SED
331
v.3

¡Anímate!

Cartilla Estudiantes
7mo 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

7mo grado

© Corporación Buscando Ánimo, 2010
info@buscandoanimo.org

¡Anímate!

Cartilla Estudiantes 7mo grado
© Todos los derechos reservados, 2010
Bogotá D.C. Colombia

Leonardo Aja Eslava
– autoría

Pedro Aja Castaño
– revisión de textos

2dos2

© 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: 978-958-44-7089-8

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

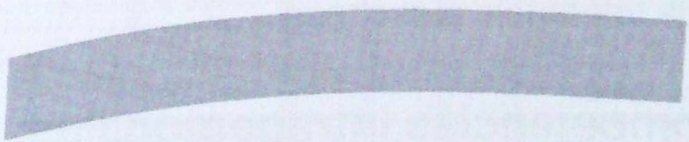
JOSÉ MIGUEL VILLARREAL BARÓN
Director de Bienestar Estudiantil

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 Conceptos sobre el suicidio:

La adversidad 7

02 Qué nos protege:

El estrés y la apreciación de los hechos 13

03 Soporte social:

El papel de mis hermanos 17

04 Normas y límites:

Mandar y obedecer 23

05 Factores de riesgo:

Percepción de riesgo ante el alcohol y el cigarrillo 29

06 Competencias interpersonales:

Baja tolerancia al rechazo 35

07 Competencias intrapersonales:

Autoeficacia y desempeño académico 41

08 Competencias intrapersonales:
La impulsividad 47

09 Construyendo el éxito:
La disciplina y la perseverancia 53

10 Axiología:
La confianza 57

Carátula/ Imagen inferior:

Fernando González-Rubio.
Escalador colombiano que llegó
a la cumbre del monte Everest/ 2003.

01 Conceptos sobre el suicidio:

La adversidad

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 se abordaron los primeros conceptos sobre el suicidio: las ideas de suicidio, los intentos y el suicidio consumado. También se estudiaron algunas condiciones pueden operar como factores protectores y cuales otros pueden colocarnos en situación de riesgo. También se exploraron los primeros mitos que existen frente al suicidio. Estos fueron:

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

Se mostró como todas las ideas anteriores no tienen fundamente o soporte científico que les den validez.

En esta oportunidad abordaremos:

- Cual es el papel que cumple la adversidad en la vida.
- Algunas otras creencias existentes acerca del suicidio.

Trabajo en grupo

En la actualidad, parece existir una corriente de padres y madres altamente preocupados y ansiosos por evitar a toda costa que sus hijo/as sufran, tengan adversidades, dolores o molestias. Todo enmarcado y justificado en el profundo amor que se les tiene. También se apoyan en la idea de que no quieren que sus hijo/as tengan las vidas tan difíciles que experimentaron ellos en su infancia o juventud. Y esta corriente no es exclusiva de los estratos económicos más favorecidos. La gran pregunta: ¿Es posible evitarle la adversidad a los hijos o evitar que ellos sufran?

A continuación, te reunirás con 3 o 4 compañeros de tu clase, harán la siguiente lectura y posteriormente desarrollaran algunas preguntas alrededor del tema.

Las ratas de Seligman

Martin Seligman, es hoy por hoy un afamado investigador de la conducta. Es reconocido como uno de los abanderados de la llamada "Psicología Positiva". En uno de sus recientes libros, relata una historia bastante confrontadora. Ocurrió hace ya bastante tiempo y quizás en una época en donde las entidades encargadas de la protección animal no tenían tanta fuerza, porque muy probablemente se hubieran interpuesto en su forma de experimentar con los animales.

El Dr. Seligman se encontraba en su laboratorio, en ese momento, su trabajo estaba centrado alrededor de la desesperanza aprendida, concepto que él acuñó y que se convirtió en un pilar que ayudó a explicar en parte, los procesos depresivos en humanos. El experimento consistió en lo siguiente: arrojó 50 ratas de laboratorio a una alberca, de la cual no tenían la más mínima oportunidad de escapar. Pacientemente, estuvo contabilizando cuanto tiempo tardaba cada animal en ahogarse. En promedio, las ratas tardaron entre 30 y 45 minutos en desfallecer y morir ahogadas. Sin embargo, hubo un hecho curioso y particular. De los 50 roedores, hubo 5 que murieron al cabo de tres días. Así es, tres días con sus noches, nadando y luchando vigorosamente por sus vidas. ¿Cómo explicarlo? La verdad, el Dr. Seligman estaba total y absolutamente desconcertado. Este hecho ponía a tambalear la línea de investigación que estaba desarrollando. El misterio permaneció por algún tiempo.

Un día, cuando el Dr. Seligman ingresaba a su laboratorio, su asistente lo abordó y le dijo: "Dr. Seligman, hay algo que me tiene pensando y me trasnocha desde hace algún tiempo. ¿Recuerda aquella vez que me envió a conseguirle 50 ratas? Pues bien, el encargado solo tenía disponibles en ese momento 45 ratas de laboratorio pero me prometió que en la noche me conseguiría las 5 faltantes y así lo hizo. Eran 5 ratas de alcantarilla". Sobra aclarar cuales fueron aquellas ratas que lucharon valientemente por su vida a lo largo de 3 días con sus noches.

- ¿Cómo pueden definir ustedes la adversidad?

- ¿Qué creen que le puede suceder a alguien si en su vida no hay mayores adversidades?

- ¿Qué creen que le puede suceder a alguien si en su vida hay demasiadas adversidades?

- Sobre las siguientes afirmaciones, van a discutir si cada una de ellas es cierta o falsa. ¿Cuáles son las razones para sus respuestas?

Creencia	Cierto	Falso
A. Una persona con una enfermedad física terminal, no contempla la posibilidad del suicidio.		
B. El suicidio es un evento aislado.		
C. Las personas que realizan intentos con medios de baja letalidad, no están considerando seriamente la idea de matarse.		
D. Todas las personas que amenazan con suicidarse, solo quieren llamar la atención.		

Discusión plenaria

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

- ¿Cómo definieron la adversidad?

- ¿Qué creen que le puede suceder a alguien si en su vida no hay mayores adversidades?

- ¿Qué creen que le puede suceder a alguien si en su vida hay demasiadas adversidades?

- ¿A que conclusiones llegaron sobre cada una de las siguientes afirmaciones?

Creencia	Cierto	Falso
A. Una persona con una enfermedad física terminal, no contempla la posibilidad del suicidio.		
B. El suicidio es un evento aislado.		
C. Las personas que realizan intentos con medios de baja letalidad, no están considerando seriamente la idea de matarse.		
D. Todas las personas que amenazan con suicidarse, solo quieren llamar la atención.		

Para desarrollar en casa

Después de la interesante discusión que se dio en el taller, sería muy interesante compartir con tu papá y tu mamá, las conclusiones a las que llegaron. Para ello, les suministraremos algunas preguntas que los pueden llevar a reflexionar sobre la forma como tu papá y tu mamá te están educando a ti y a tus hermano/as. Sería muy interesante que las desarrollen en conjunto.

- ¿Cómo entienden ustedes lo que sería un trato sobreprotector con los hijo/as?

- ¿Cómo entienden ustedes lo que sería un trato negligente o descuidado con los hijo/as?

- ¿Cuáles creen que son las oportunidades que se les brindan a los hijo/as para su fortalecimiento emocional?

02 Qué nos protege:
El estrés y la apreciación de los hechos

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 se abordaron las primeras definiciones que están relacionadas con el entendimiento del proceso generador de estrés. El primer concepto fue el de evaluación y se vio como dependiendo de la forma como juzguemos los hechos, pueden aparecer o no las reacciones de estrés. El estrés se definió como la relación existente entre las exigencias que provienen del medio y los recursos que tiene la persona para hacerles frente.

El estrés surge cuando la persona tiene la percepción de desventaja frente a los retos o demandas que tiene que asumir. Al afrontamiento es el proceso que lleva a controlar, regular o reducir los niveles de estrés. Se vio igualmente como existen formas sanas de afrontamiento y otras que no son tanto.

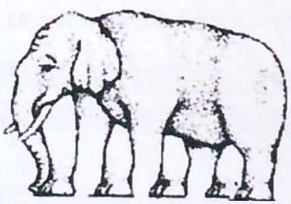
En esta oportunidad abordaremos:

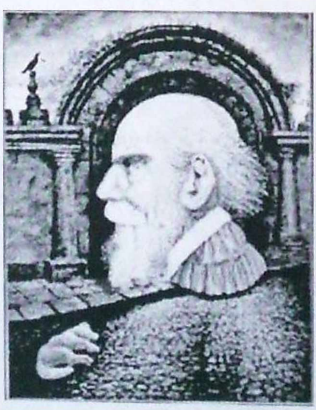
- La apreciación de los hechos como factor generador de estrés.
- Estrategias de solución de problemas.

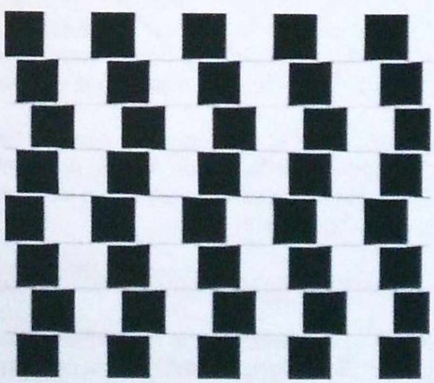
Trabajo en grupo

A continuación, te reunirás con 3 o 4 compañeros de tu clase para desarrollar el siguiente ejercicio. A continuación, van a observan algunas imágenes. Respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas patas tiene el elefante?
- ¿Una mujer mayor o una mujer joven?
- ¿Un hombre mayor o hay más cosas?
- ¿Líneas oblicuas o paralelas?







Discusión plenaria

Después de la experiencia que tuvieron con las ilusiones ópticas, pasemos ahora a discutir con los demás compañeros del salón sobre las siguientes preguntas:

- ¿Puede existir alguna relación entre las imágenes anteriores y la percepción que tenemos en nuestra vida de aquellas situaciones que calificamos como problemas?

- ¿Los problemas están "afuera" o más bien somos nosotros quienes les damos el significado de problemas?

- ¿Si dos o más personas tienen percepciones diferentes sobre una misma situación, cómo escoger la más adecuada?

- ¿Existen técnicas o métodos para abordar la solución de problemas? De ser así, ¿podrían mencionar una o dos técnicas?

- ¿Qué significa tener miradas optimistas vs. miradas pesimistas?

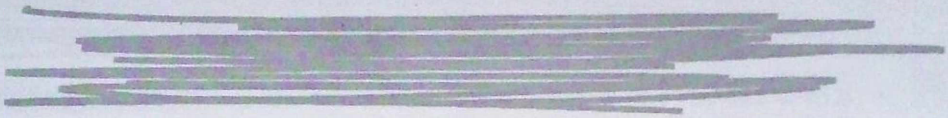
Para compartir en casa

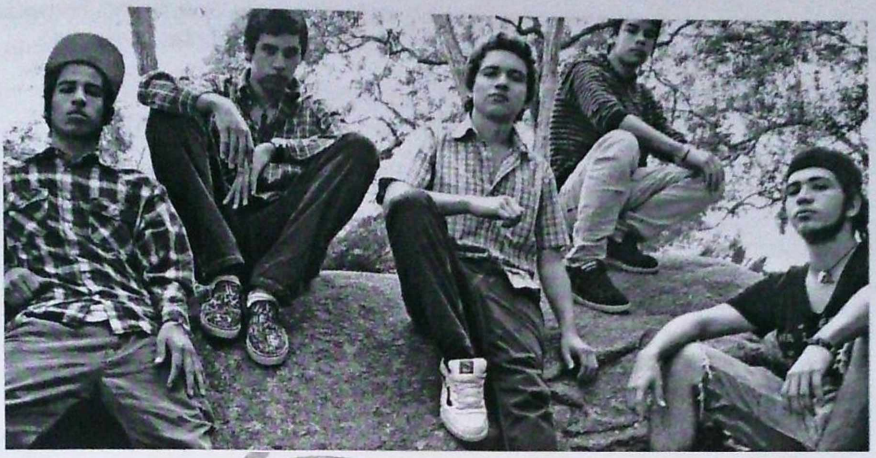
Separa un rato en compañía de tus padres y compárteles lo que aprendiste en el día de hoy. Adicionalmente y para complementar la actividad hecha en el salón, valdría la pena que discutieran entre todos los miembros de la familia, alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿En la casa, tendemos a tener una mirada optimista y esperanzadora de las situaciones que calificamos como problemas? ¿Por qué sí o por qué no?

- ¿Cuáles son los recursos más importantes que tenemos como familia para hacerle frente a los problemas?

- ¿Sería necesario que como familia fortalezcamos algunos recursos para ser más exitosos en la resolución de problemas?





03 Soporte social:
El papel de mis hermanos

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 se abordó cuales es la importancia del papel que juegan nuestros progenitores en nuestras vidas. Se hizo un análisis a partir de situaciones hipotéticas para valorar cual de ellas era la más deseable. Se pudo ver que así los padres tengan que ser estrictos y exigentes con nosotros, su propósito e intención está encaminada a fortalecer nuestra personalidad y hacer de nosotros hombres y mujeres de bien.

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué significado tienen mis hermanos en de mi vida.
- Qué cosas deben mejorar en nuestra relación y cuales debemos seguir fortaleciendo.

Trabajo en grupo

Los hermanos son considerados los mejores aliados que tenemos para transitar en la vida. Sin embargo, al igual que cualquier otra relación, es necesario cuidar y proteger el vínculo que tenemos con ellos. No se puede dar por hecho que por compartir el mismo techo, eso ya es suficiente para estrechar la relación y el vínculo con los hermanos.

Buscarás reunirte con 3 o 4 compañero/as para realizar la siguiente actividad. Primero harán la siguiente lectura para posteriormente entrar a desarrollar unas preguntas al respecto.

LA PELEA DE LOS HIJOS DEL LABRADOR

"Los hijos de un labrador estaban peleados. Éste, a pesar de sus muchas recomendaciones, no conseguía con sus argumentos hacerles cambiar de actitud. Decidió que había que conseguirlo con la práctica. Les exhortó a que le trajeran un haz de varas. Cuando hicieron lo ordenado, les entregó primero las varas juntas y mandó que las partieran. Aunque se esforzaron no pudieron; a continuación, desató el haz y les dio las varas una a una. Al poderlas romper así fácilmente dijo: «Pues bien, hijos, también vosotros, si conseguís tener armonía seréis invencibles ante vuestros enemigos, pero si os peleáis, seréis una presa fácil.» La fábula muestra que tan superior en fuerza es la concordia como fácil de vencer es la discordia."

Esopo

- ¿Hay ocasiones en donde tratamos mejor a un amigo/a que a nuestros propios hermanos? De ser, así ¿Cómo podríamos explicarlo?

- ¿Qué podría ocurrir si tratamos a nuestros hermanos del mismo modo que tratamos a un amigo?

- ¿Qué hace que en ocasiones sea difícil tener una buena relación con lo/as hermano/as?

- ¿Tenemos evidencias de adultos que tienen pésima relación con sus hermanos? ¿Cómo hacer para evitar en el futuro esa situación en nuestras propias vidas?

Discusión plenaria

Ahora procederán a realizar la discusión con el grupo en pleno.

- ¿Cómo explicamos que en ocasiones damos mejor trato a nuestros amigos que a nuestros propio/as hermano/as?

- ¿Qué podría ocurrir si tratamos a nuestros hermanos del mismo modo que tratamos a un amigo?

- ¿Qué obstáculos identificamos en la relación con nuestro/as hermano/as?

- ¿Qué podemos hacer para prevenir que en el futuro tengamos una relación deteriorada con nuestro/as hermano/as?

Trabajo para la casa

En esta ocasión, es absolutamente importante desarrollar esta actividad directamente con tus hermanos. Tus padres pueden estar presentes pero no pueden intervenir:

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

1.
2.
3.

- ¿Menciona 3 cosas que admiras profundamente de tus hermano/as?

1.
2.
3.

- ¿Menciona 3 cosas que consideras deben mejorar entre todos los hermano/as para fortalecer su relación no solo para el tiempo presente sino pensando en el futuro?

1.
2.
3.

Intimo y personal

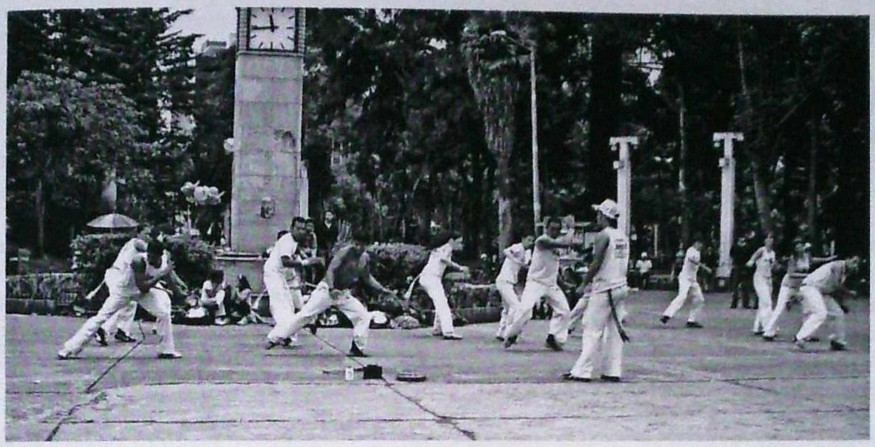
Expresar el afecto es algo necesario y fundamental para solidificar las relaciones con las personas que más amamos y que decimos que son importantes en nuestras vidas. Definitivamente, nuestros hermanos no son la excepción.

Normalmente esperamos a las fechas especiales como navidad o cumpleaños para regalar tarjetas con palabras bonitas. ¿Deben ser esas fechas las únicas oportunidades para expresar lo que sentimos a través de un medio escrito? Pues bien, la tarea que te encomendamos es que le escribas una carta a cada uno de tus hermanos y hermanas, expresándoles cual es el significado que tienen ellos en tu vida.

Es muy valioso y muy bien recibido cuando expresamos nuestro sentir a las personas con las que vivimos y que decimos son importantes en nuestras vidas. No basta con suponer que ellos saben lo que sentimos hacia ellos, es importante ponerlo en evidencia.

Si te cuesta trabajo, porque tienes roces o rencillas con alguno/a de ello/as, date a la tarea de buscar la reconciliación lo más rápido y pronto posible.

Nadie entrará a supervisar si has hecho lo que te sugerimos, eso queda entre tú y tu propia consciencia.



04 Normas y límites:
Mandar y obedecer

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 se abordó cual es la importancia de reconocer las jerarquías que existen dentro de todas las formas de organización social. Esto significa que en una familia, en el barrio, el colegio o en la ciudad, existen jerarquías de mando que hay que reconocer.

Igualmente se identificó por qué es importante seguir el conducto regular cuando deseamos hacer reclamos cuando nos encontramos inconformes o en desacuerdo con algo. También se vio que sucede cuando no se respetan las jerarquías.

En esta oportunidad abordaremos:

- Cuando estamos en posición para mandar.
- Cuando estamos en posición para obedecer.
- La importancia de saber mandar y saber obedecer para la organización social.

Trabajo en grupo

Dicen por hay que son más las personas a quienes les gusta mandar que a las que les gusta obedecer. ¿Paradoja o ironía? Difícil definirlo, lo cierto es que la historia de la humanidad tiene muchas leyendas y mitos que muestran las consecuencias cuando se desobedece pero también cuando no se sabe mandar. No podemos afirmar que una sea más importante que otra: son complementarias y de igual valía.

Cuenta la mitología griega que el titán Prometeo robó el fuego del Olimpo para dárselo a los hombres y beneficiarlos. Zeus, lo castigó severamente por tal atrevimiento y encadenó a Prometeo en el monte Cáucaso y lo condenó a que su hígado fuera digerido por una águila arpía. Dado que Prometeo era inmortal, el hígado le crecía nuevamente en la noche para que en el día siguiente su suplicio se volviera a repetir. Antes de ser condenado, Prometeo le dijo a su hermano Epimeteo que no aceptara ningún regalo por parte de los dioses.

Epimeteo desobedeció las advertencias de su hermano y aceptó a Pandora, quien fue creada por los dioses. El se enamoró de ella y la desposó. Pandora al ser entregada a Epimeteo, llevaba consigo un ánfora que guardaba celosamente y de la cual nunca mostró su contenido. Pasó el tiempo y su esposo no le dio importancia a lo que guardaba el recipiente, pero después le entro la curiosidad.

Luego de muchos devenires y tras las súplicas de su esposo Epimeteo, Pandora finalmente abrió el ánfora y de allí salieron todos los males que inundaron el mundo. Ella la cerró justo antes que del fondo saliera la luz de la esperanza.

La tradición judeo cristiana relata una historia similar por todos conocida: Adán y Eva. Nuevamente, la desobediencia fue el motivo que dio origen al pecado y sus consecuencias.

Después de esta breve introducción, te reunirás con 3 o 4 compañeros para trabajar alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles creen ustedes que pueden ser las razones por las cuales a algunas personas les cuesta trabajo obedecer?

- ¿Cuáles creen ustedes que pueden ser las razones por las cuales algunas personas no saben mandar?

- ¿Cuáles creen ustedes que pueden ser las consecuencias más extremas por la desobediencia?

- ¿Cuáles creen ustedes que pueden ser las consecuencias más extremas por el abuso de la autoridad?

- ¿Qué se necesita para saber mandar y que se necesita para saber obedecer?

Discusión plenaria

Ahora compartirán con los demás compañeros las conclusiones a las que llegaron después del trabajo hecho. Escribe en los espacios correspondientes, nuevas conclusiones que te aporte la discusión plenaria.

- Razones por las cuales a algunas personas les cuesta trabajo obedecer:

- Razones por las cuales a algunas personas no saben mandar:

- Las consecuencias más extremas por la desobediencia:

- Las consecuencias más extremas por el abuso de la autoridad:

- Que se necesita para saber mandar y que se necesita para saber obedecer:

Intimo y personal

Como pudiste apreciar, ni mandar ni obedecer son decisiones fáciles, porque en últimas las dos son eso: decisiones personales. En esta ocasión, la evaluación no es sobre ti, tu serás el evaluador.

A continuación vas a responder unas preguntas relacionadas con la forma como tus padres ejercen la autoridad en la casa. Dado que es un trabajo personal, puedes tener la tranquilidad de responder de manera sincera y espontánea.

		Mi papá			Mi mamá		
Nº	Preguntas	Si	A veces	No	Si	A veces	No
1.	Es claro/a con las ordenes que me da.	2	1	0	2	1	0
2.	Me tienen establecidos horarios para hacer mis tareas.	2	1	0	2	1	0
3.	Conoce y pregunta por quienes son mis amigos.	2	1	0	2	1	0
4.	Es justo/a en las ordenes que me da.	2	1	0	2	1	0
5.	Evita gritarme cuando me da una orden.	2	1	0	2	1	0
6.	Me dice palabras afectuosas.	2	1	0	2	1	0
7.	Es firme con sus ordenes.	2	1	0	2	1	0
8.	Reconoce mis logros cuando hago las cosas bien.	2	1	0	2	1	0
9.	Me explica claramente que espera de mí.	2	1	0	2	1	0
10.	Me da premios cuando me he portado bien.	2	1	0	2	1	0
11.	Me tiene establecidos horarios para irme a dormir.	2	1	0	2	1	0
12.	Está pendiente de mi comportamiento en el colegio.	2	1	0	2	1	0
13.	Me explica cual es la razón de alguna prohibición que me tienen.	2	1	0	2	1	0
14.	Me da abrazos o besos como forma de expresión de su afecto	2	1	0	2	1	0
15.	Los castigos que me pone son por causa justa.	2	1	0	2	1	0

Realiza la suma correspondiente para tener el puntaje de cada uno de ellos:
Total: Total:

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

Entre 0 y 10	Al parecer tu padre/madre, van a tener que aprender algunas cosas sobre como saber mandar.
Entre 11 y 20	No tiene un mal puntaje pero podría mejorar aun más.
Entre 21 y 30	Al parecer tu padre/madre es claro/a, firme, justo/a y afectuoso/a, lo cual es algo muy edificante y que tienen poderosos efectos para tu bienestar emocional.

"Hace falta saber obedecer para saber mandar."
Solon

05 Factores de riesgo:
Percepción de riesgo ante el alcohol y el cigarrillo

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 se estudió como el consumo de cigarrillo y alcohol afecta muchas más áreas de la vida de la persona y no solamente la salud física. El impacto por el consumo de estas sustancias abarca la relación con la familia, la relación con los amigos y la pareja, la salud física y mental, el desempeño en el estudio y/o en el trabajo, el manejo del dinero e incluso, llegar a tener problemas con la ley. Igualmente se estudió cuales pueden ser algunas de las motivaciones que tienes ciertos niño/as y jóvenes para que a pesar de tener la información correcta, su decisión sea la de iniciarse en el consumo de estas dos sustancias.

En esta oportunidad abordaremos:

- El concepto de percepción de riesgo.
- Condiciones que aumentan la percepción de riesgo.
- Condiciones que disminuyen la percepción de riesgo.

Trabajo en grupo

Son muchas las evidencias que muestran los efectos perjudiciales a largo plazo en la salud física del consumo de cigarrillo. Igualmente también son enormes las demostraciones de las consecuencias en el corto y mediano plazo del consumo de alcohol.

Sin embargo, la actitud de muchas personas, incluidos los jóvenes, frente al consumo de estas sustancias es "como si" su consumo fuera algo intrascendente y sin mayores repercusiones. ¿Realmente las personas saben de los riesgos y no los toman en consideración o más bien la percepción de riesgo frente al consumo de estas dos sustancias es bastante baja?

Te reunirás con 3 o 4 compañeros de tu salón para poder discutir alrededor de las preguntas que se plantean más adelante después de leer la siguiente historia.

Para nadie fue un problema

Alvaro tiene hoy 40 años, está casado y es padre de un niño de 7 años y una niña de 10. Podría parecer la historia de cualquier parroquiano común y corriente. Sin embargo, él está en la sala de espera de un consultorio médico, esperando por los resultados de una biopsia de hígado que le hicieron. Está en compañía de su esposa. ¿Por qué un hombre tan joven se encuentra en esta situación aparentemente inusual? Veamos un poco sus antecedentes y quizás podremos entender mejor.

Alvaro tiene la vida totalmente desorganizada en el momento actual, como consecuencia de la bebida. Inició su consumo a la edad de 13 años, y en su momento, a nadie le pareció que eso fuera un problema. Su padre decía que el ya tenía edad para beber, que eso lo hacía más hombrecito. Además, ¿por qué no hacerlo si sus amigos también tomaban? ¿Por qué tendría que ser el "santurrón" que vive bajo las faldas de su mamita? De tal manera, que a los 18 años, ya eran incontables las borracheras que había tenido, y a nadie le pareció que eso fuera un problema. "Eso son cosas de los jóvenes" decían algunos tíos o "Ya se le pasará, todos tenemos derecho a un tiempito de desorden y locura", decía su padre. La madre de Álvaro, nunca decía nada, pero en sus ojos se reflejaba claramente el desacuerdo por todo eso. A los 25 años, Álvaro ya había tenido dos accidentes automovilísticos graves, y a nadie le pareció un problema. A los 30 años, a Álvaro lo despidieron con justa causa de un trabajo, por llegar en repetidas ocasiones bajo los efectos del alcohol, y a nadie le pareció un problema. Vale la pena aclarar que el comenzó a fumar cigarrillo a los 15 años y lo mantuvo oculto hasta los 18 años. ¿Es necesario seguir la historia en el curso de los siguientes 10 años hasta llegar al momento actual para poder entender por qué Álvaro está esperando por el resultado de su biopsia?

Después de esta historia, entren a debatir alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Creen ustedes que la historia anterior es ficticia y exagerada o podría corresponder a un caso de la vida real? ¿Por qué sí o por qué no?

- ¿Qué entienden ustedes por percepción de riesgo?

- ¿En la historia de Alvaro, que factores o condiciones ayudaron a que él tuviera una percepción de riesgo tan baja frente a la forma como ingería alcohol?

- ¿Qué creen ustedes que podría hacerse para que la historia como la de Alvaro, no se repitan? Recuerden que él comenzó a beber a los 13 años y a fumar a los 15 años. ¿Conocen a alguien así?

31 pág

Discusión plenaria

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

- ¿Cuántos colombianos creen que viven situaciones iguales o peores a la de Alvaro?

- ¿Por qué creen ustedes que muchos jóvenes hoy en día tienen una baja percepción de riesgo frente al consumo de alcohol y cigarrillo?

- ¿Qué papel creen ustedes que juegan los adultos en la baja percepción de riesgo que pueden tener algunos jóvenes?

- ¿Las instituciones educativas tienen algún papel en la percepción de riesgo que puedan llegar a construir los niño/as y los jóvenes?

- ¿Cuál creen ustedes que es el papel que tienen los medios de comunicación y la publicidad?

Intimo y personal

Como pudiste apreciar, la discusión sobre la percepción de riesgo frente al consumo de cigarrillo y alcohol no fue algo sencillo. Existen múltiples variables y factores que pueden condicionar

la construcción de las percepciones que alguien tenga frente a una situación que puede ser catalogada como riesgosa.

A continuación, vas a evaluar tu propia percepción de riesgo frente al consumo de cigarrillo y alcohol. Te sugerimos que seas lo más sincero y honesto posible en tus respuestas. Recuerda que el único beneficiado acá eres tú.

Nº	Preguntas	SI	NO
1.	Creo que se exagera mucho con los supuestos peligros del cigarrillo.	1	0
2.	En mi familia nadie tiene problemas con el alcohol, por lo tanto, estoy fuera de peligro si llegara a beber.	1	0
3.	Yo se que puedo llegar a controlar mi consumo de alcohol en caso de que lo vaya a hacer.	1	0
4.	Tengo amigos que fuma y no veo que les pase nada malo.	1	0
5.	Mis padres no le ven problema a que yo ingiera alcohol.	1	0
6.	En mi casa, nadie fuma, por lo tanto, no creo que yo vaya a hacerlo.	0	1
7.	Yo sé que puedo llegar a controlar mi consumo de cigarrillo, en caso de que lo vaya a hacer.	1	0
8.	Mis padres son firmes y claros frente a la posibilidad de que yo ingiera alcohol	0	1
9.	Tengo amigos que bebe alcohol y no veo que les pase nada malo.	1	0
10.	Creo que se exagera mucho con los supuestos peligros del alcohol.	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 3	Al parecer tienes una alta percepción de riesgo, por lo tanto puedes tener una condición de protección frente al consumo de alcohol y cigarrillo
Entre 4 y 7	Al parecer te encuentras en una situación de dudas. Es importante que clarifiques tu percepción y orientación frente al consumo de alcohol y cigarrillo.
Entre 8 y 10	Al parecer tienes una baja percepción de riesgo frente al consumo de alcohol y cigarrillo, lo cual no es nada deseable.

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

"Nada hay más peligroso que un amigo ignorante;
es mejor un enemigo razonable."

Jean de la Fontaine

06 Competencias interpersonales:

Baja tolerancia al rechazo

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Previamente se abordó que era el rechazo, donde surge la tolerancia al rechazo y que estrategias nos pueden ayudar a fortalecer dicha tolerancia. Se habla del término de tolerancia más que de aceptación, porque se parte del supuesto que independientemente de sí fuésemos o no merecedores del rechazo, nunca nos agradará y por lo mismo no se puede tener la expectativa de aceptarlo. La tolerancia implica poder vivir tranquilos con personas o circunstancias que claramente no son de nuestro agrado.

En esta oportunidad abordaremos:

- La importancia del contacto social.
- El establecimiento de los límites sanos en las relaciones.

Trabajo en grupo

Durante mucho tiempo se aceptó la idea de que la timidez es una rasgo de personalidad del sujeto y que por lo mismo, debe y tiene que ser respetado. Como planteamiento general quizás pueda ser valido pero cuando encontramos casos específicos en donde la timidez de la persona la lleva a condiciones casi de absoluto retraimiento social, quizás ya sea cuestionable.

Gústenos o no, la mayor parte de la vida por no decir que toda, nos veremos en la obligación de interactuar con nuestros congéneres. Es así, que si bien no se espera que todas las personas posean las condiciones de un líder capaz de inspirar y movilizar grandes masas, tampoco podemos dar como aceptable el comportamiento de alguien que es renuente a casi cualquier tipo de contacto social.

En el otro extremo nos encontramos con personas que en su afán de parecer agradables, simpáticos y muy "entradores", pueden llegar a molestar a otras personas o sino, incurren en ser excesivamente complacientes y condescendientes con los demás. Como muy bien decían las abuelas: "Ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo alumbre".

Después de esta breve introducción, te reunirás con 3 o 4 compañeros de tu salón para que puedan desarrollar el siguiente trabajo en grupo.

- Por favor, encuentren una forma de definir los siguientes términos:

  a. Aprobación (sentirse aprobado por otros):

  b. Apreciación (sentirse apreciado por otros):

  c. Aceptación (sentirse aceptado por otros):

- ¿Qué suele suceder cuando no experimentamos las tres condiciones anteriores en la relación con las demás personas?

- ¿Creen ustedes que las personas pueden llegar a situaciones extremas para obtener la aprobación, la apreciación y la aceptación por parte de otros? De ser así, coloquen 2 o 3 ejemplos.

- ¿Cuáles creen ustedes que deben ser algunos de los limites mínimos que debemos tener con las demás personas, independientemente del tipo de relación que tengamos?

Discusión plenaria

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

- Qué son:

a. Aprobación (sentirse aprobado por otros):

b. Apreciación (sentirse apreciado por otros):

c. Aceptación (sentirse aceptado por otros):

- Que es aquello que sucede cuando no nos sentimos aprobados, aceptados o apreciados por otras personas:

- A que cosas pueden llegar algunas personas para obtener la aprobación, la apreciación y la aceptación por parte de otros.

- Cuales pueden ser algunos limites mínimos que debemos tener presentes en la relación con las demás personas:

Intimo y personal

¿Cómo decir decirle "no" a alguien a quien apreciamos sin que esto implique que se sienta mal o herido? Difícil arte para ser desarrollado y forma parte de la madurez y de la asertividad. Contrario a lo que comúnmente se creen, saber decir no, es algo que toma tiempo en aprenderse. Incluso, no son infrecuentes los casos de personas que llegan a la edad adulta y aun se siguen metiendo en problemas tontos por no tener la entereza de dar un NO a tiempo. Decir NO, es una forma de establecer límites a las otras personas, pero no es la única.

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

Nº	Preguntas	SI	A veces	NO
1.	Me pasa con mis amigos que digo "SI" cuando realmente quiero decir "NO".	2	1	0
2.	Contribuyo en hacerle bromas a otros chicos, para no quedar mal con mis amigos.	2	1	0
3.	No le doy demasiada importancia a las burlas de mis amigos.	0	1	2
4.	Expreso a mis amigos mi desagrado si me hacen cierto tipo de bromas.	0	1	2
5.	No acepto que mis amigos me den golpes así sean en broma.	0	1	2
6.	Cuando mis amigos me insisten en hacer algo que no quiero, menos lo hago.	0	1	2
7.	Muestro mi oposición a mis amigos si vamos a hacer algo que yo sé que es indebido.	0	1	2
8.	Tiendo a complacer a mis amigos para evitar que se molesten o se burlen de mí.	2	1	0
9.	Tiendo a ceder fácilmente ante la presión de mis amigos.	2	1	0
10.	Soy claro y evidente con mis amigos al expresarles que tipo de situaciones son de mi desagrado.	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 7	Tal parece que sabes colocarle límites a tus amigos para que no seas víctima de abuso.
Entre 8 y 15	Muestras una tendencia muy voluble en definir los límites con tus amigos. Puede llevarte a problemas.
Entre 16 y 20	Vas a tener que trabajar en ser más claro y firme en el establecimiento de límites sanos con tus amigos.

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

"La verdadera amistad busca tres cosas: la virtud por honesta; el diálogo, como deleite; la utilidad, como necesidad".

Plutarco

07 Competencias intrapersonales:
Autoeficacia y desempeño académico

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 se abordó que era el concepto de autoeficacia y se buscaron algunas formas que pueden ayudar a fortificarla. La autoeficacia es aquella creencia que tenemos sobre nosotros mismos, de ser capaces de conseguir un resultado exitoso en un área de desempeño determinada. Si bien es cierto que no se espera que seamos buenos en todo, si es necesario que tengamos un mínimo de competencias en ciertas áreas vitales. Se pudo ver como la erradicación de cierta clase de temores puede ser muy benéfico para aumentar la autoeficacia. Si bien es cierto que no hay un ser humano que carezca absolutamente de miedo, eso no es justificación para que sigamos alimentando cierta clase de temores que son perfectamente inoficiosos y si se constituyen en barreras y obstáculos para ir más lejos.

En esta oportunidad abordaremos:

- La autoeficacia enfocada en el desempeño académico.

Trabajo individual acompañado

El taller que realizaremos en esta oportunidad, será muy diferente a los que hemos hecho en otras oportunidades. Este taller tendrá varias secciones. Lo primero que harás será contestar

completamente el cuestionario que se muestra a continuación y posteriormente con la ayuda del facilitador se hará el análisis de los resultados que se obtengan. Sigue atentamente las instrucciones del facilitador.

Por favor, responde a cada una de las preguntas, teniendo en cuenta la guía que aparece en la fila superior. Ten en cuenta que en algunas preguntas, el equivalente a "NUNCA" puede ser 1, pero en otras puede ser 5. Por eso, siempre ten presente la guía de la parte superior.

Nº	Preguntas	Nunca	Muy rara vez	En ocasiones	Muchas veces	Siempre
1	Para mi estudiar es una actividad gratificante	1	2	3	4	5
2	Dispongo del espacio adecuado para estudiar	1	2	3	4	5
3	Mis resultados académicos son de mi satisfacción	1	2	3	4	5
4	Estudio y estudio sin lograr lo que quiero	5	4	3	2	1
5	Siento que he decepcionado a mis papas	5	4	3	2	1
6	Dispongo del tiempo necesario para hacer mis labores	1	2	3	4	5
7	Creo que no soy lo suficientemente inteligente	5	4	3	2	1
8	Tengo claro que quisiera hacer en mi vida adulta	1	2	3	4	5
9	Creo que soy más inteligente que mis compañeros	1	2	3	4	5
10	Tengo un horario diario reservado para estudiar en casa	1	2	3	4	5
11	Aprendo más en el colegio que en mi casa	1	2	3	4	5
12	Cuando no entiendo una materia, le pido a mis padres que me contraten unas clases particulares	5	4	3	2	1
13	Los fines de semana descanso y no veo los libros	1	2	3	4	5
14	Entiendo la mayoría de lo que leo	1	2	3	4	5
15	Creo que tengo buena memoria	1	2	3	4	5
16	Me gusta leer libros aparte de los del colegio	1	2	3	4	5
17	Veo por lo menos 2 horas de T.V. al día	5	4	3	2	1
18	Si tengo que decidir entre chatear y estudiar prefiero chatear	5	4	3	2	1
19	Dispongo de formas de estudio diferentes de acuerdo a la materia que tengo que abordar	1	2	3	4	5
20	Se me facilita prestar atención en las clases	1	2	3	4	5
21	Creo que no soy tan bueno en todas las materias	5	4	3	2	1
22	Creo que el estudio es fundamental para mi futuro	1	2	3	4	5

23	Cuando consulto en Internet, bajo las cosas completas y las pego	5	4	3	2	1
24	Cada vez que pienso en estudiar me abordan sentimientos de aburrición	5	4	3	2	1
25	Trato de investigar temas nuevos por mi propia cuenta	1	2	3	4	5
26	No le encuentro sentido a hacer las tareas	5	4	3	2	1
27	Creo la mayor parte de mis dificultades se deben a mis profesores	5	4	3	2	1
28	Si por mi fuera, no vendría al colegio	5	4	3	2	1
29	Cuando estudio, tengo el T.V. el computador y la grabadora encendidos	1	2	3	4	5
30	Procuro estudiar antes de las 9:00 p.m	1	2	3	4	5
31	Se me acumulan muy rápidamente varias tareas	5	4	3	2	1
32	Tengo dificultad para entregar mis trabajos a tiempo	5	4	3	2	1
33	Realmente no logro explicarme porque me va como me va	5	4	3	2	1
34	Soy consciente que las personas ignorantes no llegan muy lejos en la vida	1	2	3	4	5

¿Cómo encuentro mi calificación?

Esta prueba mide tres dimensiones que ya serán explicadas por el facilitador. Debes sumar el valor de las preguntas que hayas marcado, según la guía que se te dará a continuación. Para hacerte más fácil el proceso, cada dimensión de preguntas a sido resaltada con un tono diferente (blanco, gris claro y gris oscuro).

- Dimensión A (Gris claro) = (p1+p8+p18+p20+p22+p24+p25+p26+p28+p34) + 10= PA
- Dimensión B (Gris oscuro) = (p2+p6+p10+p12+p13+p16+p17+p19+p23+p29+p30+p31+p32) + 13.= PB
- Dimensión C (Blanco) = (p3+p4+p5+p7+p9+p11+p15+p14+p21+p27+p33) + 11 = PC

Ya calculaste el puntaje absoluto. Ahora calcularas el puntaje relativo. Es muy fácil, realizaras las siguientes fórmulas:

- Puntaje relativo Dimensión A: PA + (PA+PB+PC) = %PA
- Puntaje relativo Dimensión B: PB + (PA+PB+PC) = %PB
- Puntaje relativo Dimensión C: PC + (PA+PB+PC) = %PC

Puedes escribir los resultados de tus calificaciones en la siguiente tabla:

Dimensiones	Puntaje absoluto	Puntaje Relativo
Dimensión A	PA =	%PA =
Dimensión B	PB =	%PB =
Dimensión C	PC =	%PC =

Discusión plenaria

A continuación se realizará la discusión con todo el grupo en pleno después de que cada uno encontró sus respectivos puntajes. Para introducir la explicación que dará el facilitador, nos vamos a ayudar con las siguientes preguntas que vamos a debatir entre todos en conjunto

- ¿Cuál creen que es la importancia de la motivación en el estudio?
- ¿Cuál creen que es la importancia de tener hábitos y métodos para el estudio?
- ¿Cuál creen que es la importancia de sentirse seguro y capaz frente al estudio (autoeficacia centra en el estudio)?
- ¿Cómo creen que podrían ser sus resultados académicos, si saben combinar adecuadamente la autoeficacia, la motivación y los métodos de estudio?

"El primer acto de genuina revolución es romper las cadenas de la ignorancia"

L.A.E

08 Competencias intrapersonales: La impulsividad

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 se abordó el concepto de dominio emocional. Para ello se analizaron tres cualidades o propiedades que se deben desarrollar: la congruencia, la proporcionalidad y la oportunidad. La congruencia hace referencia a tener la emoción adecuada de acuerdo al contexto.

La proporcionalidad se refiere a la intensidad o magnitud de la emoción experimentada de acuerdo a las características del contexto. Por último, la oportunidad hace referencia a que tan prudente puede ser tomar una decisión radical estando bajo el influjo de una emoción particularmente intensa, bien sea tristeza o alegría.

En esta oportunidad abordaremos:

- Entender en que consiste la impulsividad.
- Mostrar los límites de la impulsividad.

Trabajo en grupo

Escuchamos de personas que son supremamente calmadas y ecuánimes, que rara vez se salen de sus cabales. También escuchamos de otras personas que decimos son como un "fosforito" y se encienden con la más mínima cosa que ellos juzgan como una provocación. Estos estereotipos nos ayudan a fortalecer la idea de que hay personas más impulsivas que otras. Sin embargo, también sabemos de historias de personas que se catalogan como calmadas y en un momento determinado tuvieron una reacción supremamente fuerte. Otras personas catalogadas como explosivas, en una circunstancia determinada actuaron como mansas ovejas, contrario a lo que se esperaba. ¿Es la impulsividad una característica inmodificable en la personalidad de alguien o es posible llegar a tener cierto grado de control y regulación sobre ciertas emociones que catalogamos como fuertes?

Esperamos al final de este taller, poder tener una respuesta aproximada al respecto.

A continuación, encontrarán una serie de situaciones hipotéticas mezcladas con casos de la vida real. Ustedes entrarán a hacer una análisis a partir de las preguntas guía que se sugieren para cada una de ellas.

- Primera situación: Una mujer joven y atractiva, se encuentra esperando su transporte al frente de un centro comercial altamente concurrido. Es sábado hacia las 4:00 p.m. Pasa a su lado, un hombre joven y de buen aspecto que tiene el atrevimiento de cogerle la cola. Escriban a continuación que se imaginan que sintió la mujer y cómo creen que reaccionó:

- Segunda situación: Una mujer joven y atractiva, se encuentra esperando su transporte en un sitio como la cra 10 con cll 19. Son cerca de las 6:00 p.m. y pasa a su lado un joven indigente, quien atrevidamente le coge la cola. Escriban a continuación qué se imaginan que sintió la mujer y cómo creen que reaccionó:

- Tercera situación: Un hombre y una mujer están en medio de un proceso de separación, porque él es supremamente celoso. Están tratando de reconciliarse y van a una fiesta. En medio de la fiesta, él le empieza a hacer fuertes reclamos a ella porque supuestamente un hombre en la reunión le está coqueteando y ella le está prestando atención. El marido ya tiene sus tragos en la cabeza. La reacción es tan fuerte, que él la golpea delante de los demás asistentes, al punto que las personas tienen que intervenir para defender a la mujer. ¿Los celos son una justificación de la reacción de este hombre? ¿Hubo algún otro factor importante que influyó en lo que ocurrió?

- Cuarta situación: También se trata de una discusión entre un hombre y una mujer. El por su oficio, dispone de un arma de fuego. El le reclama a ella que está faltando con sus obligaciones como madre y como esposa. Ella en un arranque de furia lo insulta de una manera muy ofensiva y le grita en la cara que efectivamente tiene un mozo que es mejor que él. Ella toma el arma de su marido, se la pone en las manos a él y le dice: "Ya que sabe que le fui infiel, imáteme!" El lentamente saca una bala del proveedor de la pistola y le dice: "Esta munición cuesta $1.000, no vale la pena que pierda esta platica en usted". Se da media vuelta y se va. ¿Una historia irreal y fantástica o efectivamente ocurrió? ¿De ser verídica, que le permitió a este hombre tener el dominio emocional en esta situación tan dramática?

49 pág

Discusión plenaria

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

- ¿Existe alguna diferencia en lo que pudieron haber sentido las dos mujeres después de la acción atrevida de ambos hombres?

- ¿Hubo diferencias en la forma como reaccionaron o lo hicieron de idéntica manera en ambas situaciones?

- En caso de que hubiesen actuado de manera distinta, ¿cómo podríamos explicarlo?

- ¿Existe factores o condiciones que pueden aumentar la impulsividad?

- ¿Existen factores o condiciones que disminuyan la impulsividad?

- Los casos hipotéticos y reales anteriormente mostrados, ¿pueden ser una explicación que soporte la idea que si es posible llegar a tener control y dominio de nuestras emociones, a pesar de las circunstancias?

Intimo y personal

Hay momentos en donde bajo emociones muy fuertes, podemos llegar a tomar decisiones drásticas, radicales y en ocasiones, con consecuencias que posteriormente podemos llegar a lamentar. Para algunas personas, este tipo de situaciones suelen ser más frecuentes que para otras. Podríamos decir, que son personas con una mayor tendencia a la impulsividad.

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

Nº	Preguntas	SI	A veces	NO
1.	Creo que las emociones me la ganan en muchas ocasiones.	2	1	0
2.	Me puedo concentrar con facilidad.	0	1	2
3.	Tiendo a tomar las decisiones de manera muy rápida.	2	1	0
4.	Digo cosas sin pensar.	2	1	0
5.	Solo puedo pensar en una cosa a la vez.	0	1	2
6.	Pocas veces pienso y estimo las consecuencias.	2	1	0
7.	Estoy más interesado en el presente que en el futuro.	2	1	0
8.	Pierdo la concentración con facilidad.	2	1	0
9.	Suelo tener muchos pensamientos en mi cabeza al mismo tiempo.	2	1	0
10.	Me he metido en muchos problemas por actuar de manera arrebatada.	2	1	0

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

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

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

Entre 0 y 6	Tus niveles de impulsividad son muy bajos, hecho que es bastante favorable.
Entre 7 y 15	Tus niveles de impulsividad son intermedios, sería bueno que los disminuyeras.
Entre 16 y 20	Tus niveles de impulsividad son muy elevados, hecho que es poco favorable.

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

"A todo hombre le es concedido conocerse
a sí mismo y meditar sabiamente."
Heraclito

09 Construyendo el éxito: La disciplina 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:

Refrescando conceptos

Previamente se abordó la importancia de tener un sueño y una visión. A partir de una historia de la vida real en donde el protagonista se encontraba aparentemente en una situación en donde parecía imposible realizar el gran sueño que tenía, se estudian algunos elementos que son necesarios para poder darle concreción a nuestros sueños. Tener un sueño le da sentido, dirección y empuje a nuestras vidas.

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué son la disciplina y la perseverancia.
- Qué papel cumplen la disciplina y la perseverancia en el logro de nuestros sueños.

Discusión plenaria

Como en oportunidades anteriores, abriremos el trabajo directamente con la discusión con el grupo en pleno. Para ello, tomaremos como referencia el siguiente relato colombiano "químicamente puro":

Si se puede

Pueden ser las 7:00 a.m en una gélida mañana en la sabana de Bogotá. Es hermoso ver como se confunden y entremezclan los rayos del sol que tratan de penetrar la neblina matutina. Cualquiera podría decir, que se trata del vapor hirviente del río, pero es imposible que hierva y menos a 5º centígrados. Este es el panorama en una mañana de sábado en las rocas de Suesca. ¿Qué pueden estar haciendo unos jóvenes citadinos tan lejos de la ciudad? ¿No se supone que deberían estar metidos en sus calidas camitas, a lo mejor pasando el guayabo después de embrutecer el cerebro con abundantes cantidades de licor? Pues estos jóvenes son algo diferentes.

Uno de ellos, es de curramba la bella, ¡imagínense ustedes! Un costeño caribeño escalando montañas. Pues así es la vida. Recuerdo, que en aquella oportunidad, él dijo: "Algún día, llegaré al Everest". En ese momento parecía imposible: conseguir los permisos, la preparación física, las enormes cantidades de dinero que implicaba el viaje, la corta experiencia en alta montaña.

Para hacer precisiones, ir al Himalaya a escalar no es solamente cuestión de tener el tiquete aéreo y ya. Es necesario pedir con mucho tiempo de antelación, el respectivo permiso al país en cuestión: Pakistán, China o India. Estos permisos hay que solicitarlos con uno o dos años de anticipación y claro está con el riesgo que por alguna circunstancia no concedan la autorización para la fecha que se tiene planeada la expedición. Por otra parte, el valor del desplazamiento, puede ser algo bastante elevado: tiquetes aéreos, equipos, el pago de los porteadores y demás.

Tranquilamente, una excursión al Everest, por mencionar un destino, puede oscilar entre los US 300.000 y US 400.000. La preparación física: para aquellos que han hecho el ascenso deportivo a Monserrate saben que una persona común y corriente sin experiencia alguna, tarda una hora en subir, claro está, los que llegan, porque muchos desertan a medio camino, sobre todo en aquel paso que se llama "rompe piernas". Un deportista medianamente entrenado, lo hace en 40 minutos.

Si subes a Monserrate entre 25 y 30 minutos, podemos decir que ya estás empezando a estar en forma para hacer alta montaña. Para lograr esto, es necesario practicar aeróbicos al menos dos horas al día y estar constantemente haciendo pequeños ascensos con bastante carga. Un escalador de alta montaña, puede subir Monserrate en los mismos 40 minutos que un deportista normal, pero con un morral de 16 a 20 kilos a cuestas.

Avancemos, miércoles 23 de mayo de 2001, Fernando González Rubio (Fercho, el costeño), Marcelo Arbeláez y Juan Pablo Ruiz son los primeros colombianos en poner un pie en "El techo del mundo". La historia no paró allí, posteriormente el 27 de septiembre de 2004 Fernando es el primer colombiano que corona la cumbre del K2 sin oxígeno, tras un intento fallido el año anterior. El K2 es la segunda cumbre más alta y se considera la más difícil de los "14 ochomiles". A la fecha, Fernando ya ha logrado coronar 6 picos por encima de los 8.000 mts.

Podemos afirmar que es de los pocos escaladores colombianos que ha hecho del ascenso de montañas su profesión. Vive en Suesca, se entrena entre 6 y 8 horas al día, lo cual le permite ser de los pocos escaladores en el mundo que practica la escalada en roca en estilo libre, es decir, sin la seguridad de la cuerda.

Son varios los factores que se conjugaron para relatar esta historia: su entrega, pasión, dedicación, una voluntad férrea que se traduce en abundantes dosis de trabajo esmerado, perseverante y disciplinado. No debe extrañarnos que a la vuelta de algunos años, Fernando figure en el podio de aquellos escaladores que han escalado los famosos "14 ochomiles". ¿Qué vendrá después? La historia continua.

55 pág

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

- ¿Cuál es el concepto que tienen de disciplina y perseverancia? ¿Son sinónimos o tienen significados diferentes?

- ¿Cómo se conectan la definición de un sueño con la disciplina?

- ¿Qué solemos decirnos a nosotros mismos cuando no logramos algo que en un momento dado nos propusimos?

- ¿Cuáles pueden ser los motores de la disciplina y la perseverancia?

- ¿La autoeficacia (concepto que ya estudiamos) tiene alguna implicación en todo esto que estamos hablando?

Intimo y personal

Normalmente cuando se menciona la palabra disciplina, algunas de las asociaciones más frecuentes son el orden, el aseo y el cumplimiento. Podríamos decir son manifestaciones de actuar disciplinadamente, pero ser cumplido no es ser disciplinado, al menos no obligatoriamente. Igual sucede con el orden, el aseo o muchas otras vinculaciones que hacemos con la disciplina.

"Portarse bien", expresión que es muy ambigua también se relaciona con la disciplina. A continuación, responderás a algunas preguntas que pueden ayudarte a establecer que tan fuertemente puede estar instaurada la disciplina en tu vida.

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

Nº	Preguntas	SI	A VECES	NO
1.	En mi casa, tengo un horario para estudiar que respeto.	2	1	0
2.	Sigo las instrucciones al pie de la letra cuando se trata de aprender algo nuevo.	2	1	0
3.	Evito postergar la realización de trabajos o tareas del colegio.	2	1	0
4.	Organizo mi tiempo dándole las prioridades a las actividades que tengo que realizar.	2	1	0
5.	Mantengo mi cuarto en orden.	2	1	0
6.	Cumplo con las responsabilidades que tengo en mi casa.	2	1	0
7.	Me aseo completamente todos los días, incluso los domingos.	2	1	0
8.	Duermo entre 7 y 8 horas todos los días.	2	1	0
9.	Hago los suficientes ensayos hasta lograr algo que me propongo.	2	1	0
10.	Consumo mis alimentos en los horarios asignados.	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	Al parecer, la disciplina es algo totalmente desconocido para ti. Sería bueno que reflexiones al respecto.
Entre 8 y 14	Tienes un pie en la disciplina y otro en el desorden. Decídete y ponlos firmemente en el lado que tu sabes más te conviene.
Entre 15 y 20	Hay evidencias que muestran que llevas tu vida con sana disciplina.

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

"La disciplina es sinónimo de orden, tenéis números y empleáis el orden, podéis alcanzar el infinito."

Hermes Varillas Labrador

10 Axiología: La confianza

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Previamente se abordaron los valores del respeto y la honestidad. El respeto implica reconocer, aceptar, apreciar y darle valor a las demás personas, es decir, tanto a al sujeto mismo como a sus cualidades y derechos. La honestidad es el valor de actuar rectamente pero tiene necesariamente como requisito obligado el respeto.

Es tal la importancia del respeto que se le reconoce como el valor principio fundamental en el entendimiento de la ética y la moral, está inscrito de manera implícita y explícita en la estructuración normativa y valorativa de todas las grandes religiones y se le considera eje fundamental en la definición legislativa. Si se observa con atención, en la constitución política de Colombia y en el código penal, el respeto a la dignidad humana aparece consignado en el primer artículo de ambos documentos.

Tal y como están las cosas hoy en día, el respeto no se restringe hacia los individuos de nuestra propia especie sino que cada vez son más explícitas las obligaciones de respeto hacia los animales, plantas y medio ambiente en general.

En esta oportunidad abordaremos:

- La importancia del valor de la confianza.

Discusión plenaria

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

58 pág

Podemos emplear años en solidificar una relación y basta un minuto para perder totalmente la confianza del otro. Todos sabemos esto. La confianza se constituye en una condición necesaria e indispensable para poder tener relaciones exitosas con las demás personas, independientemente del afecto que profesemos hacia ellas.

De primera mano, puede sonar un tanto extraño, dado que tendemos a asociar fuertemente el afecto con la confianza y no necesariamente son condiciones el uno del otro. En la calle, si vamos a tomar un taxi, realizamos un "escaneo" muy rápido y veloz buscando señales que nos inspiren confianza: el aspecto físico del conductor, su actitud, disposición, expresiones, el estado del carro y más.

Es posible que nunca en la vida volvamos a encontrarnos con dicho conductor, pero fue necesario poder experimentar un mínimo de confianza para poder abordar el carro. ¿O acaso tomaremos un taxi si sentimos una fuerte desconfianza? Después de esta breve introducción, pasemos a desarrollar las siguientes preguntas guía para la discusión en pleno.

- ¿Cómo podría definirse la confianza?
- ¿Cuáles son los límites que debemos tener presentes para mantener la confianza con otra persona?
- ¿Qué relación pueden guardar el respeto y la confianza?
- ¿Qué necesitamos para tener una relación de confianza con nuestros padres?
- Si perdemos la confianza con alguien, ¿qué se puede hacer para recuperarla?

Intimo y personal

Como ya se dijo, la confianza es un pilar fundamental en el mantenimiento de la relación con las demás personas, más aun si decimos sentir un profundo afecto hacia ellas. Sin embargo, es necesario definir pautas de comportamiento que expresan la confianza el otro.

Las preguntas que vienen a continuación tienen como propósito poder evaluar algunas señales de que tan fuerte o débil es la confianza que tienes con tu papá y tu mamá.

		Mi papá			Mi mamá		
Nº	Preguntas	Si	A veces	No	Si	A veces	No
1.	Si le cuento algo personal, me guarda el secreto.	2	1	0	2	1	0
2.	Si hay un problema, primero me escucha antes de tomar alguna decisión.	2	1	0	2	1	0
3.	No se pone a contarle nuestros problemas a otras personas de la familia.	2	1	0	2	1	0
4.	Nunca se burla de mí con cosas que sabe que me molestan.	2	1	0	2	1	0
5.	Está pendiente de las citas del colegio y asiste a ellas.	2	1	0	2	1	0
6.	Lo que me promete (premio o castigo), me lo cumple.	2	1	0	2	1	0
7.	Jamás me reprocha cosas que yo le he contado.	2	1	0	2	1	0
8.	Si el/ella sabe que se ha equivocado en algo conmigo, se acerca y me ofrece sus disculpas.	2	1	0	2	1	0
9.	No se pone a contarle nuestros problemas a los amigos de la familia.	2	1	0	2	1	0
10.	Si no estoy de acuerdo con alguna decisión que haya tomado conmigo, está abierto a escucharme y negociar.	2	1	0	2	1	0

Realiza la suma correspondiente para tener el puntaje de cada uno de ellos:

Total: Total:

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

Entre 0 y 7	Tendrán que hacer esfuerzos por empezar a tener algo de confianza para que puedan tener un mejor soporte en la relación entre ustedes dos.
Entre 8 y 17	Si bien no está muy abajo, es posible mejorar la confianza que hay entre ustedes. Les puede llegar a ser muy útil.
Entre 15 y 20	Al parecer tienes un muy buen nivel de confianza hacia tu papá/mamá. Sigan haciendo el esfuerzo por mantenerla o aumentarla.

"El árbol de la vida es la comunicación con los amigos; el fruto, el descanso y la confianza en ellos."
Quevedo

Buscando Ánimo

Previniendo y tratando suicidio y adicciones

© Corporación Buscando Ánimo, 2010

www.buscandoanimo.org