamente, las posibilidades de experimentar estrés con este estilo de pensamiento, disminuyen drásticamente.

En esta oportunidad abordaremos:

- La relación existente entre el estrés y el consumo de sustancias psicoactivas.
- La relación existente entre el estrés y el riesgo de suicidio.
- Definición de los estilos de afrontamiento más funcionales.

Trabajo en grupo

Regular, controlar y manejar adecuadamente el estrés mediante los estilos de afrontamiento adecuados es una de las habilidades que hay que aprender a desarrollar. Algunas funciones del afrontamiento están centradas en resolver el problema, otras están centradas en modificar las emociones o sino las dos simultáneamente.

También, se ha observado que algunas formas de afrontamiento son más sanas y funcionales que otras. Cuando las personas tienden a especializarse en los estilos de afrontamiento que se consideran poco adaptativos, sin saberlo están creando una condición propicia que las hace más vulnerables a cierto tipo de riesgos.

Reúnete con 2 o 3 compañeros para el siguiente ejercicio.

A continuación encontrarán dos tablas con los datos obtenidos en un proceso de investigación. La población son estudiantes de los grados 6°, 8° y 10° de un colegio mixto en la ciudad de Bogotá.

Los datos que se aprecian en la Tabla 01 muestran los promedios en tres estilos de afrontamiento, diferenciados por el grupo al cual pertenece el estudiante según su condición de consumo. Las condiciones son: aquellos estudiantes que nunca han consumido ningún tipo de sustancia psicoactivas (No ha consumido), los que han consumido alcohol y/o cigarrillo únicamente (Alcohol y/o tabaco) y aquellos estudiantes que han consumido algún tipo de SPA ilegal.

TABLA 1
PUNTAJES EN ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ACUERDO AL CONSUMO DE SPA

		CONSUMO DE SUSTANCIAS EN LA VIDA		
		No ha consumido	Alcohol y/o tabaco	SPA ilegales
Solucion de problemas (r)	CASOS	61	145	13
	PROMEDIO	,25	,21	,17
	DESVIACION	,11	,08	,04
Busqueda de soporte social (r)	CASOS	64	149	13
	PROMEDIO	,17	,18	,14
	DESVIACION	,13	,11	,08
Evitacion (r)	CASOS	61	145	13
	PROMEDIO	,15	,17	,20
	DESVIACION	,08	,10	,07

La Tabla 02 muestra también los datos en los estilos de afrontamiento, pero diferenciados de acuerdo al riesgo de suicidio. Los grupos se diferencia entre aquellos que nunca han tenido ideas o intentos, los que solo han tenido ideas de suicidio y aquellos que han realizado intentos de suicidio.

TABLA 2
PUNTAJES EN ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ACUERDO AL RIESGO DE SUICIDIO

		IDEACIONES E INTENTOS		
		SIN COMPORTAMIENTOS SUICIDAS	SOLO IDEACION	INTENTOS
Solucion de problemas (r)	CASOS	153	45	21
	PROMEDIO	**,23**	**,21**	**,17**
	DESVIACION	,09	,08	,06
Busqueda de soporte social (r)	CASOS	157	47	22
	PROMEDIO	**,19**	**,15**	**,15**
	DESVIACION	,12	,10	,10
Evitacion (r)	CASOS	153	45	21
	PROMEDIO	**,16**	**,17**	**,21**
	DESVIACION	,10	,07	,07

Analizando los datos de ambas tablas, traten de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Según la Tabla 01, hay diferencias en los estilos de afrontamiento de acuerdo a los tres grupos?

- ¿Según la Tabla 02, hay diferencias en los estilos de afrontamiento de acuerdo a los tres grupos?

- ¿Qué estilos serían más adaptativos y funcionales y cuales no tanto según los datos observados?

- ¿Cómo podrían explicar las diferencias encontradas en las dos tablas con respecto a los estilos de afrontamiento?

Discusión plenaria

Ahora, discutamos con los demás compañeros del curso las diferentes respuestas que generaron en su trabajo en grupo. Para hacer más interesante la discusión, podrán apoyarse en las siguientes preguntas:

- ¿Qué entienden por cada uno de los estilos de afrontamiento?

- ¿Por qué los estilos de afrontamiento de "Solución de problemas" y "Búsqueda de soporte social" resultan ser más protectores?

- ¿Por qué el estilo de afrontamiento de "Evitación" nos puede colocar en situación de riesgo frente al consumo de SPA y el suicidio?

- ¿Creen que los estilos de afrontamiento pueden tener una relación con la forma como evaluamos aquella situaciones que son potencialmente estresantes?

Íntimo y personal

Muchas líneas de investigación con sus hallazgos cada vez le dan más importancia a los estilos de afrontamiento como una forma de promoción de una buena salud mental.

Afrontar las situaciones que consideramos como estresantes, de una manera funcional, sana y adaptativa ayuda a mejorar nuestra calidad de vida y definitivamente, aumenta de manera radical la posibilidad de llevar una feliz, a pesar de las condiciones de dificultad o adversidad que podamos vivir en un momento determinado.

Las preguntas que vienen a continuación, intentarán hacer una valoración rápida y fugaz de cómo probablemente estás manejando algunos de los estilos de afrontamiento previamente estudiados.

¿Cuáles crees que serían las mejores descripciones sobre la forma como afrontas una situación particularmente problemática y potencialmente estresante?

Nº	Preguntas	SI	EN OCASIONES	NO
1	Tiendo a aplazar o dilatar el enfrentar los problemas.	0	1	2
2	Busco no tomar la primera decisión que viene a mi mente y evalúo más opciones.	2	1	0
3	Tiendo a buscar culpables de aquello que está sucediendo.	0	1	2
4	Busco posibles soluciones a un problema o busco la ayuda de alguien más.	2	1	0
5	Tiendo a negar lo que está ocurriendo.	0	1	2
6	Bebo licor cuando me siento muy estresado, me ayuda a relajarme.	0	1	2
7	Tiendo a dormir más de la cuenta, cuando estoy en medio de un gran problema.	0	1	2
8	Intento que mis sentimientos no interfieran demasiado en la toma de decisiones.	2	1	0
9	Busco a alguien para poderme desahogar y relajarme.	2	1	0
10	Fumo cigarrillo cuando estoy muy tensionado, me ayuda a relajarme.	0	1	2
11	Tengo claro lo que debo hacer y redoblo mis esfuerzos para lograrlo.	2	1	0
12	Me retraigo y evito el contacto con las personas.	0	1	2

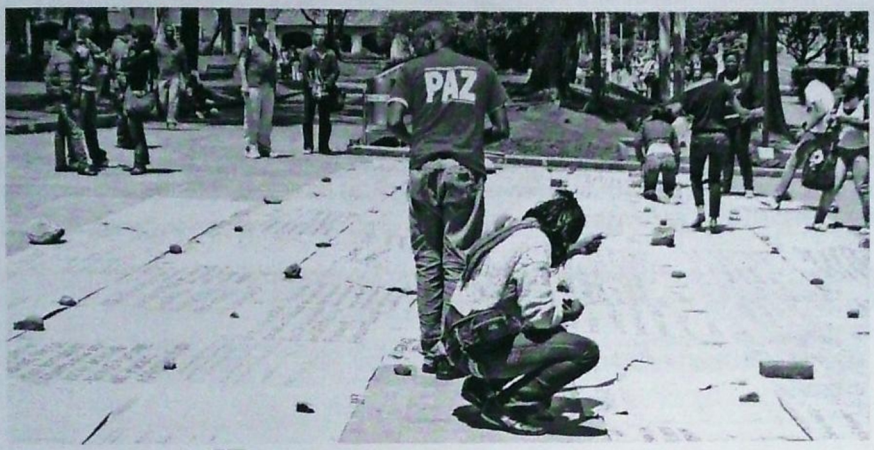
Suma los números de las respuestas y saca la puntuación total. Total:
Ten en cuenta que no todas las preguntas tienen el mismo puntaje.

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

Entre 0 y 9	Tus estilos de afrontamiento se encuentran en una condición que puede ser deficitaria, lo cual te puede colocar en una situación de vulnerabilidad. Sugerimos que hagas algo al respecto lo más pronto posible.
Entre 10 y 17	Tus estilos de afrontamiento se encuentran en un punto límite entre la seguridad y el riesgo. Sería bueno que analices cuales son los aspectos que debes fortalecer.
Entre 19 y 24	Tus estilos de afrontamiento se encuentran en un punto muy favorable para enfrentar satisfactoriamente el estrés de la vida cotidiana.

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

"La debilidad de actitud se vuelve debilidad de carácter."
Albert Einstein



03 Soporte social:
Mi compromiso con la comunidad

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 estudiando la forma como nos relacionamos con los miembros del sexo opuesto. Muchos investigadores sociales afirman que ha sido la relación entre el hombre y la mujer uno de los cambios que caracterizará al siglo XX. Para cualquier persona, desarrollar las habilidades para abordar a los miembros del sexo opuesto y seleccionar una pareja, serán de vital importancia. Sin embargo, nadie ha dicho que dicho aprendizaje sea fácil.

Por otra parte, existen muchos mensajes contradictorios al respecto de la conveniencia de tener una pareja estable. De acuerdo a esto, se buscó definir cuales eran las bondades que puede ofrecer una relación de pareja a diferencia de una relación de amistad con miembros del sexo opuesto. También se analizó la posible existencia de criterios para hacer una correcta elección de pareja.

En esta oportunidad abordaremos:

- Cuales es nuestro papel como ciudadanos.
- Hasta donde llegan mis compromisos con la comunidad.

Trabajo en grupo

El Ministerio de Educación Nacional define las competencias ciudadanas como: "el conjunto de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas, conocimientos y actitudes que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática". Nadie ha dicho que los menores de edad estén excluidos de su participación como ciudadanos, por lo mismo, ellos también están obligados no solo a aprender dichas competencias sino también ejecutarlas y ponerlas en acción.

Reúnete con 2 o 3 compañero/as para hacer el siguiente ejercicio.
Discutan alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo entienden ustedes las competencias del área "Convivencia y paz" y como se expresan?

- ¿Cómo entienden ustedes las competencias del área "Participación y responsabilidad democrática" y como se expresan?

- ¿Cómo entienden ustedes las competencias del área "Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias" y como se expresan?

- ¿Cuáles deben ser nuestros compromisos como ciudadanos menores de edad con la comunidad en general?

Discusión plenaria

Ahora, discutan con los demás compañeros del salón alrededor de las respuestas que dieron al respecto.

Íntimo y personal

Es frecuente escuchar a muchas personas, quejarse acerca de la falta de civismo de los demás. Sin embargo, sería interesante saber que tan consistente el es comportamiento cívico de aquel que se queja de los otros. En esta oportunidad, realizarás una pequeña valoración sobre que tan estructuradas están algunas competencias ciudadanas en tu comportamiento.

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

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Cruzo las calles por las zonas designadas para el paso peatonal (incluyendo los puentes).	2	1	0
2	Cuido las instalaciones de mi colegio y les doy el correcto uso.	2	1	0
3	En el transporte público, le cedo el puesto a mujeres embarazas o personas de edad.	2	1	0
4	Cuando hablo con alguien, lo escucho atentamente y sin interrumpirlo.	2	1	0
5	Evito resolver mis conflictos interpersonales con violencia física.	2	1	0
6	Respeto las normas de convivencia que hay en mi colegio.	2	1	0
7	Arrojo la basura y los desperdicios en las canecas, bien sea en la calle o en dentro de una instalación.	2	1	0
8	Nunca me burlo de personas con condiciones diferentes a las mías (un discapacitado, personas de otras etnias, alguien con un defecto físico).	2	1	0
9	Les hablo a las personas de manera respetuosa.	2	1	0
10	En situaciones de conflicto, busco llegar a acuerdos y soluciones, más que buscar culpables.	2	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 7	Deberás aumentar los niveles de competencias ciudadanas, para que no te conviertas en un ciudadano problemático.
Entre 8 y 15	Estás en camino de mejorar y perfeccionar algunas competencias en donde tienes algo de falencias.
Entre 16 y 20	El nivel de desarrollo de tus competencias ciudadanas es muy bueno. Has de ser un ciudadano ejemplar.

"Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos pensantes y comprometidos pueden cambiar el mundo. De hecho, son los únicos que lo han logrado."
Margaret Mead



04 Normas y límites:

Quiero, puedo, debo

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 desarrollo moral se considera un área muy importante para crear las condiciones de buenos niveles de convivencia, Sin embargo, pocas veces se realizan actividades claramente intencionadas para dar las orientaciones adecuadas en este sentido. Es así, que pareciera que existieran dos tipos de moralidad: la pública y la privada.

Es así, que se estudió como la regulación moral no se restringe a aquellas personas que cometen grandes y espantosos delitos. Las personas llamadas comunes y corrientes que frecuente y reiteradamente están incurriendo en "pequeñas fallitas morales" también son susceptibles de cuestionamientos. ¿Las excusas funcionan para quedar bien ante los demás o para minimizar nuestro propio sentimiento de culpa?

En esta oportunidad abordaremos:

- Distinción entre el poder, el querer y el deber.
- Implicaciones cuando no se logra la alineación de estos tres verbos.

Trabajo en grupo

Hay una expresión que en ocasiones se le escucha decir a algunos jóvenes: "Yo puedo hacer con mi vida, lo que me de la gana". Independientemente de que se escuche fuerte y contundente la frase anterior, quien la emite parcialmente tiene la razón.

Si bien es cierto que cada cual puede darle el curso que desee a su propia vida, esto no implica hacer lo que le plazca con la vida de los demás. Y es allí en donde surgen los problemas: el desarrollo de mi vida tiene como único límite, el bienestar del espacio vital del otro.

24 pág

De no ser así, ¿Qué sentido tendrían las leyes, normas y límites? Existen tres verbos que nos pueden ayudar enormemente si deseamos hacer la ponderación moral de alguna decisión que vayamos a tomar.

Reúnete con 2 o 3 compañero/as para hacer el siguiente ejercicio.

Discutan alrededor de las siguientes preguntas:

- En términos de las decisiones que tomamos diariamente, ¿qué es poder hacer algo?

- En términos de las decisiones que tomamos diariamente, ¿qué es querer hacer algo?

- En términos de las decisiones que tomamos diariamente, ¿qué es deber hacer algo?

Discusión plenaria.

Una vez establecidas las definiciones de los verbos DEBER, PODER y QUERER, juguemos a hacer combinaciones con ellos. Además, tratemos de identificar los posibles resultados según la forma como se organizan los tres verbos. Las dos primeras filas nos dan un ejemplo de cómo usar el cuadro.

Ahora, juguemos con las demás situaciones, cambiando el SI/NO en cada verbo, al igual que la decisión que se toma. ¿Podremos estimar el posible resultado?

Situación	Quiero	Puedo	Debo	Decisión	Resultado
Copiarse en un examen.	SI	SI	NO	NO	No hay problemas
Copiarse en un examen.	SI	SI	NO	SI	Si hay problemas
Ingerir licor siendo menor de edad.					
Fumar cigarrillo.					
Ayudar en algunas labores del arreglo de la casa.					
Llegar puntualmente a las clases.					
Hacer las tareas.					
Estar más de 3 horas al día frente al computador en actividades no académicas.					
Comprar DVD's piratas.					
Descargar material pornográfico.					
Falsificar la firma de mi papá.					

Realizado el ejercicio anterior, intentemos responder a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué hay ocasiones en donde hacemos lo que queremos sabiendo que no debemos?

- ¿Qué tan dispuestos estamos a asumir las consecuencias cuando actuamos de esta manera?

Íntimo y personal

Saber lo que debemos que hacer pero inclinarnos por lo que queremos es quizás la tentación más poderosa que tenemos la mayoría de los seres humanos, sobre todo cuando el querer y el deber están en contravía.

El problema no es solamente elegir lo correcto sino también asumir las consecuencias cuando decidimos hacer lo incorrecto.

Quizás por eso, nos arriesgamos en complacer lo que queremos, con la secreta esperanza de salirnos con la nuestra, es decir, que hacer lo que no debemos pero que queremos, no conlleve consecuencias. Por eso, el "angelito" y el "diablito" están constantemente en pugna.

Trata de responderte a estas preguntas de la manera más honesta posible:

- ¿Es frecuente o más bien inusual, que hagas cosas que no debes pero que quieres?

- ¿Cuándo la vida te pasa la "cuenta de cobro", asumes el pago o buscas culpables en otras personas?

- ¿Crees que asumes una posición de poder y control sobre tu propia vida o te seduce más la posición de víctima desvalida a merced de los otros y las circunstancias?

- ¿Crees que asumes una posición de poder y control sobre tu propia vida o te seduce más la posición de víctima desvalida a merced de los otros y las circunstancias?

"Nada es más necesario que la verdad y, con relación a ella, todo lo demás no tiene más que un valor de segundo orden."

Federico Nietzsche



05 Factores de riesgo:
Los trastornos de ansiedad

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Los comportamientos compulsivos van más allá del consumo de SPA. Incluso hay quienes hablan de las adicciones no químicas. Las Tic's, las videoconsolas de juegos, los casinos, las apuestas por Internet o el acceso a material pornográfico son algunas de las manifestaciones de los comportamientos compulsivos.

El problema de muchos de estos comportamientos va más allá del juicio moral que se pueda hacer al respecto. Implica un impacto y deterioro en diferentes áreas de la vida, como pueden ser el desempeño académico o laboral, la vida en familia, la relación con los amigos o la pareja por solo mencionar algunos. El problema que surge con muchos de estos comportamientos es que cada vez se va haciendo más efímera la distinción entre diversión y compulsión.

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué son los trastornos de ansiedad.
- Como pueden constituirse en un factor de riesgo para el consumo de SPA.
- Como pueden constituirse en un factor de riesgo para el suicidio.

Trabajo en grupo

Teniendo en claro esta breve introducción, vamos a desarrollar el trabajo en grupo. Reúnete con 2 o 3 compañero/as para el desarrollo del siguiente ejercicio. Desde sus propias creencias y a partir del conocimiento que ustedes tienen:

- ¿Qué entienden por trastornos de ansiedad?

- Teniendo como base sus respuestas anteriores, ¿Por qué creen que pueden llegar a ser un factor de riesgo para el abuso de SPA?

- Teniendo como base sus respuestas anteriores, ¿Por qué creen que pueden llegar a ser un factor de riesgo para el suicidio?

- ¿Cuál es el papel que juegan los estilos de afrontamiento en la prevención de los trastornos de ansiedad?

Ahora que han realizado su discusión sobre estas preguntas, pasemos a socializar con los demás compañeros.

Discusión plenaria

Veamos cuales fueron las apreciaciones de sus demás compañeros alrededor de estas temáticas y cuales son los aportes que puede hacer el facilitador del taller.

Íntimo y personal

En esta sección responderás una serie de preguntas que son para tu propio interés. Tienen como propósito e intención, ayudarte a hacer algunos procesos de reflexión y auto cuestionamiento sobre la temática abordada. Las siguientes preguntas te ayudarán a saber que si eres vulnerable frente a la ansiedad o te encuentras relativamente protegido. Marca la respuesta que mejor refleje tus acciones en cada pregunta.

En el curso del último mes, yo:

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Siento la sensación de miedo sin explicaciones aparentes.	2	1	0
2	Estoy de mal genio con mucha frecuencia.	2	1	0
3	He perdido por lo menos 5 kilos de peso.	2	1	0
4	Se me meten ideas en la cabeza y no puedo dejar de pensar en ellas.	2	1	0
5	Estoy triste sin explicación aparente.	2	1	0
6	Suelo enfermarme con mucha facilidad.	2	1	0
7	Me molestan mucho los sitios cerrados.	2	1	0
8	Me preocupo demasiado por el estudio.	2	1	0
9	Me despierto en la mitad de la noche y no puedo volver a conciliar el sueño.	2	1	0
10	He tenido pesadillas.	2	1	0
11	Me cuesta mucho trabajo poder relajarme.	2	1	0
12	Estoy muy susceptible a los ruidos repentinos.	2	1	0
13	He perdido el apetito y estoy comiendo menos.	2	1	0
14	Respiro de forma agitada como si me faltara el aire.	2	1	0
15	Me imagino que van a pasar cosas terribles y desastrosas sin tener motivos para ello.	2	1	0

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

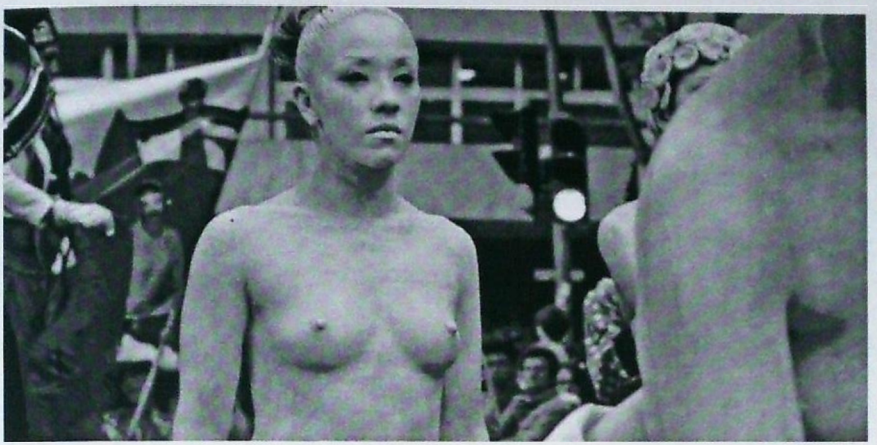
Ten en cuenta que no todas las preguntas tienen el mismo puntaje

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

0	No hay manifestación alguna de signos de ansiedad. Muy bien por ti.
Entre 1 y 7.	Hay algunas manifestaciones indicadoras de ansiedad. Revisa que puede estar pasando en tu vida en estos momentos para que estés experimentando esto.
8 en adelante.	Puede ser preocupante lo que estas viviendo. Darte una pasada por psicología no estaría de más.

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

"El miedo puede llevar a los hombres a cualquier extremo".
George Bernard Shaw



06 Factores de riesgo:
Sexualidad al filo de la navaja

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Se hizo un breve recorrido en algunas de las motivaciones más frecuentes que tienen algunas jóvenes, para incurrir en los trastornos de la alimentación, conocidos como anorexia y bulimia. Contrario a la opinión de la mayoría, no se trata de jovencitas caprichosas, malcriadas y volubles. Más bien estamos hablando de psicopatologías que pueden tomar cursos y desenlaces en ocasiones fatales.

Existe una conexión entre los trastornos alimenticios y el riesgo de suicidio, dado que en ambas situaciones la depresión juega un papel preponderante. Ideas y creencias como tener altos niveles de auto exigencia con un bajo nivel de auto reconocimiento, preocupación extrema por tener todas las situaciones bajo control, darle excesiva importancia al concepto que los demás puedan tener sobre la persona o tener deficiencias en la regulación del estrés fueron algunas condiciones que pueden elevar el riesgo de sucumbir ante este tipo de trastornos.

En esta oportunidad abordaremos:

- Diferencia entre placer y felicidad.
- El papel de la sexualidad dentro de la realización personal.
- El manejo de la sexualidad y la salud mental.

Discusión plenaria

Hay temas complejos como son la política, la religión, los deportes y la sexualidad. Quizás por eso una de las normas de urbanidad prohíbe hablar de estos temas en las horas de comida. Nos atreveremos a tener una discusión madura, sensata y seria acerca del manejo de la sexualidad en los tiempos modernos.

- Placer y felicidad. ¿Son lo mismo o son cosas diferentes?

- ¿Experimentar la vida sexual, tiene el mismo significado para los hombres como para las mujeres?

- ¿Cómo podríamos definir lo que es tener una vida sexual de manera irresponsable?

- ¿Qué consecuencias a nivel físico puede conllevar una vida sexual manejada de manera irresponsable?

- ¿Qué consecuencias a nivel psicológico puede conllevar una vida sexual manejada de manera irresponsable?

- ¿Qué tan preparados estamos para asumir entera y cabalmente toda la responsabilidad que implica experimentar una vida sexual activa?

Íntimo y personal

Por más pensamiento liberal que digamos tener, por alguna extraña razón existen muchas preguntas acerca de nuestra vida sexual que nos intimidan. Eso significa que así hagamos de nuestra vida sexual algo público, muy dentro de nosotros sabemos que pertenece al terreno de la vida íntima y privada. No estas obligado a responder las preguntas que vienen a continuación.

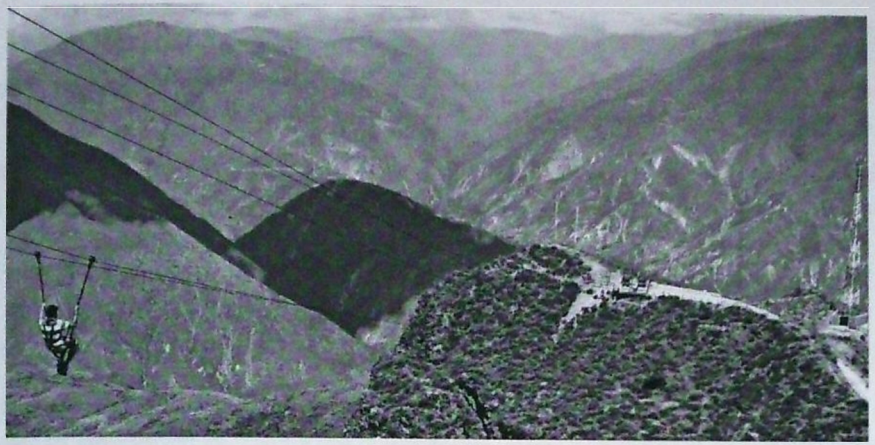
Si lo haces, se lo más sincero y honesto contigo mismo. Respóndelas solo si ya has tenido relaciones sexuales, aun cuando sea tan solo una vez.

Nº	Preguntas	SI	NO
1	Se han sobrepasado conmigo estando bajo efectos de alcohol o drogas.	☐	☐
2	He tenido relaciones sexuales con personas que acabo de conocer estando bajo el efecto de alcohol o drogas.	☐	☐
3	He sido víctima de abuso sexual estando bajo efectos de alcohol o drogas.	☐	☐
4	He tenido relaciones sexuales a cambio de droga o dinero.	☐	☐
5	Me he practicado un aborto / Mi pareja se ha practicado un aborto.	☐	☐
6	He abusado sexualmente de otras personas estando bajo los efectos de alcohol o drogas.	☐	☐
7	He tenido relaciones sexuales con personas que acabo de conocer en mi sano juicio.	☐	☐
8	He tenido infecciones de transmisión sexual.	☐	☐
9	He tenido que tomar la píldora del día después en varias oportunidades / Mi pareja ha tenido que...	☐	☐
10	He tenido relaciones sexuales con prostitutas.	☐	☐
11	Hasta la fecha, he tenido más de tres parejas sexuales diferentes.	☐	☐
12	He sido víctima de abuso sexual estando bajo efectos de alcohol o drogas.	☐	☐
13	He tenido relaciones sexuales sin protección de condón.	☐	☐
14	Me he sobrepasado con otras personas estando bajo efectos de alcohol o drogas.	☐	☐
15	He tenido relaciones sexuales con el/la novio/a de un/a amigo/a.	☐	☐
16	He tenido relaciones sexuales con una persona casada.	☐	☐

En esta ocasión y con el ánimo de no llegar a lastimar a nadie, vamos a prescindir de generar una calificación numérica como en ocasiones anteriores. Te dejaremos a ti que saques tus propias conclusiones al respecto. No sobraría que te pudieras reunir con otros compañeros para determinar una valoración.

"El sexo es el consuelo que le queda a uno cuando ya no le alcanza el amor."

Gabriel García Márquez



37
pág

07 La filosofía del tirano

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 buscamos entender cuales pueden ser lo límites de la responsabilidad en algunas decisiones cuando existen varias personas que han participado en la ocurrencia de los hechos. En muchas ocasiones no es sencillo establecer cuales pueden ser los diferentes niveles de responsabilidad cuando hay varios participantes.

Sin embargo, esto no nos exonera de las posibles consecuencias lógicas o naturales que puedan sobrevenir. Es así, que hay ocasiones en donde tendemos a refugiarnos en los demás y tratamos de hacer que la responsabilidad recaiga sobre ellos, habiendo sido nosotros también partícipes de lo sucedido.

En esta oportunidad abordaremos:

- Lo "bueno" de no ser responsable.
- El precio de la inocencia es la impotencia.
- La filosofía del tirano.

Discusión plenaria

Para este trabajo se espera que previamente hayan visto el video "Vida, libertad y consciencia" que se encuentra disponible en el siguiente vínculo: http://newmedia.ufm.edu/kofman

De no ser así, igual podemos proseguir con la actividad. Tomaremos algunos fragmentos de la magistral charla de este consultor empresarial de vanguardia: Fredy Kofman.

"Lo bueno de no ser responsable"

"Imagínense que ustedes tienen que entregar una tarea y no terminaron a tiempo. Viene el profesor y les pregunta: "¿Qué pasó? ¿Por qué no terminaron la tarea? Cuales son algunas de las excusas normales: Se arruino la impresora; el perro se la comió; se fue la luz; se fue Internet; se murió alguien; en realidad tuve poco tiempo; el tiempo fue demasiado corto; no nos dieron suficiente tiempo para hacer el trabajo.

Fíjense que todas estas excusas tiene un factor común. El factor común de estas excusas es "Yo no soy responsable". ¿Quién tiene la culpa?: la impresora, el perro, la luz, la Internet, la maestra que me dio poco tiempo. Todo el mundo tiene la culpa pero hay una sola persona en todo el mundo que esta absolutamente libre de culpa y cargo: yo. Todos los demás tienen algo que ver potencialmente pero yo no, yo no soy culpable del problema.

Yo me acuerdo cuando yo era chico y llegaba a la casa: "Mamá, mamá me saqué un 10". Pero al otro día volvía a casa y llega cabizbajo y enojado: "Mamá, la maestra me puso un 4". No se si notan la diferencia: Yo me saco los 10 pero ella me pone los 4. Hay algo lindo de no ser responsable, qué es lo "bueno" de no ser responsable: No tener culpa. Lo bueno de no ser responsable es que soy inocente.

Yo no tengo nada que ver, no fue mi culpa: La tarea no se termino porque no hubo tiempo o el archivo se perdió, se fue entre la network, dobló por la derecha cuando tenía que ir para la izquierda, se fue se perdió, nunca más lo encontramos. Lo que me da placer de esto es que soy inocente, entonces yo estoy libre de culpa y cargo, pero hay un problema muy serio con esta inocencia. ¿Qué tiene que pasar para que yo termine a tiempo? Elijamos uno de estos... se arruinó la impresora. Si la razón por la cual la tarea está incompleta es porque se arruinó la impresora, ¿que tiene que pasar para que yo termine la tarea a tiempo? La impresora no tiene que arruinarse.

¿Qué poder tengo yo de controlar que la impresora se arruine o no? Ninguno y ese es el problema: es que cuando yo soy inocente, el precio de esa inocencia es que soy impotente. Si no soy parte del problema, no puedo ser parte de la solución. Cuando la gente llega tarde a una reunión, ¿que dice? ¿Por qué llegué tarde?... por el tráfico.

¿Qué tiene que pasar para que no lleguen tarde entonces? No, No, No... hay me cambiaron. Si la razón por la cual llegaron tarde es por el tráfico, van a dejar de llegar tarde cuando deje de haber tráfico. Por lo tanto, nunca van a dejar de llegar tarde. Si la razón por la cual llegaron tarde es que no salieron a tiempo, para llegar a tiempo tienen que salir a tiempo. Pero fíjense que cambia totalmente la historia.

Cuando es el tráfico la causa, yo no tengo nada que ver, soy inocente. Pero como yo no tengo nada que ver con el tráfico, tampoco puedo hacer que el tráfico desaparezca; por lo tanto voy a seguir llegando tarde aun cuando no quiera. El precio de la inocencia es la impotencia. Cuando yo cuento la historia de forma en que yo no tengo nada que ver con el problema, cuento la historia de forma que yo no puedo tener nada que ver con la solución.

Ese es el precio de ser una oveja en el mundo, a mi las cosas me pasan pero yo no tengo la culpa, soy inocente. La forma como yo llamo esto es "Yo soy una víctima de las circunstancias". La oveja es una víctima permanente de las circunstancias, no se si conocen alguien así: "Me trataron mal acá, me hicieron mal allá, y el otro no me cumplió, el perro me ladra y se comió mi tarea, había mucho tráfico, la impresora se rompió, la profesora no me quiere... El modo de vida de una víctima es el resentimiento y la resignación.

Así es como viven las ovejas: resignadas a su destino y resentidas con el resto del mundo. Eso es ser una oveja. La mayoría de la gente que conozco... todos empezamos siendo víctimas, por eso como niños lo que queremos evitar a toda costa es ser culpables, porque no nos gusta que nos castiguen.

¿ Entonces contamos la historia de nuestras vidas como si fuéramos víctimas: ¿Por qué le pegaste? Porque ella me pegó primero. Yo no le pegué, no fue una decisión. ¿Por qué contestaste el teléfono? Porque sonó. ¿Por qué paraste? Porque estaba la luz roja. En ningún momento hay una asunsión de responsabilidad o declaración de elección: yo no elijo mi vida, la vida me pasa. Las cosas me pasan, por lo tanto yo no soy responsable de ellas. El precio de no ser responsable de mi vida, el precio de no hacerme responsable de mi vida es que termino viviendo totalmente castrado, no tengo la posibilidad de alterar mi vida, porque las cosas que me pasan a mí vienen de afuera, son decisión del otro. Si el otro me trata bien entonces mi vida va a ser feliz, si el otro me trata mal mi vida va a ser infeliz, pero no hay nada que yo pueda hacer para influenciar como me trata el otro. ?

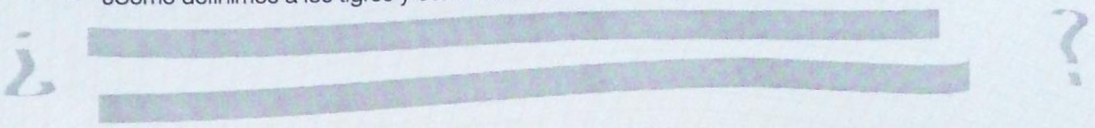
Como la oveja diciendo: "Y si el tigre me come, me voy a morir; y si el tigre no me come, voy a seguir vivo. Pero eso es decisión del tigre, yo lo único que puedo hacer es seguir pastando y balando como una oveja".

Para mi es un desperdicio total, vivir así es una porquería. Es una pérdida de una riqueza impresionante, porque precisamente lo que nos hace humanos es justamente que somos capaces de elegir, que somos responsables de nuestro destino, no que somos consecuencia de fuerzas naturales. Los tiranos nos quieren hacer creer esto, porque es mucho más fácil manejar una manada de ovejas que un grupo de tigres. Cuando alguien quiere así ser tirano y manejar una sociedad, la mejor forma de manejar a una sociedad es convertir a todo el mundo en ovejas, y decirles: "No, ustedes no puede hacer bien su vida, necesitan alguien que los cuide. Déjenme yo los voy a cuidar, les prometo los voy a cuidar, pocos de ustedes serán sacrificados a los tigres..." !

Fredy Kofman: "Vida, libertad y conciencia".

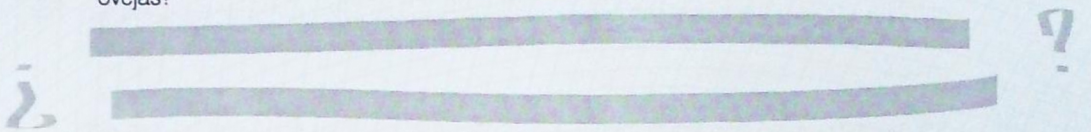
Después de este interesantísimo fragmento de la conferencia del Dr. Kofman, surgen algunas preguntas interesantes.

- ¿Cómo definimos a los tigres y como definimos a las ovejas?

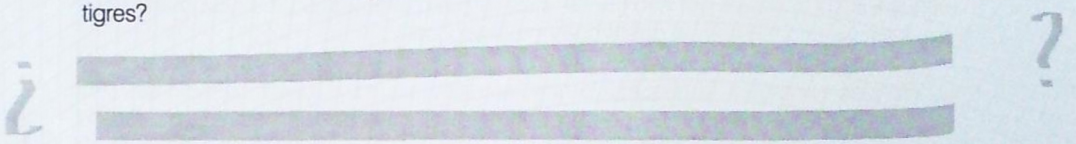


- ¿Frente a la libertad y la responsabilidad, que otros comportamientos caracterizan a las ovejas?

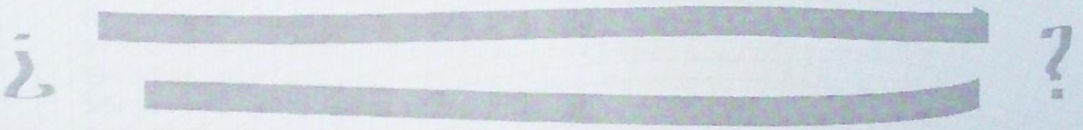
40 pág



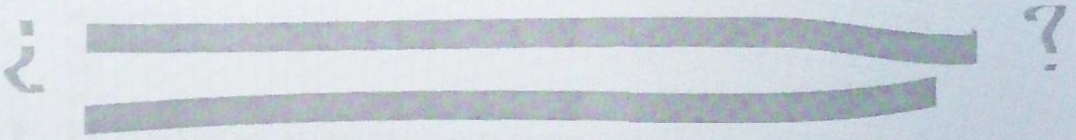
- ¿Frente a la libertad y la responsabilidad, que otros comportamientos caracterizan a los tigres?



- ¿Qué explicación podemos dar del fracaso y de la actitud que podemos asumir frente a él?



- ¿Qué explicación podemos dar del éxito y de la actitud que podemos asumir frente a él?





08 Competencias intrapersonales:
Los talentos

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Paciencia y perseverancia son dos virtudes o actitudes supremamente poderosas para aumentar nuestra tolerancia a la frustración. Sin embargo, pueden existir momentos en donde la duda puede asaltarnos, en tanto que no es claro que tan prudente, sensato o válido puede ser seguir adelante con un proyecto que por diferentes razones, tiene indicios de ser inviable.

Es allí en donde nos enfrentamos con dos condiciones que calificamos como odiosas y molestas como son la terquedad y la obstinación. No es sencillo establecer el límite entre ser terco y ser perseverante. El debate continua.

En esta oportunidad abordaremos:

- Entendiendo los conceptos de dones y talentos.
- La relación entre trabajo fuerte y correcto con el desarrollo de los talentos.
- Hacer lo que quiero o hacer aquello en lo que soy bueno.

Trabajo en grupo

Al parecer la sociedad tiende a vanagloriar a aquellas personas que denominamos talentosas y en muchas ocasiones, esa parece ser la explicación del éxito y grandeza que alguien puede conseguir en un área determinada: arte, ciencia, negocios o deportes por mencionar algunos.

Esto dejaría por fuera a todos aquellos que no son tan talentosos, lo cual de entrada ya tiene un aire de exclusión e injusticia.

Afortunadamente para todos, las investigaciones cada vez son más concluyentes en señalar que no es suficiente con ser talentoso. Hace falta poner muchas horas de intenso trabajo para lograr coronar niveles de ejecución que puedan llamarse sobresalientes y llamativos.

O dicho de otra forma, cualquier puede ser talentoso, después de colocar 10.000 horas de intenso trabajo en un plazo de 5 a 7 años.

Reúnete con 3 o 4 compañeros para desarrollar el trabajo de grupo alrededor de las siguientes preguntas

- ¿Qué es para ustedes ser una persona talentosa y con dones?

- ¿Qué creen ustedes que puede llegar a pesar más, el talento o el trabajo constante?

- ¿Hacer lo que nos gusta o hacer aquello en lo que somos talentosos?

- ¿Es posible alinear lo que nos gusta con aquello en lo que somos talentosos?

Discusión plenaria

En los espacios asignados, podrás escribir algunas otras ideas que surjan en la discusión en pleno con los demás compañeros.

- ¿Qué es ser una persona talentosa y con dones?

- ¿Qué pesa más, el talento o el trabajo esforzado y correcto?

- ¿Hacer lo que nos gusta o hacer aquello en lo que somos talentosos?

- ¿Es posible alinear lo que nos gusta con aquello en lo que somos talentosos?

45 pág

Intimo y personal

No fue accidental escoger este tema para ser trabajado en este grado. En este momento hay una gran inquietud acerca de que planes se tienen, una vez lancen al aire el birrete después de la graduación. Algunos ya lo tienen muy claro, pero otros no tanto.

Las preguntas que responderás a continuación no te darán una respuesta definitiva y contundente, pero si pueden ayudarte mucho para precisar mejor algunas decisiones que vayas a tomar más adelante, una vez obtengas tu grado como bachiller.

Por favor, responde lo más sinceramente posible a las siguientes preguntas:

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Pienso que tengo que estudiar algo que tenga salida en el mercado y me garantice buenos ingresos económicos.	0	1	2
2	Quiero hacer algo que me genere mis propios ingresos y no estar dependiendo de un empleo.	2	1	0
3	Quiero hacer algo que me guste mucho, no importa si no soy muy bueno en ello. Lo puedo superar con trabajo arduo y disciplinado.	2	1	0
4	Tengo más perspectivas en crear un negocio propio.	2	1	0
5	Tengo muy poca claridad sobre mi futuro profesional y laboral.			
6	Si soy muy bueno en algo, no tengo que preocuparme por los ingresos que obtendré.	2	1	0
7	Tengo claridad sobre la forma como quiero dirigir mi proyecto de vida profesional y laboral.	2	1	0
8	Espero encontrar la combinación entre algo que me gusta y algo en lo que soy muy bueno.	2	1	0
9	Se que soy muy bueno en ciertas áreas pero no me veo estudiando algo que este relacionado con ello.	2	1	0
10	Hay actividades que me gustan mucho pero no soy particularmente sobresaliente en ellas y eso me da miedo.	0	1	2
11	Mi pasión por lo que quiero hacer me podrá garantizar ser exitoso.	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 8	Debes salir rápidamente de ese terreno de incertidumbre e inseguridad ante tu futuro una vez te gradúes.
Entre 9 y 15	Tienes dudas y certezas en diferentes aspectos. Date a la tarea de salir de las dudas.
Entre 16 y 22	Al parecer tienes mucha claridad entre tus gustos, tus talentos y la proyección que deseas tener.

Recordemos que los resultados pueden ser susceptibles de cambios, mejoras y modificación.

"Lo que llaman talento no es más que un arduo y continuo trabajo realizado correctamente".
Winlow Hemer



49
pág

09 Construyendo el éxito:

La fe vs. la duda

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Estar comprometido y ser capaz de realizar sacrificios en un momento determinado, son dos actitudes que pueden ayudarnos enormemente en la concreción a satisfacción de muchas de las metas que nos propongamos. El compromiso se expresa en diferentes áreas de la vida, no es algo exclusivo en la relación con las personas.

Del mismo modo, estar dispuesto a realizar pequeños o grandes sacrificios en un momento determinado, además de acercarnos al logro, es algo que nos puede proporcionar inmensas satisfacciones. La felicidad no es la meta, es el camino.

En esta oportunidad abordaremos:

- Entender la dualidad existente entre la fe y la duda.
- El papel que juega la fe en la concreción de nuestras metas.

Discusión plenaria

Si bien es cierto, que han sido las religiones quienes mejor han usufructuado (para bien o para mal) el concepto de la fe, definitivamente, esta no es un patrimonio de su exclusividad. La fe se moviliza en la dimensión emocional aun cuando su definición está en el campo de las creencias, es decir, la cognición.

Podemos entender la fe como creer en algo aun sin tener pruebas o evidencias de ello. En el momento que tenemos pruebas, deja de ser fe y se convierte en certidumbre o en certeza.

50 pág

Mirando otras perspectivas, tenemos seguridad en afirmar que no existe libro de autoayuda que no haga una mención explícita sobre la importancia de la fe, en la ejecución de proyectos, concreción de sueños o realización de cambios a nivel personal. ¿Por qué hay tanta coincidencia en darle a la fe el lugar tan importante que tiene? Ha de ser por algo y no hay que dejarlo pasar por alto.

En este eje temático vamos a hacer el debate directamente con todo el grupo y guiados por el facilitador del taller. Tendremos en consideración las siguientes preguntas para la discusión:

- ¿Cómo podemos entender la fe, desde una perspectiva diferente a la religiosa?
- ¿Por qué decimos que la duda es la antítesis de la fe?
- ¿Qué podemos hacer para aumentar nuestros niveles de fe en la realización de un proyecto?
- ¿Existe un límite entre la fe y el fanatismo?

Intimo y personal

Se considera que la fe puede llegar a ser una de las fuerzas más poderosas que existen en la tierra. Convicción y esperanza son algunos de los apalancamientos que tiene la fe. Sin embargo, nadie ha dicho que sea sencillo mantener la fe, sobre todo cuando las cosas están saliendo de manera contraria a lo que esperamos.

Las preguntas que se harán a continuación, pretenden ayudarte a definir si tienes una actitud de fe con respecto a la realización de algunas de las metas o proyectos que tienes en mente.

Por favor, responde lo más sinceramente posible a las siguientes preguntas:

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Comentarios contrarios a lo que pretendo hacer, me ponen a dudar.	0	1	2
2	Me apoyo en personas que creen en mí con respecto a lo que pretendo hacer.	2	1	0
3	Haber tenido resultados positivos en el pasado, aumentan mi esperanza en el futuro de ser capaz de lograr lo que pretendo.	2	1	0
4	Saber que hay personas que han logrado lo mismo que yo quiero, aumenta mi convicción de lograrlo.	2	1	0
5	Soy lo suficientemente insistente en hacer las cosas hasta lograrlas.	2	1	0
6	Busco la información que refuerza las ideas de lo que yo quiero hacer.	2	1	0
7	Me considero una persona que no se rinde muy fácilmente para lograr las cosas.	2	1	0
8	Si tengo dudas sobre algunas de mis capacidades para lograr lo que quiero, busco la manera de mejorar y superarme.	2	1	0
9	Saber que hay personas que no han logrado lo mismo que yo quiero, me pone a dudar de ser capaz de lograrlo.	0	1	2
10	Evito a toda costa usar la expresión "lo voy a intentar", es como dejar abierta una puerta para renunciar.	2	1	0
11	Evito a las personas que califico como "matasueños".	2	1	0

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 7	Al parecer la duda ha ganado un gran terreno en la realización de tu proyecto.
Entre 8 y 15	Estas en una combate muy fuerte entre la fe y la duda.
Entre 16 y 20	Tal parece que has hecho las cosas para darle mayor poder y fortaleza a tu f e con respecto al proyecto que quieres realizar.

Recordemos que los resultados pueden ser susceptibles de cambios, mejoras y modificaciones.

"El más terrible de todos los sentimientos es el sentimiento de tener la esperanza muerta"
Federico García Lorca



10 Axiología:
El perdón y la humildad

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 buscamos entender el concepto de lealtad. Se definió como la adherencia hacia determinados valores y principios. Cuando la lealtad se expresa hacia una persona hablamos de fidelidad. Uno de los interrogantes más frecuentes es la determinación de cuales son los posibles límites entre lealtad y complicidad.

En este orden de ideas, la diferencia entre estos dos conceptos puede ser únicamente dependiendo de quien está hablando. La autoridad dirá que el comportamiento desajustado es complicidad, pero las personas involucradas en dicha acción podrán decir que es lealtad.

La lealtad se requiere para el establecimiento de la cohesión necesaria para la sobrevivencia de cualquier tipo de grupo. Entre mayor sea la lealtad de los miembros de un grupo hacia sus principios y valores, mayores serán las probabilidades de mantenimiento y durabilidad de dicha organización.

En esta oportunidad abordaremos:

- Definir y entender el concepto de perdón.
- Definir y entender el concepto de humildad.
- La relación existente entre el perdón y la humildad en la restauración de relaciones lastimadas.

Discusión plenaria

54 pág

En este eje temático vamos a prescindir del trabajo en grupos y entraremos a hacer el debate directamente con todo el grupo y guiados por el facilitador del taller. Tendremos en consideración las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos entender el perdón?
- ¿Cómo podemos entender la humildad?
- ¿Cuáles son algunas interpretaciones erradas que se hacen del perdón?
- ¿Cuáles son algunas interpretaciones erradas que se hacen de la humildad?
- ¿Cuáles son algunas de las limitaciones u obstáculos que nos impiden llegar a perdonar?
- ¿Cuáles pueden ser algunas bondades o beneficios al proceder con el perdón hacia quienes nos han lastimado u ofendido?

- ¿Cuáles pueden ser algunas bondades o beneficios al proceder con humildad y buscar reparar daños a quienes hemos maltratado, lastimado u ofendido?

Intimo y personal

Si perdonar fuera sencillo, más personas lo harían con mayor frecuencia y muy probablemente no se replicarían tantos ciclos de agresión, maltrato y violencia. Sin embargo, no porque sea difícil tenemos que renunciar a buscar las opciones del perdón.

Desde la otra orilla, tampoco es sencillo tener la humildad necesaria para reconocer nuestras faltas y desaciertos, más cuando hemos sido nosotros los ofensores o agresores de otras personas. Las preguntas que vienen a continuación, te permitirán hacer una reflexión frente a la humildad y el perdón.

- ¿Me es fácil o más bien difícil, perdonar a otras personas que me han lastimado? Qué explicaciones me doy al respecto:

- ¿Reconozco fácilmente cuando he lastimado a otras personas, independientemente de si tenía o no la intención de lastimar? Qué explicaciones me doy al respecto:

- ¿Considero que hay ofensas que realmente caen en una categoría de imperdonables? De ser así, las personas que me han ofendido y no he podido perdonar aun, ¿me hicieron algo realmente imperdonable?:

- ¿Tú le has hecho a otras personas cosas consideradas como imperdonables? De no ser así, ¿qué te ha impedido ir a buscarlas para reconocer tu falta y tener su perdón?

"Si en verdad queremos amar, tenemos que aprender a perdonar."
Madre Teresa de Calcuta

www.buscandoanimo.org



Previniendo y tratando suicidio y adicciones

© Corporación Buscando Ánimo, 2010

www.buscandoanimo.org