



SED
331
v.6

Anímate!



Cartilla Estudiantes
10mo grado



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



GOBIERNO DE LA CIUDAD

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

! Buscando **Animo**



Previnendo y tratando suicidio y adicciones

 ***Anímate!***

Cartilla Estudiantes
10mo grado



© Corporación Buscando Ánimo, 2010
info@buscandoanimo.org

Anímate!

Cartilla Estudiantes 10mo 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

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

moniamórtgui
– *diagramación*

david garzón
davidknx@gmail.com
– *fotografía*



VistaGraf
– *impresión*

ISBN: 978-958-44-7086-7



9 789584 470867

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 Intervención en crisis	7
02 Qué nos protege:	
El manejo del estrés y los estilos de pensamiento	13
03 Soporte social:	
Relación con el sexo opuesto	19
04 Normas y límites:	
Mi desarrollo moral	25
05 Factores de riesgo:	
Comportamientos compulsivos	31
06 Factores de riesgo:	
Los trastornos alimenticios	37
07 Locus de control 03:	
Responsabilidad personal y responsabilidad grupal	41

08 Baja tolerancia a la frustración 03:	
La paciencia y la perseverancia.....	47
09 Construyendo el éxito:	
Compromiso y sacrificio.....	51
10 Axiología:	
Lealtad	55



01

Intervención en crisis

Para empezar

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

[Redacted area for writing previous ideas]

Refrescando conceptos

✓ En el año anterior estuvimos estudiando qué era una crisis psicológica y cuales podrían ser algunos de los elementos que la definen. Se dijo que una crisis era un estado temporal de trastorno y desorganización, en la forma como pensamos y sentimos. Una de sus características principales es la incapacidad para tomar decisiones de manera sensata y ecuánime. Además, las formas que tradicionalmente usamos para resolver problemas se ven temporalmente anuladas.

Parte de esto, se explica por el hecho de que nuestros mecanismos de afrontamiento se ven también incapacitados. Todo esto conlleva a que entremos en una condición de particular vulnerabilidad. Es por eso, que dentro de las primeras ayudas que hay que considerar para ofrecerte a una persona en situación en crisis, es garantizar al máximo su integridad tanto física como emocional.

Por otra parte se desmintieron tres mitos relacionados con el suicidio y estos fueron:



- La mejoría después de la crisis suicida viene a significar que el riesgo de suicidio se ha superado.
- El suicidio es mucho más frecuente entre los ricos a la inversa, se presenta casi exclusivamente en los pobres.
- Todas las personas suicidas son enfermos mentales y el suicidio es casi siempre la actuación de una persona psicótica.

En esta oportunidad abordaremos:

8
pág



- Conocer los pasos a tener en cuenta en una intervención en crisis.
- Conocer otras tres ideas que son erróneas sobre el suicidio.

Trabajo en grupos pequeños

Los primeros auxilios son las primeras formas de ayuda que se le pueden proporcionar a una persona, tras un accidente o situación en donde la persona ha resultado herida. Estos primeros auxilios los puede prestar cualquier persona que ha recibido un entrenamiento mínimo al respecto, es decir, no se requiere ser médico, paramédico o enfermero.

Siempre asociamos los primeros auxilios con traumatismos físicos y se cree que quien no tiene heridas o contusiones, está seguro. No necesariamente es cierto. Existen también los primeros auxilios psicológicos o como algunas otras personas prefieren llamarlo, la intervención en crisis.

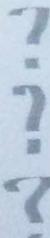
De igual manera, una persona que tiene unos mínimos conocimientos y ha tenido algo de entrenamiento en intervención en crisis, puede ser de inmensa ayuda en una situación traumática, como puede ser un accidente, un desastre natural o un atentado por solo citar algunos. Es decir, no es imperativo ser psiquiatra o psicólogo para poder proporcionar una ayuda psicológica de primer orden.

Después de esta breve introducción, pasemos a desarrollar el siguiente ejercicio.

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



- ¿Cuáles creen ustedes que deben los pasos que se deben tener en cuenta cuando se desarrolla una intervención en crisis psicológica?
- ¿Hasta que punto se debe permitir que la persona en crisis tome decisiones por si misma o hasta que punto las debe tomar la persona que la está asistiendo?
- ¿Se requiere que la persona que hace la intervención en crisis, tenga un perfil o personalidad determinada para ser más exitoso en la ayuda que proporciona?



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

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

Discusión plenaria

Ahora, discutamos con el resto del curso las diferentes respuestas y escuchemos la exposición que el facilitador tiene al respecto de los otros tres mitos sobre el suicidio.

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

[This area contains several horizontal lines representing a writing space for student notes.]

Íntimo y personal

La empatía se considera una capacidad o habilidad particularmente importante en el desarrollo de las habilidades sociales y sobre todo, si deseamos poder ayudar de manera efectiva a otra persona. La siguiente evaluación te ayudará a examinar que tan elevados o bajos son los niveles de empatía que has desarrollado a este momento, pensando en una situación de ayuda hacia otra persona.

Cuando estoy hablando con alguno/a de mis amigo/as, yo:



Preguntas	SI	A veces	NO
1 Busco mirarlo/a a los ojos cuando le hablo.	3	2	1
2 Evito interrumpirle cuando el/ella habla.	3	2	1
3 Tengo facilidad para identificar lo que está sintiendo al observar su postura o su rostro.	3	2	1
4 Me impacto fácilmente con las cosas que me cuenta y eso me resta objetividad.	1	2	3
5 Si no tengo algo claro de lo que me dice, hago preguntas aclaratorias.	3	2	1
6 Busco afanosamente algo que decirle si lo veo mal emocionalmente.	1	2	3
7 Hablo más de lo que escucho.	1	2	3
8 Si veo que está actuando mal, lo confronto con sus hechos de manera respetuosa.	3	2	1
9 Me cuesta trabajo identificar lo que otras personas sienten.	1	2	3
10 Evito dar consejos si no me los están pidiendo.	3	2	1
11 Estoy atento cuando habla y evito distraerme con otras cosas.	3	2	1
12 Busco mirarlo/a a los ojos cuando me está hablando.	3	2	1
13 Mantengo el secreto y la reserva de lo que me cuenta.	3	2	1
14 Juzgo sus conductas y no a él/ella como persona.	3	2	1
15 Tengo claro que el problema de mi amigo/a es de él y no lo asumo como mío.	3	2	1
16 Tiendo a hacer chistes o a burlarme de lo que me cuenta.	1	2	3

Ya sabes qué hacer: 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:

De 16 a 30	Podrás ser muy buen amigo, pero tus habilidades de escucha y empatía deben mejorar.
De 31 a 40	Te encuentras en un rango normal y aceptable.
De 41 a 48	Tus habilidades comunicativas de escucha y para empatizar con otras personas son notables y sobresalientes. Evita desmejorarlas y sigue perfeccionándolas.

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

“La sabiduría viene de escuchar; de hablar, el arrepentimiento”.

Proverbio italiano



02

Qué nos protege: El manejo del estrés y los estilos de pensamiento

Para empezar

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

Refrescando conceptos

En el año anterior estuvimos analizando cuales son los recursos con los cuales contamos, tanto para evaluar los hechos como para afrontarlos, una vez que se ha generado estrés cuando la evaluación de las situaciones es percibida como amenazante, dañina o peligrosa.

Igualmente se hizo un breve análisis de que hábitos son saludables y cuales no tanto para el fortalecimiento del afrontamiento. Dentro de estos hábitos se encuentran no solamente conductas como beber alcohol o fumar sino también la forma como analizamos los hechos y determinamos las líneas de causalidad de los acontecimientos.

De esta forma podemos tener el mal hábito de inculpar a otros cuando hemos sido nosotros los responsables de una situación, o tomar decisiones sin la confirmación de la realidad de los hechos.

En esta oportunidad abordaremos:

- Analizar algunos estilos de pensamiento.
- Determinar cuales estilos pueden ser sanos y adaptativos.
- Determinar cuales estilos pueden ser insanos y disfuncionales.
- La relación de dichos estilos de pensamiento con la generación y control del estrés.

Trabajo en grupos pequeños

Muchas posiciones frente al manejo del estrés consideran que este se debe evitar a toda costa. Lamentablemente eso es imposible. Siempre experimentaremos estrés, con mayor o menor frecuencia y del mismo modo, debemos tener las formas, medios, recursos y mecanismos apropiados para poderlo regular, manejar y controlar.

Lógicamente, lo más sano es experimentar estrés con la menor frecuencia posible y sobre todo, de manera innecesaria. Si bien es cierto que nuestro medio está repleto de estímulos con un alto potencial para poder generar estrés, una de las claves para llegar a no experimentarlo radica en el pensamiento: la forma como pensamos, evaluamos y juzgamos los hechos.

No todos los seres humanos piensan de la misma manera y aun cuando nos cueste trabajo creerlo, aprendemos a pensar de la misma manera que a hablar, caminar y muchas otras cosas más. Siendo así, existen estilos de pensamiento más recursivos y funcionales que otros.

Esto será lo que analizaremos a continuación.

Reúnete con 2 o 3 compañeros para el siguiente ejercicio.

A continuación vamos a mostrarles una serie de oraciones que reflejan de alguna forma, un estilo y forma de pensamiento recurrente en un individuo.

Juzguen ustedes cuales pueden ser frases que reflejen estilos sanos y funcionales y cuales no tanto.

Nº	Frases	Sano	No sano
1	¿Por qué siempre me pasan cosas malas a mí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	En esta oportunidad me salió mal, pero en la próxima, puede resultar mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Todo el mundo me quiere hacer daño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Difícil, complicado, pero se puede hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Debo tenerlo todo bajo mi control si quiero que las cosas salgan bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Hare todo lo posible dentro de lo que esté a mi alcance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Imposible de hacer, mejor ni intentarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Hay gente mala pero también hay gente buena.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Nunca lo hago bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	A veces le suceden cosas malas a gente buena.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escojan por favor 3 de las frases que más les llamaron la atención y escriban la justificación de la respuesta que dieron.

Frase Nº _____

Justificación:

Frase Nº _____

Justificación:

Frase Nº _____

Justificación:

Discusión plenaria

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

16
pág

Íntimo y personal

A continuación, realizaras una autoevaluación de tu estilo de pensamiento. No pretende ser una valoración clínica a fondo, pero si puede darte algunas orientaciones sobre ti mismo. Lee cada una de las frases que se proponen y señala que tanto te describe o si te sientes ampliamente identificado.

En el curso del ÚLTIMO MES, has experimentado alguna de las siguientes situaciones:

Preguntas		Este soy yo	Este NO soy yo
1	Tiendo a buscar el lado bueno de las circunstancias adversas.	1	0
2	Si he ofendido a alguien, me cuesta muchísimo trabajo acercarme y pedirle excusas.	0	1
3	Para que una persona me decepcione, tiene que haber hecho algo realmente muy malo, ofensivo o desastroso.	1	0
4	Tiendo a juzgar las situaciones muy a la ligera antes de tener toda la información.	0	1
5	Ante un problema, creo que siempre hay una forma de llegar a una solución.	1	0
6	Creo que son muy pocas las cosas de mi vida sobre las cuales tengo control.	0	1
7	Creo que soy una persona que le cae bien a la mayoría de la gente.	1	0
8	Perder el control sobre algo me resulta inaceptable.	0	1
9	Si estoy en dificultades, se que contaría con el apoyo de muchas personas.	1	0
10	Tiendo a culpabilizarme mucho cuando las cosas no salen bien.	0	1
11	A pesar de la pena o de la vergüenza, le doy la cara a alguien a quien he lastimado.	1	0

12	Quisiera estar en otro tiempo y en otro lugar.	0	1
13	Antes de sacar conclusiones, procuro tener la mayor información posible sobre los hechos.	1	0
14	Si estoy en dificultades, se que pocas personas me prestarían apoyo.	0	1
15	Creo que tengo control y dominio de la mayor parte de las cosas de mi vida.	1	0
16	Creo que soy una persona que no le cae muy bien a la mayor parte de la gente.	0	1
17	Cuando las cosas no salen bien, trato de ser justo en la evaluación de las cosas.	1	0
18	Me siento muy agobiado ante los problemas, porque creo que la mayoría no tienen solución.	0	1
19	Me siento muy a gusto con las circunstancias actuales de mi vida.	1	0
20	Soy muy prevenido con la gente y por lo tanto, fácilmente me siento decepcionado de las personas.	0	1
21	Perder el control sobre algo es algo que puedo llegar a tolerar.	1	0
22	Me cuesta trabajo ser optimista.	0	1

Ya sabes qué hacer: suma los números de las respuestas y saca la puntuación total.
Total:

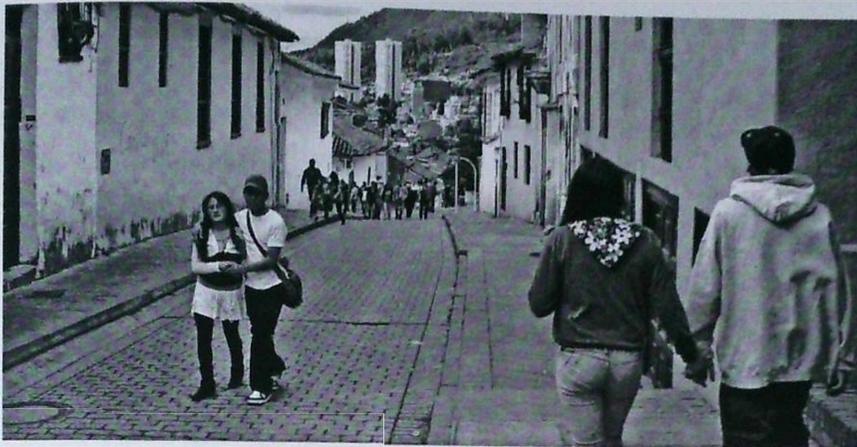
Ten en cuenta que no todas las preguntas tienen el mismo puntaje

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

Hasta 9	Tu estilo de pensamiento tiende a ser catastrófico y puede mostrar una pobre concepto de ti mismo.
Hasta 15	Estas en un rango normal aceptable, te puedes desenvolver bien en la vida pero habrá circunstancias que te podrán parecer muy difíciles.
Mayor a 15	Tu sistema inmunológico emocional y tu forma de razonar son altamente ajustados y pueden llegar a protegerte en momentos de adversidad.

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

"Siempre que digas "si puedo" o "no puedo" tendrás la razón,
Henry Ford



03 Soporte social: Relación con el sexo opuesto

Para empezar

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

Refreshando conceptos

En el año anterior estuvimos analizando que significa ser parte de un grupo. Primero vimos cuales son las características que diferencia un grupo de un conjunto de personas. En el grupo se forma una identidad, hay intereses comunes, se generan lazos de afecto y camaradería.

Igualmente hay reglas implícitas y explícitas de funcionamiento y también se pueden observar jerarquías y rangos. Dentro de las razones para pertenecer a un grupo encontramos: tener soporte y cuidado, desarrollar un sentido de pertenencia y lograr objetivos, que estando solos, no seríamos capaces de conseguir.

Saber si formar parte de un grupo específico es algo benéfico o perjudicial, no es algo sencillo ni fácil de definir.

Y si se tiene la claridad del carácter nocivo de dicho grupo y pertenecer a él, el proceso de desvinculación no será fácil. Como ejemplo, está el consumidor de drogas que tiene que abandonar todas sus amistades relacionadas con el consumo y se encuentra en una situación de soledad hasta que empiece a solidificar nuevas relaciones que no estén vinculadas con dicha actividad.

En esta oportunidad abordaremos:

- Como definimos la relación con los miembros del sexo opuesto.
- ¿Por qué tener pareja?
- Que ofrece la pareja que no ofrecen los otros tipos de relaciones.

Trabajo en grupos pequeños

Hagamos un poco de memoria. Cuando estaban en tercero o cuarto de primaria, el insulto más duro que un niño le podía hacer a otro era "Pareces una niña". Los niños andaban con niños y las niñas con las niñas. De hecho los niños les hacían "maldades" a ellas para verlas llorar, lo cual era uno de los deportes favoritos de los niños: hacerlas llorar.

Pero las cosas fueron cambiando y poco a poco, relacionarse con las niñas se empezó a convertir en algo muy atractivo pero muy amenazante: "¿Qué tal que me diga que no?", "¿Que tal que me rechace?", "¿Es que me da mucha pena?". ¿Recuerdan todo eso? Claro, estamos partiendo del supuesto de que es el hombre quien tiene la iniciativa de abordar a la mujer. Hoy por hoy, no es una regla ni algo necesariamente cierto.

A estas alturas de sus vidas, teóricamente relacionarse con los miembros del sexo opuesto ya no es opcional sino casi que obligatorio. Pero, aparte del natural y espontáneo deseo sexual y por ende, la poderosa atracción física que pueda existir entre un hombre y una mujer, ¿que otras cosas le dan importancia a vincularse con los miembros del sexo opuesto? Definitivamente no puede ser exclusivamente el cumplimiento de la función reproductiva.

¿Cuáles son entonces esos otros elementos que podrían diferenciar el tener una amistad con un miembro del sexo o el llegar a tener una relación de pareja? Analicemos y veamos a que conclusiones podemos llegar.

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

Discutan alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Qué ofrece la relación de amistad con miembros del sexo opuesto, que no ofrece la amistad con miembros del mismo sexo? ¿O acaso la amistad ofrece exactamente lo mismo, indistintamente del sexo de la persona?



Íntimo y personal

El tema de las relaciones entre los miembros del sexo opuesto no es fácil ni sencillo de abordar porque surgen muchos puntos de vista, en ocasiones muy opuestos entre sí. Las preguntas que siguen a continuación son un sondeo frente a tus creencias y actitudes con respecto a los miembros del sexo opuesto y la relación de pareja.

Señala las respuestas que tú creas mejor responde a tu propia situación o a tus creencias.

22

pág

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Abordar miembros del sexo opuesto es algo que me causa mucho temor y angustia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Creo que es muy difícil confiar en los miembros del sexo opuesto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Los hombres poseen características que no tienen las mujeres y por lo tanto se complementan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Si tengo que elegir entre un amigo/a de mi propio sexo y mi pareja, escogería a mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Solo podemos hablar de infidelidad, si ha habido alguna clase de contacto sexual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	El sexo es el fundamento más importante dentro de la relación de pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Hoy por hoy, el matrimonio es una institución en decadencia. Es mejor la soltería y tener muchos "amigo/as con derechos".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Antes de consolidar una relación de pareja definitiva, hay que probar y experimentar muchas cosas para saber si somos compatibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Así como hay infidelidad sexual, podemos hablar de infidelidad afectiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Compromiso, confianza, respeto, credibilidad y admiración son lo más importante dentro de la relación de pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	La relación de pareja se va construyendo con el esfuerzo y el compromiso de las dos partes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Las mujeres poseen características que no tienen los hombres y por lo tanto se complementan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Si tengo que elegir entre un amigo/a del otro sexo y mi pareja, escogería a mi amigo/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Creo que los miembros del sexo opuesto son tan confiables o más que lo/as de mi propio sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15 Aun es posible creer que se puede llegar a construir un matrimonio que brinde seguridad y armonía a sus integrantes: Fácil no es, pero imposible tampoco.

16 Siento que puedo abordar a miembros del otro sexo sin problemas y dificultades.

En esta oportunidad no se sacará un puntaje, en tanto que lo que se está mirando son percepciones, creencias y actitudes.

23
pág

Por lo mismo, creemos que no son susceptibles de una valoración a la ligera. Más bien, reúnete con otros compañero/as y compartan sus respectivas respuestas.

Solo si se pudiera, ¿cuáles podrían ser las respuestas deseables o más sanas?

Te dejamos este pequeño reto.

“ La pareja no se apoya sobre la permanencia del amor y de la sexualidad, sino sobre la permanencia de la ternura”.

Kostas Axelo



04

Normas y límites: Mi desarrollo moral

Para empezar

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

Refrescando conceptos

En el año anterior estuvimos analizando la diferencia entre actuar correctamente movido por la convicción o actuar motivado por el miedo. Esta aparente sutil diferencia es uno de los puntos que ayuda a determinar la distinción entre una estructura de pensamiento autónomo (regulado por si mismo) y un pensamiento heterónomo (regulado por circunstancias externas).

Implica que, si somos capaces de actuar guiados por nuestras convicciones, no estaremos requiriendo de la vigilancia y el control de otras personas, al menos no de manera permanente.

De forma opuesta, si actuamos motivados por el miedo, cabe el riesgo que cuando la amenaza generadora de miedo o la vigilancia que hay sobre nosotros desaparezcan, actuemos de una manera diferente a la esperada. Silenciosamente, estaremos pidiendo a gritos que exista un "policia" que nos vigile para hacer lo correcto.

En esta oportunidad abordaremos:

- Intentar hacer una radiografía de nuestro propio entorno moral.
- Que tan limpio o que tan contaminado me encuentre moralmente.
- Generar propuestas viables de cambio y mejoramiento en la rectitud en nuestro comportamiento.

Discusión plenaria.

La ética se considera una rama de la filosofía encargada de estudiar la moral. Y la moral la entendemos como la ciencia que trata del bien en general, y de las acciones humanas en orden a su bondad o malicia.

Todas las culturas y sociedades han construido sus propios códigos de ética y moral con el ánimo de tener parámetros definidos para la sana y correcta regulación del comportamiento de sus miembros o habitantes. O al menos, eso es lo que rezan en su intención y propósito.

Igualmente, las diferentes organizaciones sociales han creado también dispositivos encaminados a corregir, sancionar y castigar a aquellos sujetos que muestran sistemáticamente un comportamiento que se aparta de las normas, reglas y leyes vigentes en su momento.

Los primeros códigos morales estuvieron afincados en el origen de las religiones, pero muchos no se redujeron a ella. Es así, que no necesariamente al hablar de comportamiento moral se estará haciendo referencia a prácticas o creencias religiosas. Por ejemplo, matar a otro ser humano es considerado por las religiones como un pecado.

Sin embargo los códigos penales lo llaman delito e igualmente es una conducta sujeta a sanción y castigo. Violar, matar, secuestrar o torturar pueden ser consideradas como las conductas más repudiables y generadoras de rechazo.

Tendemos en general a considerar a aquellas personas que comenten tales actos, como sujetos altamente peligrosos y por demás, inmorales y hasta despreciables hasta tal punto, que en algunos países su castigo final es la pena de muerte.

Hace 10 años aproximadamente, en el diario "El Tiempo" se publicó un artículo muy interesante que trataba sobre la corrupción. Quizás la primera asociación que nos sobreviene con este término es el de personas pertenecientes a altos cargos en grandes empresas o dentro del sector público.

¿Necesariamente cierto? Ya lo veremos. Vamos analizar un listado de conductas y a juzgarlas como correctas o incorrectas.

Nº	Conductas	Correcta	Incorrecta
1	Pasarse un semáforo en rojo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ofrecerle dinero a un policía si nos detiene después de cometer una infracción.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Copiarse en una evaluación, prueba o examen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sacar fotocopias personales con la máquina de la empresa en donde trabajamos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Consumir alimentos en un supermercado y no pagarlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Conducir un vehículo después de haber bebido alcohol (así sean pequeñas cantidades).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Dejar tirada la caca del perro cuando se le saca al parque.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Permitir que los menores de edad a nuestro cargo ingieran alcohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Llegar tarde a una cita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	No devolver un libro, CD o película que alguien nos ha prestado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Mandarnos a negar al teléfono.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Incluir a un compañero en un trabajo por petición de él, sin que haya colaborado en lo más mínimo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Comprar libros o videos "piratas".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Fumar en recintos cerrados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Adelantar otro vehículo por el costado derecho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Dejar de pagar una cuenta, aun cuando disponemos del dinero para hacerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Apoyar la mentira que sabemos que otra persona está diciendo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Beber licor en la calle o salir bebido desde nuestra casa, cuando hay ley seca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Colarse en una fila.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	No devolver el dinero de más que el tendero por equivocación nos dio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ya tenemos la determinación sobre que tan correctos o incorrectos son los comportamientos que acabamos de analizar. Esta parte fue sencilla. Pasemos ahora a las preguntas que pueden ser un poco más complejas.

¿ Si una persona común y corriente, practica todos o al menos, la gran mayoría de los comportamientos anteriormente mencionados, ¿Podríamos afirmar que es alguien que se comporta de manera corrupta? Justifiquemos por qué SI o por qué NO: ?

¿ Moralmente hablando, existe alguna diferencia entre una persona que roba 3.000 millones de pesos en un contrato público y alguien que practica regular y sistemáticamente las conductas anteriormente mencionadas? Justifiquemos por qué SI o por qué NO: ?

¿ Qué explicación podríamos dar al hecho de que una persona conoce las razones morales que justifican la reprobación de un comportamiento, tiene conciencia de la deshonestidad de su acto y sin embargo, lo ejecuta? Para tener precisión, hablemos de comportamientos como copiarse en un examen (frecuente entre chico/as) o sobornar a un policía de tránsito después de cometer una infracción (frecuente entre adulto/as): ?

¿Cuál es el papel que tienen las "excusas" o "justificaciones" que una persona ofrece ante sus comportamientos que son claramente deshonestos? ¿Realmente creen dichas razones o son una forma de encubrimiento para minimizar la culpa? ?

Íntimo y personal

El taller que acabamos de desarrollar es quizás uno de los más confrontadores, porque nos pone de cara ante uno de los valores más importantes que sostiene la sana convivencia: la honestidad. Ahora entraremos a que realices un autoanálisis frente a tu propio comportamiento y las actitudes y creencias que lo soportan.

En esta ocasión haremos algo diferente. Nos guiaremos por una metodología un poco antigua pero que a su creador le dio excelentes resultados. Se denomina el método de autoexamen de Benjamín Franklin. No nos detendremos en recordar quien fue y cuales fueron sus múltiples aportes. El realizó una lista de 13 virtudes que el consideraba fundamentales.

En el siguiente cuadro, aparece la descripción de las virtudes tal y como él las entendía. Procederás a darte una calificación en cada una de ellas, en un rango entre 1 y 10. Vas a calificar tu momento actual de vida.

Nº	Virtudes	Calificación
1	Templanza: No comer hasta hartarse. No beber hasta alegrarse.	
2	Silencio: No hablar sino lo que beneficie a otros o a uno mismo. Evitar las conversaciones frívolas.	
3	Orden: Colocar cada cosa en su sitio. Dedicar a cada parte de nuestro negocio su tiempo.	
4	Determinación: Decidirse a llevar a cabo lo que sea necesario. Llevar a cabo sin falta lo que se decida.	
5	Frugalidad: No gastar excepto para beneficiar a otros o a uno mismo, es decir, no desperdiciar nada	
6	Diligencia: No perder el tiempo. Estar siempre ocupado en algo útil. Cortar todas las acciones innecesarias.	
7	Sinceridad: No utilizar ningún artificio nocivo. Pensar con inocencia y justicia, y, si hablamos, obrar en consecuencia.	
8	Justicia: No perjudicar a nadie diciendo injurias u omitiendo las buenas obras a que estamos obligados.	
9	Moderación: Evitar los extremos. Evita sentirse ofendido por las injurias tanto como creas que lo merecen.	
10	Limpieza: No tolerar la suciedad en el cuerpo, vestido o habitación.	
11	Tranquilidad: No te molestes por nimiedades o por accidentes comunes o inevitables.	
12	Castidad: Usar rara vez el sexo excepto para la salud o descendencia; nunca hasta la torpeza o debilidad, o perjudicar nuestra paz o reputación, o la de los demás.	
13	Humildad: Imitar a Jesús y a Sócrates.	

Benjamin Franklin procedió a trabajar una virtud por semana, evaluando al final de cada día, cuantas veces faltó a la virtud que estaba desarrollando. De esta forma, en un año, había tenido 4 ciclos de trabajo a lo largo de las 13 virtudes.

El objetivo era poder lograr pasar una semana sin anotar faltas en la virtud que estaba trabajando en dicha semana. El orden propuesto no fue azaroso, sino que tenía una intencionalidad y propósito.

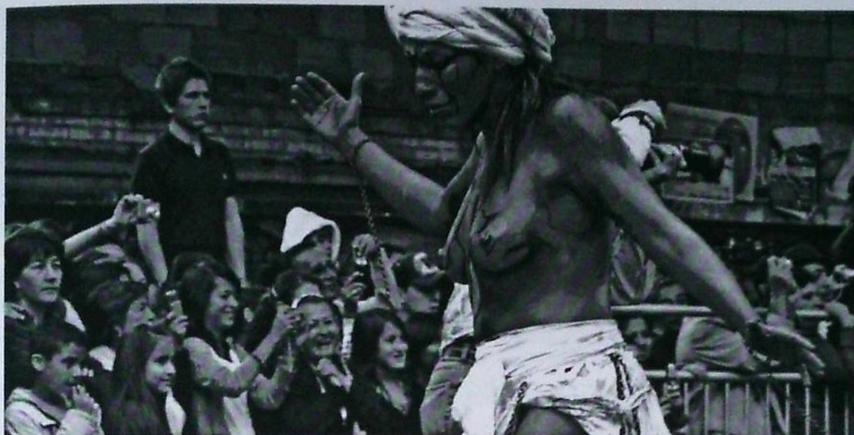
Las anteriores fueron las virtudes que Franklin decidió trabajar. Tú podrías generar tu propia lista de aspectos que podrían ser susceptibles de cambio y mejoramiento.

De esta forma, si decides trabajar de manera consciente a lo largo de una semana alrededor de una virtud, muy probablemente esta empezará a convertirse un hábito. Tácitamente, este método trabaja dos aspectos muy importantes: el enfoque y la disciplina.

O si lo queremos ver de otra forma, la disciplina no es otra cosa que la educación y el fortalecimiento de la voluntad. Lo que te proponemos es una invitación, no una obligación. Es tu decisión aceptar la invitación.

“Los legisladores necesitan ciertamente una escuela de moral.”

Simón Bolívar



05

Factores de riesgo: Comportamientos compulsivos

Para empezar

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

[Redacted area for writing answers]

Refrescando conceptos

Anterior estuvimos analizando algunos aspectos relacionados con tres sustancias: el basuco, la heroína y el éxtasis. La discusión estuvo destinada a desmentir una serie de falsas creencias que existen alrededor de estas sustancias y poder colocar los hechos en su real y justa proporción.

El problema del consumo de estas sustancias no se reduce al impacto en la salud física, sino que involucra el deterioro en otras áreas vitales que ineludiblemente terminan afectando no solamente a quien consume sino a muchas otras personas a su alrededor: familia, amigos, pareja, compañeros de estudio o trabajo.

En esta oportunidad abordaremos:

- Entender que son los comportamientos compulsivos.
- Por qué se entiende como comportamiento compulsivo el acceso a Internet
- Por qué se entiende como comportamiento compulsivo el acceso a la pornografía.
- El juego patológico como otra manifestación de los comportamientos compulsivos.

Trabajo en grupos pequeños

Analizar los comportamientos compulsivos no es algo fácil ni sencillo. Casi inevitablemente la primera idea que viene a la mente es el juicio moral que puede causar alguno de ellos, específicamente como en el caso de la pornografía.

Sin embargo, el principal problema de las conductas compulsivas no es el juicio moral del cual son susceptibles. En el caso del consumo de sustancias, las palabras adicción y dependencia son la más asociadas y gran parte de los mensajes "terroristas" de la prevención se centran en el daño físico, la alteración bioquímica del cerebro y demás.

Pero estos mismos parámetros no se ajustan tan fielmente a otros comportamientos como el juego, la pornografía o el acceso a Internet. Sin embargo, hoy varios de ellos son reconocidos como conductas que pueden llegar a ser seriamente problemáticas tanto para el individuo como para las personas de su entorno más inmediato. De ahí que ahora se habla también de las adicciones no químicas.

Teniendo en claro esta pequeña introducción, vamos a desarrollar el trabajo en grupos pequeños. 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 comportamientos compulsivos?

- Teniendo como base sus respuestas anteriores, ¿Por qué el contacto con la pornografía puede ser considerado como una conducta compulsiva y nociva? (eviten al máximo los argumentos morales y piensen más en términos de la salud)?

- Al hablar de juego, pensaremos no solo en los casinos, también debemos incluir las videoconsolas (Xbox, Nintendo, etc). ¿Por qué podemos decir que este tipo de prácticas se pueden convertir en compulsivas y nocivas?





- ¿Por qué podemos decir que acceder a Internet con fines de esparcimiento se pueden convertir en otro comportamiento compulsivo y nocivo? ¿Es claro el límite entre diversión y compulsión?





- 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 tan sanos o nocivos son tus hábitos de uso del computador y de las videoconsolas. Marca la respuesta que mejor refleje tus acciones en cada pregunta.

34
pág

Nº	Preguntas	Algunas veces		
		SI		NO
1	Empleo más de 3 horas al día usando Internet con fines diferentes a los académicos.	2	1	0
2	He dejado de hacer tareas o trabajos por estar chateando.	2	1	0
3	Mis padres me han llamado la atención por estar mucho tiempo frente al computador.	2	1	0
4	He descargado información de Internet sin detallar que era y la he usado para un trabajo.	2	1	0
5	Uso Internet para buscar información especializada de mi interés (deportes, carros, viajes, fotografía).	0	1	2
6	He insultado u ofendido de manera anónima a otras personas a través de la red.	2	1	0
7	Prefiero los juegos de violencia (videoconsola o PC).	2	1	0
8	Se me hace más fácil relacionarme con la gente a través de la red que en persona.	2	1	0
9	He tomado fotos malintencionadas a otras personas y las he subido a la red sin su consentimiento.	2	1	0
10	Prefiero estar frente al computador en lugar de salir a reunirme con mis amigo/as.	2	1	0
11	Busco información como cartelera de cines, restaurantes o periódico a través de Internet	0	1	2
12	Si quiero información científica, me aseguro de acceder a páginas serias y confiables, no la primera que aparezca.	0	1	2
13	Descargo material pornográfico	2	1	0
14	He dejado de hacer tareas o trabajos por estar jugando en el computador o con videoconsola.	2	1	0
15	Cuando juego videoconsolas o en el PC, empleo más de 3 horas por ocasión.	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	Al parecer saber darle un uso racional y adecuado a las TIC's.
Entre 1 y 10.	Tienes algunos malos hábitos frente al uso de las tecnologías, pero podría ser peor.
11 en adelante.	Es susceptible de cuestionamiento el uso que le das a estas tecnologías. Tendrás que repensar lo que estas haciendo al respecto.

35
pág

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

"Todo aquello que produzca placer sin mayor esfuerzo,
es potencialmente adictivo".

Juan Sebastian de Zubiría



06

Factores de riesgo: Los trastornos alimenticios

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 terminó de precisar la diferencia entre depresión y tristeza. Para continuar con este propósito, se trabajó alrededor del entendimiento de las ideas irracionales. Si bien es cierto que todos los seres humanos, por más racionales que digamos ser, tenemos una tendencia a tener muchas ideas ilógicas.

El problema de la irracionalidad de algunas ideas radica más que todo en la orientación hacia el pensamiento trágico, catastrófico y fatalista.

Igualmente, no estar dispuesto a realizar un auto cuestionamiento frente a cierta clase de ideas que nos conducen a situaciones de malestar, incomodidad y deterioro de nuestra calidad de vida, es otro punto que se debe considerar y tener muy presente.

En esta oportunidad abordaremos:

- Que son los trastornos en la alimentación.
- Cuales con algunos mitos que no ayudan al abordaje e identificación del problema.
- Cual es la relación que tienen con el suicidio.
- Cómo podríamos protegernos frente a este tipo de trastornos.

Discusión plenaria

Dada la complejidad de esta temática, vamos a prescindir del trabajo en grupos pequeños y abordaremos directamente una discusión y reflexión con el grupo en pleno.

Primero, el facilitador nos aportará las definiciones precisas sobre que son los trastornos de la alimentación. Teniendo en cuenta esta definición, discutamos alrededor de estas preguntas:

- ¿
- ¿Cuáles pueden ser algunas de las falsas concepciones que se tiene sobre la anorexia y la bulimia en nuestro medio?
- ?

- ¿
- ¿Creen ustedes que puede existir algún tipo de relación entre el riesgo de suicidio y los trastornos de la alimentación?
- ?

- ¿
- ¿Cómo creen ustedes que podríamos protegernos frente a este tipo de trastornos. Ojalá puedan concretar al menos tres condiciones o factores en este sentido?
- ?

Intimo y personal

Existente dos factores muy importantes que están presentes en la identificación de los trastornos de la alimentación. Se relacionan con dos ideas que empiezan a adquirir un carácter obsesivo: el perfeccionismo y el control.

Si bien es cierto que la excelencia es el mejor camino para no incurrir en la mediocridad, no podemos confundirla con el perfeccionismo. También, debemos tener en claro que hay circunstancias que están dentro de nuestra posibilidad de control, pero que debemos tener en consideración cual es el límite en donde el control definitivamente ya no depende de nosotros.

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

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Al terminar un trabajo, creo que pude haberlo hecho mucho mejor.	2	1	0
2	Me cuesta mucho esfuerzo aceptar consejos o críticas sobre la forma como hago las cosas.	2	1	0
3	Siempre creo tener la razón en la forma como hago las cosas.	2	1	0
4	Creo que la apariencia física es lo más importante en la relación con las demás personas.	2	1	0
5	Estoy abierto/a al auto cuestionamiento y mejoramiento de mis errores.	0	1	2
6	El desorden me resulta algo absolutamente inaceptable.	2	1	0
7	No me gusta pero tolero que las cosas no estén bajo mi control.	0	1	2
8	Me molesta mucho cuando las personas no hacen lo que yo quiero.	2	1	0
9	Soy consciente que la ansiedad a veces me puede ganar y puedo hacer cosas absurdas para hacerla desaparecer.	0	1	2
10	Tengo un buen nivel de auto reconocimiento de mis logros.	0	1	2
11	Me resulta inaceptable cuando las cosas no salen como yo quiero.	2	1	0
12	Si bien la apariencia física es importante, hay otros aspectos más relevantes.	0	1	0
13	Soy justo/a conmigo: Me reconozco cuando hago las cosas bien y también cuando las hago mal.	0	1	2
14	No tolero bien las sorpresas, la incertidumbre o no tener las cosas bajo mi total control.	2	1	0
15	Entiendo que cuando me dan un consejo o me cuestionan la forma como hago las cosas, lo hacen con la intención de ayudarme.	0	1	2

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

Tu puntaje es: _____

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

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

0	Se puede decir que algunas de las ideas nocivas que son de riesgo para el desarrollo de los trastornos alimenticios no están presentes en tu vida.
Entre 1 y 15.	Parece que hay algunas manifestaciones de ideas que deterioran tu calidad de vida.
16 en adelante.	Sería conveniente que reconsideraras algunas ideas que tienes sobre la forma como aboradas tu propia vida. Podrían afectar y lesionar tu nivel de felicidad y por lo tanto, tu calidad de vida.

40
pág

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

"La mediocridad para algunos es normal, la locura es poder ver más allá."

Charly García



07

Locus de control 03: Responsabilidad personal y responsabilidad grupal

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 los conceptos de libertad, responsabilidad y la toma de decisiones. Trabajando con definiciones simples y sencillas, la libertad la podemos definir como la capacidad para poder elegir, optar o escoger al menos entre dos opciones; la responsabilidad como la capacidad de hacerse cargo de las consecuencias (buenas o malas) resultantes de una decisión.

La toma de decisiones la podemos definir como la integración entre el proceso, los pasos y los criterios que desarrollamos para poder elegir. Así mismo, se clarificó la diferencia entre control externo y control interno. Hablamos de control externo cuando las condiciones y circunstancias son ajenas a nuestra voluntad y de control interno cuando las condiciones y circunstancias dependen directamente de nosotros.

Por último, terminamos de explicar el concepto de Locus de Control: este tipo de creencia hace referencia a un estilo de atribución de causalidad de la ocurrencia de los hechos.

¿Creemos que la ocurrencia de un hecho depende de nuestra voluntad o fue ajeno a ella? En apariencia es simple, sin embargo al mirar la vida cotidiana en muchas ocasiones damos explicaciones referentes a situaciones externas cuando realmente dependía de nosotros.

La importancia última de tener claridad de cuál es el locus de control que manejamos radica precisamente en la forma como administramos nuestra libertad y por consiguiente, nuestra responsabilidad.

42
pág

En esta oportunidad abordaremos:

- Cómo se maneja la responsabilidad sobre las consecuencias, cuando varias personas participan en una toma de decisión.
- Cómo puedo establecer el límite entre mis propias decisiones y las que se toman en grupo o al menos en compañía de otra persona.
- Cual es nuestro grado de consciencia sobre la influencia que recibimos de los demás y la influencia que ejercemos sobre los otros.

Trabajo en grupos pequeños

En tanto que somos seres sociales, constante y permanentemente estamos interactuando con otras personas y por lo tanto, en muchas ocasiones tenemos que tomar decisiones en conjunto con otros.

Sin embargo, cuando hay que darle la cara a las consecuencias (buenas o malas) de las decisiones, muchas veces no es fácil y sencillo establecer el grado o nivel de responsabilidad de las personas participantes.

Tanto es así, que en muchas ocasiones en los estrados judiciales se crean situaciones difíciles y complejas para ser analizadas y no necesariamente se llega a conclusiones que podamos llamar justas.

Esta introducción ya nos pone de manifiesto que el tema que trataremos tiene cierto grado de complejidad en su análisis, más no por ello, renunciaremos a hacerlo.

Vamos a trabajar a partir de casos de la vida real o al menos, que se acercan mucho a ella, para que sean analizados.

- Caso 1: Un caso de copia.

Esta situación es bastante inusual. Un chico es descubierto en un examen cuando le copiaba las respuestas a su compañero. El muchacho cuando es llamado a aclarar los hechos dice que se había puesto de acuerdo con su compañero para que éste le permitiera mirar su examen.

Cuando el otro muchacho es llamado, niega rotundamente que él se hubiera prestado para el hecho. Al final, es sancionado solamente el chico que se copio. ¿Cual es la responsabilidad de cada cual en lo ocurrido?



- Caso 2: Todo por un paquetico...

La madre de Camilo está en sus labores domésticas. Están en el proceso de lavar la ropa. Como es su costumbre, revisa los bolsillos de todas las prendas para que no se vayan objetos que puedan dañar la lavadora. En esas, encuentra un pequeño paquete en el bolsillo de uno de los pantalones de Camilo. El paquetico contiene una extraña picadura de color verde, parece como orégano o pasto seco. Muy angustiada pensando que es marihuana, cuando su hijo llega del colegio le pregunta por el contenido de la bolsita. El primero lo niega, pero ante la furia e indignación que se ve claramente en los ojos de su madre, dice que eso no era de él, sino de un amigo que se lo dio a guardar. La madre al saber esto, le dice que le queda rotundamente prohibida la amistad con este muchacho, hecho con el cual Camilo definitivamente no está de acuerdo. ¿Es correcta la decisión y la postura de la mamá de Camilo?



- Caso 3: La fiesta estaba muy buena

Andrea es una joven de 17 años. Sus padres son bastante estrictos en el manejo de las normas en la casa. Podríamos decir que ella no es una chica que le de problemas a sus papás y es el gran orgullo de ambos: muy buena estudiante y excelente deportista entre tantas otras cosas. Para el fin de semana, sus compañeros del salón han organizado una fiesta en la casa de uno de ellos.

Una de las cosas que sus padres no saben, es que está de novia con uno de sus compañeros y él estará presente en la fiesta. En la noche de la fiesta, ella la está pasando de maravilla.

Ella tiene permiso sólo hasta la 1:30 a.m. A eso de la 1:15 a.m, ella le dice a su novio que ya es hora de irse o si no se meterá en problemas. Sus amigas le dicen que vale la pena aprovechar el momento, que por llegar un poco más tarde sus padres no se van a enfadar demasiado. Ella finalmente accede y llega su casa a las 4:30 a.m.

Obviamente, sus padres están no solamente iracundos sino muy preocupados. El castigo que le imponen es dos meses sin salir los fines de semana. No es de sobra aclarar, que a su novio no le pasó absolutamente nada ¿Hasta donde la decisión de Andrea, ella la puede justificar por la presión de sus amigas?

Discusión plenaria

Veamos cuáles fueron las apreciaciones y puntos de vista de los demás compañeros alrededor de los tres casos que hemos expuesto.

- Caso N° 1:

- Caso N° 2:

- Caso N° 3:

Intimo y personal

En esta sección responderás una serie de preguntas que son solo para tu propio interés. Tienen como propósito e intención, ayudarte a hacer algunos procesos de reflexión y auto cuestionamiento sobre la temática tratada.

Así como los posibles resultados puedan arrojar cosas intrascendentes para ti, a lo mejor puedan abrir pequeñas ventanas que te ayuden de forma constructiva a cuestionarte algunas cosas en la forma como asumes la vida.

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

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Si veo que alguien va a ser inculpado injustamente por una decisión mía, aclaro la situación.	0	1	2
2	Busco escudarme en otras personas para evadir mis responsabilidades.	2	1	0
3	Muchas veces me veo envuelto en problemas por cubrirles la espalda a otros.	2	1	0
4	Me he metido en muchos problemas por buscar complacer a otras personas.	2	1	0
5	En los grupos, tiendo a tener la iniciativa de acción en la toma de decisiones.	0	1	2
6	Tengo el suficiente carácter para ponerles límite a mis amigos en momentos de hacer cosas indebidas.	0	1	2
7	Siento que mis amigos me apoyan incondicionalmente.	0	1	2
8	Si el grupo se echa para atrás, yo también, así sepa que no es lo correcto.	2	1	0
9	En los grupos, prefiero que sean otros los que tomen las decisiones y yo las sigo.	2	1	0
10	Me cuesta trabajo ponerles límites a mis amigos y me veo envuelto en problemas por ello.	2	1	0
11	Creo que soy una persona fácilmente influenciable.	2	1	0
12	Doy la cara por mis acciones, así otros se echen para atrás.	0	1	2
13	Muchas veces mis amigos me han dejado solo en situaciones difíciles.	2	1	0
14	Tengo claro cual es el límite en la complacencia hacia los demás.	0	1	2
15	Siento que hay personas que se aprovechan de mi bondad para que los encubran en cosas indebidas.	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 te encuentras:

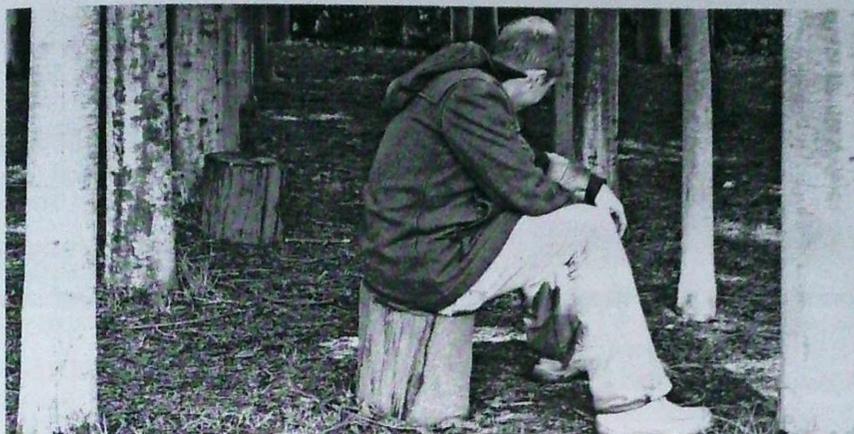
0	Al parecer tienes claros los límites entre tus decisiones y las de tus amigos o compañeros.
Entre 1 y 10.	Tienes que clarificar más cuales pueden ser los límites entre tus acciones y aquellas movidas por la fuerza de un grupo.
11 en adelante.	Necesitaras paciencia para enfrentar muchas de las dificultades en las cuales te vas a ver involucrado, por no saber decir SI o NO en el tiempo oportuno y en la ocasión justa.

46
pág

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

“La amistad termina donde la desconfianza empieza”.

Proverbio español



08

Baja tolerancia a la frustración 03:

La paciencia y la perseverancia

Para empezar

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

A large, dark, scribbled-out area representing a redacted response.

Refrescando conceptos

Aprender a capotear el desánimo y encontrar oportunidades en los momentos de pérdida son dos condiciones que nos ayudan a fortalecer nuestra tolerancia a la frustración.

A partir de historias de la vida real, se pudo ver como en situaciones aparentemente irresolubles, es posible reenfocar la mirada que le damos a los hechos para convertirlos en escenarios que serán favorecedores en el futuro.

Igualmente, se vio como lo que en su momento parecen derrotas y fracasos, pueden no ser lo suficientemente poderosos para detenernos en el cumplimiento de nuestros propósitos.

En esta oportunidad abordaremos:

- Cuales son los conceptos que tenemos de la paciencia y la perseverancia.
- La diferencia entre cambiar de plan y cambiar de meta.
- Cuando es lícito abandonar y renunciar.

Discusión plenaria

Tendremos como punto de referencia para la discusión plenaria sobre estos temas, las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos entender la paciencia y la perseverancia?

?

- ¿Cómo hacemos para no confundirlas con la terquedad y la obstinación?

?

- ¿Cambiar de planes para conseguir las metas o conservarlos fidedignamente?

?

- ¿Existe un punto en donde abandonar y renunciar es válido y lícito?

?

Intimo y personal

La escuela para formar las virtudes de la paciencia y la perseverancia, por definición es de larga duración. Son muchos los mensajes que se reciben por los medios de divulgación comercial que nos invitan a tener resultados lo más rápido posible y ahorrando esfuerzos para ello.

Si bien es cierto que en ocasiones es posible agilizar el logro de ciertos propósitos, en otras ocasiones es absolutamente inalterable el paso del tiempo para poder conseguir nuestras metas. Así como 10 hombres pueden construir un muro más rápido que uno solo, 9 mujeres no logran tener un bebé en un mes.

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

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Tengo una fuerte tendencia a querer los resultados sin tener que esperar.	0	1	2
2	Mi impulsividad me ha traído problemas en muchas ocasiones.	0	1	2
3	Busco ayuda y colaboración de otras personas para conseguir mis objetivos.	2	1	0
4	Utilizó diferentes mecanismos para procurar cumplir mis objetivos.	2	1	0
5	Es difícil que yo me rinda sin lograr lo que me propongo.	2	1	0
6	Evito utilizar "atajos" cuando se trata de conseguir algo.	2	1	0
7	Lo que empiezo, lo termino.	2	1	0
8	Me ingenio estrategias para "matar el tiempo" cuando tengo que esperar por algo.	2	1	0
9	Tiendo a dejar las cosas hechas a la mitad y sin terminarlas.	0	1	2
10	Me pongo demasiado ansioso cuando tengo que esperar por algo que quiero.	0	1	2
11	Me desmotivo fácilmente si veo que el nivel de dificultad para conseguir algo va en aumento.	0	1	2
12	Prefiero utilizar caminos "largos pero seguros" que caminos "cortos pero arriesgados"	2	1	0
13	Acepto correcciones cuando mis planes no son los mejores para conseguir algo.	2	1	0
14	Me molesta la idea de tener que esperar para conseguir algo.	0	1	2
15	Intento el número suficiente de veces para lograr el cumplimiento de mis propósitos.	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 20	Tendrás que aumentar mucho tus niveles de paciencia y perseverancia si quieres lograr tus objetivos en la vida.
Entre 21 y 35	Son aceptables tus niveles pero son susceptibles de mejoría.
Entre 36 y 45	Si conservas o aumentas tus niveles de perseverancia y paciencia, definitivamente serán pocas las cosas que se te escaparán de tu alcance.

50
pág

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

"Los obstáculos son esas cosas que las personas ven cuando dejan de mirar sus metas."

E. Joseph Cossman



09

Construyendo el éxito: Compromiso y sacrificio

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Planear y organizar son dos hábitos muy importantes que nos ayudan a poder lograr de manera exitosa y satisfactoria el cumplimiento de nuestras metas y propósitos.

Al decir que ayudan, aclaramos que no son una garantía absoluta del cumplimiento de nuestros objetivos, en tanto que puede haber muchos otros factores a considerar y a tener en cuenta.

Lo que si es seguro, es que la falta de planeación y de organización nos acerca mucho más al fracaso y el desastre.

En esta oportunidad abordaremos:



- Definir y entender los conceptos de compromiso y sacrificio.
- Explicar la importancia de estos dos valores en el logro de nuestras metas y objetivos.
- Determinar si existen límites razonables y aceptables para renunciar al compromiso o el sacrificio en un momento determinado.

Discusión plenaria

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:

- ¿Cuáles son los conceptos que tenemos del compromiso y del sacrificio?

¿

?

- ¿Por qué se considera que el compromiso y el sacrificio son importantes y vitales para el cumplimiento de los sueños, las metas, los propósitos y los objetivos?

¿

?

- ¿Existen límites razonables y aceptables que justifiquen renunciar al compromiso o al sacrificio en un momento determinado?

¿

?

- ¿Por qué se nos invita a ser personas comprometidas con el estudio o el trabajo, pero no así mismo en la conservación y el mantenimiento de algunas relaciones afectivas importantes (con los progenitores, con los hijo/as o con el conyugue por ejemplo)?

¿

?

- ¿Existe un punto en donde el compromiso se convierte en sumisión y el sacrificio en martirismo?

¿

?

Intimo y personal

Se dice que la falta de sacrificio y de compromiso son dos condiciones que están afectando seriamente el desarrollo en nuestro contexto actual. Si bien es cierto que la productividad se mide en términos de la obtención de los mejores resultados con la mínima inversión energética, lo cual es absolutamente sensato; en ocasiones se cree que se pueden obtener alguna clase de resultados medianamente aceptables sin inversión energética alguna.

Eso es francamente imposible desde cualquier perspectiva: la física, la química o la biología. Dicho de otra forma, bien entendida la ley del mínimo esfuerzo es muy adaptativa, pero sin confundirse con el ideal altamente conveniente para algunos, de obtener resultados sin mediar esfuerzo alguno.

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

Nº	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Cuando doy mi palabra, la cumplo sin excusa alguna.	2	1	0
2	Creo que mi fuerza de voluntad es muy débil.	0	1	2
3	Dejo de lado actividades gratificantes que perjudican el logro de objetivos de mayor envergadura.	2	1	0
4	Creo que es importante darle satisfacción rápida e inmediata a mis gustos y caprichos.	2	1	0
5	Creo que tengo un buen nivel de puntualidad y cumplimiento con mis deberes, trabajos y tareas.	2	1	0
6	En el desarrollo de mis labores, cumplo con la realización de todas las actividades, más allá de si me gusta o no hacerlas.	2	1	0
7	Me desenfoco fácilmente del logro de mis objetivos.	0	1	2
8	Mi nivel de motivación para esforzarme es muy débil.	0	1	2
9	Estoy dispuesto a hacer cosas que no me gustan pero que se que a la larga me benefician.	2	1	0
10	Soy lo suficientemente paciente para darle cumplimiento a mis metas.	2	1	0
11	Soy persistente en la realización de actividades que implican gran esfuerzo de mi parte y se que me convienen a largo plazo.	2	1	0
12	Tengo claras las prioridades en el momento de elegir que debo hacer, entre lo que me gusta y lo que me conviene.	2	1	0
13	La pereza me gana con mucha frecuencia.	0	1	2
14	Renuncio a pequeños placeres inmediatos que obstaculizan el logro de propósitos mayores.	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:

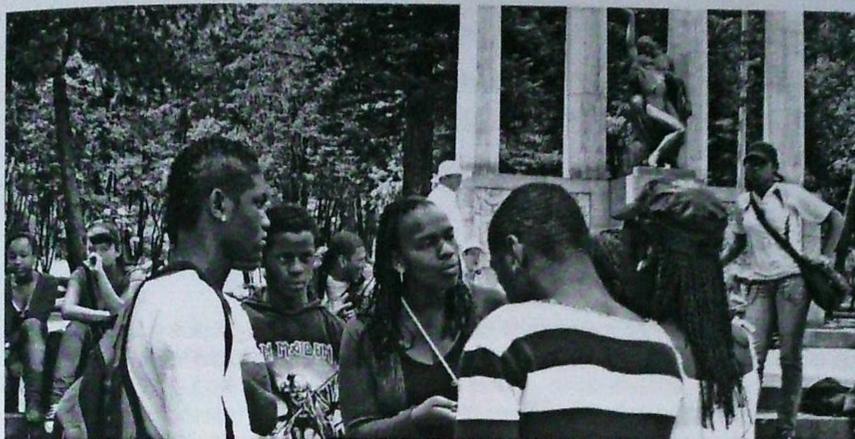
54
pág

Entre 0 y 7	Vas a tener que aumentar de manera muy importante tu sentido de sacrificio y compromiso en general.
Entre 8 y 20	Ya hay evidencias del sentido del sacrificio y de la importancia del compromiso, pero hace falta algo de mejoría.
Entre 21 y 28	Tus niveles de compromiso y sacrificio son buenos para darle cumplimiento a tus sueños, metas, objetivos y propósitos.

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

"Para el logro del triunfo siempre ha sido indispensable pasar por la senda de los sacrificios."

Simón Bolívar



10

Axiología: Lealtad

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 del sentido de pertenencia. Los seres humanos obedecemos a una naturaleza social y ello implica no solo saber relacionarnos con nuestros semejantes. También implica saber interactuar dentro de los grupos.

Es claro que necesitamos pertenecer a un grupo en tanto que como individuos solitarios, sería imposible lograr y conseguir muchos de nuestros objetivos. El sentido de pertenencia implica identificarse con un grupo y sus propósitos, respetar y acatar sus reglas y jerarquías; tener definida nuestra posición y generar lazos y vínculos con los demás miembros.

Sin embargo, no necesariamente la pertenencia a todos los grupos puede considerarse como algo sano y benéfico. Es allí en donde en ocasiones entramos en conflicto, porque ser parte a determinado grupo nos puede implicar alteraciones o malestares en otras áreas de nuestra vida.

En esta oportunidad abordaremos:

- Definir y entender el concepto de lealtad.
- Explicar la importancia de la lealtad en las relaciones con otras personas o filiación con organizaciones.
- Analizar si es posible establecer la diferencia o límite entre lealtad y complicidad.

Discusión plenaria

En este eje temático vamos a prescindir del trabajo en pequeños 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 la lealtad?

- ¿Qué diferencia habría con la fidelidad?

- ¿En donde radica la importancia del valor de la lealtad en las relaciones sociales?

- ¿Hasta donde llega la lealtad y en donde empieza la complicidad?

Ahora, analicemos las siguientes situaciones y saquen sus conclusiones:

- **Caso N°1:**

Hay un delincuente de altísima peligrosidad que está siendo buscado por las autoridades por su larga lista de crímenes. Uno de los miembros de su banda le brinda información a la policía para lograr su captura. La policía logra atraparlo.

Al delator se le da la recompensa que se había prometido por la información conducente a la captura del malhechor. ¿Lealtad, complicidad, traición: como puede leerse la actuación del delator según la policía y según el capturado?

• Caso N°2:

Un grupo de estudiantes le hacen una broma un tanto pesada a uno de sus compañeros: le introducen dos huevos podridos dentro de su maleta. Cuando el chico se dispone a tomar su maleta para un cambio de clases a otro salón, los huevos se rompen y el apestoso olor inunda el recinto. Sobrevienen burlas por parte de la mayoría de los compañeros. El chico se siente humillado y maltratado con la broma. La sospecha recae sobre tres muchachos que se han caracterizado por sobrepasarse con los demás. El coordinador de convivencia llama por aparte a cada uno de los chicos sospechosos, los interroga con el fin de obtener la verdad. Los tres niegan haber participado en el evento. Nuevamente los llama por aparte y a cada uno le propone lo siguiente: "Si confiesas tu participación en el hecho y me dices quienes más estuvieron involucrados, habrá una consideración en la sanción que se te imponga".

Cada uno de los tres jóvenes responde de la siguiente manera:

Primer chico (Jaime): "Vea profe, efectivamente yo metí los huevos en la maleta, pero la idea no fue mía y yo no los traje. La idea fue de Carlos y Arturo y ellos trajeron los huevos podridos".

Segundo chico (Arturo): "Profe, lo confieso, yo participe de la chanza pero yo no voy a "echar al agua" a mis amigos. Yo respondo por lo que yo hice, ellos y su conciencia verán que hacen".

Tercer chico (Carlos): "Profe, usted tiene sospechas pero no pruebas de que yo haya estado involucrado en eso. Y a nadie lo pueden sancionar por meras sospechas. Así es que, me niego a aceptar aquello de lo que se me acusa".

¿Cómo juzgan ustedes la actuación de cada uno de los cuatro participantes en esta historia? Aclaración, efectivamente Carlos, Arturo y Jaime fueron quienes realizaron la broma al otro muchacho.

• Caso N°3:

Estas son dos jovencitas escolares, que pueden tener entre 15 y 16 años, podrían estar cursando quizás 9° o 10°. Angélica le dice a Sandra, su mejor amiga, que le va a contar un secreto muy importante y que espera que ella lo guarde. Está absolutamente cansada y desesperada con todos los problemas que hay en su casa, dice que ya no aguanta más. Esta considerando seriamente la idea de volarse de su casa. ¿Cómo creen ustedes que debe proceder Sandra con respecto a la información que ella le ha confiado? ¿Y si lo que le hubiera contado hubiera sido que tenía pensado suicidarse?

Intimo y personal

El sentido de lealtad es fundamental en la solidificación, mantenimiento y durabilidad de nuestras relaciones sociales y afectivas más significativas para nosotros. Sin embargo, no es fácil ni sencillo establecer cuales es el límite entre la preservación de intereses personas vs. el mantenimiento de la lealtad, al precio que sea, incluso renunciando a los propios principios.

La lealtad es algo que está a prueba constantemente. Es así que harás una evaluación que te lleve a generar algunas reflexiones al respecto.

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

N°	Preguntas	SI	Algunas veces	NO
1	Tengo claro cuando la influencia de algunos amigos puede llegar a ser perjudicial para mí.	2	1	0
2	Si un amigo/a me cuenta un secreto, lo reservo incondicionalmente.	2	1	0
3	Evito hablar mal de las personas a sus espaldas.	2	1	0
4	Nunca hablo mal de alguien para quedar bien yo.	2	1	0
5	Cumplo las promesas que hago a mis padres.	2	1	0
6	Si me peleo con un amigo/a, mantengo en secreto las cosas que me haya contado, a pesar del disgusto que tuvimos.	2	1	0
7	Mantengo mis puntos de vista, así estos sean motivo de burla o rechazo por parte de otras personas.	2	1	0

8	Salgo a la defensa de un amigo/a si lo están acusando injustamente.	2	1	0
9	Cumplo las promesas que hago a mis profesores.	2	1	0
10	Tengo la franqueza de mostrarle a un amigo/a si veo que está procediendo incorrectamente.	2	1	0
11	Cumplo las promesas que hago a mis amigos/as.	2	1	0
12	Si alguien está hablando mal de un amigo/a mío/a, confronto a la persona que lo está haciendo.	2	1	0
13	Cuando hablo, lo hago con la verdad.	2	1	0
14	Apoyo incondicionalmente a mis amigos/as en las causas justas.	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:

De 0 a 13	Tendrás que reconsiderar seriamente cual es la fortaleza de tu sentido de lealtad.
De 14 a 21	Tienes firmeza en tu lealtad pero puede mejorar.
De 21 a 28	Al parecer tienes claro cual es el sentido y la importancia de la lealtad en la vida.

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

"En las horas de peligro es cuando la patria conoce el quilate de sus hijos".

Marco Tulio Cicerón



**Buscando
Animo**

Previniendo y tratando suicidio y adicciones

© Corporación Buscando Ánimo, 2010
www.buscandoanimo.org