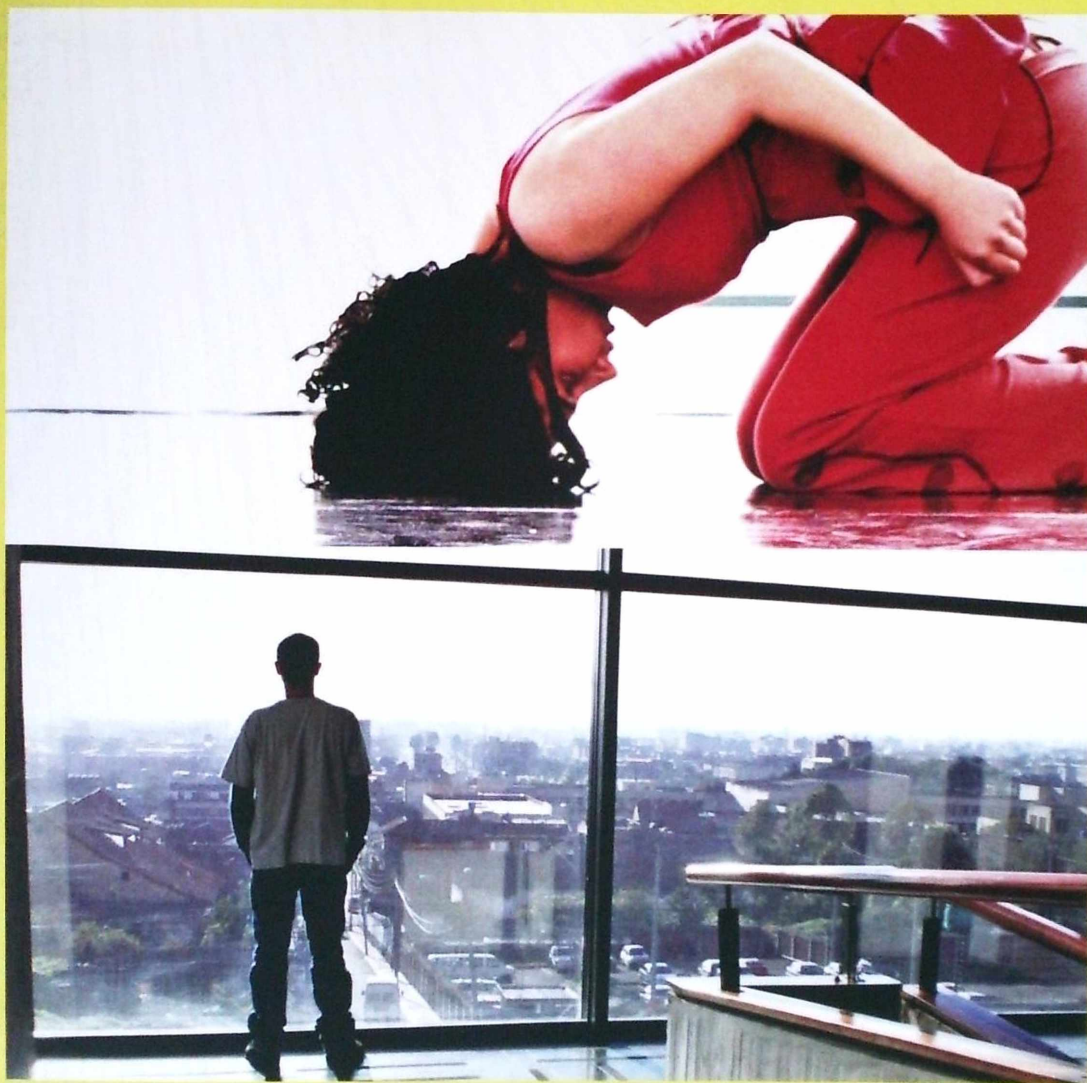




SED
331
v.5

Anímate!



Cartilla Estudiantes 9no grado



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

! Buscando **Animo**



Previniendo y tratando suicidio y adicciones

 ***Anímate!***

Cartilla Estudiantes
9no grado



© Corporación Buscando Animo, 2010
info@buscandoanimo.org

Anímate!

Cartilla Estudiantes 9no grado

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

Leonardo Aja Eslava
– *autoría*

Pedro Aja Castaño
– *revisión de textos*

dos

© diseño objetivo social
masvalendosqueuno@gmail.com

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

moniamórtegui
– *diagramación*

david garzón
davidknx@gmail.com
– *fotografía*



VistaGraf
– *impresión*

ISBN: 978-958-44-5593-2



9 789584 445593 2

Depósito legal.

2da edición, Julio 2010.

1ra edición, Septiembre 2009.

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

Anímate!

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

CARLOS JOSÉ HERRERA JARAMILLO
Secretario de Educación del Distrito

MARTHA LUCÍA VEGA CARDENAS
Subsecretaría de Acceso y Permanencia

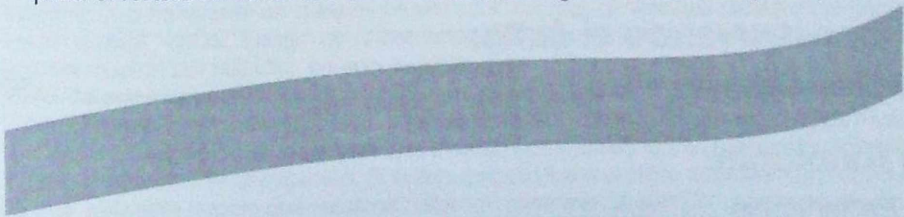
JOSÉ MIGUEL VILLARREAL BARÓN
Director de Bienestar Estudiantil

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 ¿Qué es una crisis psicológica?	5
02 Qué nos protege: El manejo del estrés y la integración de los conceptos de evaluación y afrontamiento	9
03 Soporte social: Haciendo parte de un grupo	13
04 Normas y límites: Convicción vs. miedo	17
05 Factores de riesgo: Basuco, éxtasis y heroína	21
06 Factores de riesgo: Tristeza y depresión 02	25
07 Competencias intrapersonales: Locus de Control y la conexión con la libertad, la responsabilidad y la toma de decisiones	29
08 Baja tolerancia a la frustración: Aprender a capotear el desánimo	33
09 Construyendo el éxito: Planeación y organización	37
10 Axiología: Pertenencia	40


5
pág

01

¿Qué es una crisis psicológica?

Para empezar

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

Refrescando conceptos

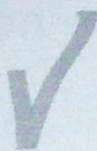
En octavo grado, vimos que las siguientes creencias eran todas falsas:

- El suicidio se produce sin previo aviso: Es una falsedad. 8 de cada 10 personas que han muerto por suicidio han dado señales que indican sus intenciones.
- El suicidio se hereda o está en la familia: También es falso. La ideación suicida no es algo que se herede. Más bien puede aprenderse. Existen predisposiciones genéticas para padecer trastornos depresivos, pero no toda persona que tiene depresión muere por suicidio y no todas las personas que se suicidan están deprimidas.
- Todos los que cometen suicidio están deprimidos: Si bien es cierto que la depresión es un trastorno muy recurrente en quienes mueren por suicidio, la falsedad radica en la generalización al decir "todos." Existen otros trastornos psicológicos que pueden estar presentes en quienes mueren por suicidio; no sólo la depresión.
- Todas las personas que se suicidan o lo intentan, lo hacen en un arranque de impulsividad: Falso. Las investigaciones realizadas a través de la técnica de autopsia psicológica muestra que la gran mayoría de las personas que mueren por suicidio, lo han pensando y planeado con mucho tiempo de anticipación. Si la impulsividad fuera el único activador de la conducta suicida, todo este trabajo que estamos haciendo carecería de sentido, porque el suicidio no se podría prevenir.



En esta oportunidad abordaremos:

- Entender qué es una crisis psicológica.
- Saber cuáles son las fases o momentos que atraviesa una persona en una crisis.
- ¿Cómo puedo ayudar a alguien que está en crisis?
- Conocer nuevas ideas sobre el suicidio.



Conceptos Nuevos

Leamos primero esta historia.

No puede ser

6
pág



“Camila es una joven de 15 años, esta cursando 8° en un colegio típico de clase media. Su vida transcurre sin mayores contratiempos. No es una excelente estudiante, pero tampoco está dentro de las rezagadas. Su familia la componen dos hermanos más, uno mayor y otro menor; además, su madre quien trabaja en el departamento de recursos humanos de un banco y su padre, que tiene una mediana empresa dedicada al diseño de software. Camila no puede decir que en su vida existan mayores preocupaciones o contratiempos, salvo las de responder por su estudio, ayudar eventualmente en la casa con el arreglo y dos veces a la semana, llevar a su hermano menor a la clase de natación. Tiene las peleas típicas con sus padres por cosas como el tiempo en el computador, las largas llamadas telefónicas de sus amigas del colegio o el no dejar la cama tendida antes de irse al colegio. Nada del otro mundo. Todo transcurría normalmente hasta aquel día.

Aquel día, ella estaba en su colegio, como cualquier otro día. De pronto, empezó a ver unos movimientos raros, gente que corría de un lado a otro y personas que se agolpaban en la secretaría del colegio. La curiosidad la empezó a invadir y le preguntó a uno de sus compañeros que por qué tanto alboroto. “Acaso no has oído – dijo su compañero – estalló una bomba.” Le causo nerviosismo saber esto y se dejó arrastrar por la mezcla de curiosidad, miedo y ansiedad: quería saber más. Se desvió entonces a la sala de profesores, donde sabía que había otro radio en donde podía enterarse de más cosas.

No fue necesario: un compañero, estaba aislado en un rincón del patio, aparentemente abstraído de todo lo que sucedía. Falso, estaba conectado a los audífonos de su celular de última tecnología, que tenía recepción de radio. Se acercó: “Dime Jairo, ¿Qué sabes?” preguntó Camila. “Estalló una bomba en el centro de la ciudad, en los alrededores del Banco de la República, fue un carro bomba y al parecer estaba cargado con super año y pentonita. Dicen que hay muchas edificaciones destruidas, vidrios rotos, carros en llamas; todo es un caos. Se sabe de un muerto, un vigilante, muchos heridos, pero no se sabe si hay más víctimas graves dentro de los edificios.” Al escuchar todo esto, Camila palideció, sintió que sus piernas se tornaban de algodón, no sentía las manos y tuvo la sensación de que el tiempo se había paralizado. Su padre tenía la oficina precisamente en las inmediaciones del Banco de la República. ¿Sería su padre una de las víctimas de la bomba?” Jairo, el compañero de Camila se percató inmediatamente de la reacción de su amiga y se preocupó seriamente por ella: “Estás transparente, ¿estas bien?”. “No, no mucho, mi papá tiene la oficina en el centro de la ciudad, cerca de la bomba.” Camila empezó inmediatamente a llamar a su papá con su celular... red caída; llamó a su madre... red caída; saturación de llamadas. “No puede ser, Dios mío, no puede ser.”

Nota: nombres y lugares han sido alterados para proteger la identidad de los protagonistas.

Trabajo en grupos pequeños con compañeros

Ahora, reúnete con un grupo de compañeros y analiza la historia alrededor de las siguientes preguntas:



- ¿Con la historia de Camila, cómo podrían definir lo que es una crisis psicológica?
- ¿Cómo podría describir la condición emocional y cognitiva de Camila en esos momentos?
- ¿Cómo creen que podrían ayudar a Camila, dadas las circunstancias?

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



- Definición de crisis:

[Redacted]



- Descripción de la condición emocional y cognitiva de Camila:

[Redacted]



- Cómo ayudar a Camila:

[Redacted]

Discusión plenaria

Ahora, abramos la discusión con los demás compañeros del salón. Mientras se da la discusión, escribe aquí, ideas u opiniones que te han llamado la atención de la discusión que se está dando.



[Redacted]



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

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

Íntimo y personal:

Las crisis psicológicas nos pueden llegar a todos, sin previo aviso, si ocurre un acontecimiento impredecible. Sin embargo, no todos reaccionamos de la misma manera ante una situación de crisis. Así como hay personas que pueden conservar la calma y actuar de una manera racional y calculada, otras pueden perder el control y entrar en estado de "shock" y conmoción total.

El objetivo ahora es que conozcas si posees habilidades para ayudar a personas en situaciones de crisis psicológicas.

	PREGUNTAS	SIEMPRE	A VECES SI, A VECES NO	NUNCA
01	Tiendo a pensar antes de actuar y no simplemente reaccionar.	3	2	1
02	Soy una persona paciente.	3	2	1
03	Soy bueno para escuchar a las personas.	3	2	1
04	Si hay un problema, tiendo a buscar más de una alternativa de solución.	3	2	1
05	En la solución de un problema, miro cuáles son los recursos con los cuales cuento.	3	2	1
06	Si tengo al frente dos problemas, sé establecer correctamente las prioridades para tomar acción.	3	2	1
07	Evito juzgar a las personas cuando me cuentan sus situaciones personales.	3	2	1
08	Si hay varias personas involucradas en una situación, busco escuchar ambas partes antes de llegar a conclusiones.	3	2	1
09	Trato de ponerme en el lugar del otro para poder entender mejor la situación.	3	2	1
10	Evito dar consejos y busco que la persona pueda encontrar la solución a su situación.	3	2	1
11	Si alguien me cuenta un problema, tengo claro que es su problema y no lo asumo como mío.	3	2	1

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:

Hasta 15	Definitivamente tus habilidades están en otro lado pero no en el asesoramiento de personas en situaciones con problemáticas emocionales. Esto no desdice de tu calidad como amigo/a.
Entre 16 y 25	Tienes un nivel de habilidades como asesor o consejero, pero debes mejorar algunos puntos.
Entre 26 y 33	Tienes muy buenas habilidades como persona que sabe escuchar y guiar a las personas en situaciones de crisis. No es común encontrar personas así de tu edad.

Aclaración:

Los resultados arrojados no son definitivos, sobre todo para aquellos que tienen pensado dentro de su desarrollo profesional, actividades en donde el contacto con las personas es algo cotidiano, como pueden ser la psicología, la antropología, la medicina, el derecho, el trabajo social, la sociología o la docencia entre otros. Dado que son HABILIDADES, éstas son susceptibles de ser mejoradas o desarrolladas.

"Dos cosas son infinitas:
el universo y la estupidez humana;
y yo no estoy seguro sobre el universo."

Albert Einstein



9
pág

02

Qué nos protege: El manejo del estrés y la integración de los conceptos de evaluación y afrontamiento

Para empezar

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

Refrescando conceptos

En la oportunidad anterior estudiamos la reacción fisiológica de la respuesta de huida o ataque, que en nuestro contexto tendemos a llamarla respuesta al estrés. Si bien es importante que nuestro cuerpo se prepare para huir o para atacar (*pensando en los antiguos ambientes hostiles de la selva*), si esta respuesta se vuelve frecuente, nuestro cuerpo empieza a resentirse en diferentes niveles. Es así, que las respuestas desbordadas de estrés pueden comprometer la salud de nuestro sistema cardiovascular, el digestivo, el esquelético - muscular, o el sistema inmunológico, entre otros. Igualmente nuestra salud mental se puede ver afectada y del mismo modo las relaciones con las demás personas.

En esta oportunidad abordaremos:

- La evaluación y su relación con el afrontamiento.
- Los recursos para la evaluación.
- Los recursos para el afrontamiento.
- Hábitos saludables y no saludables.

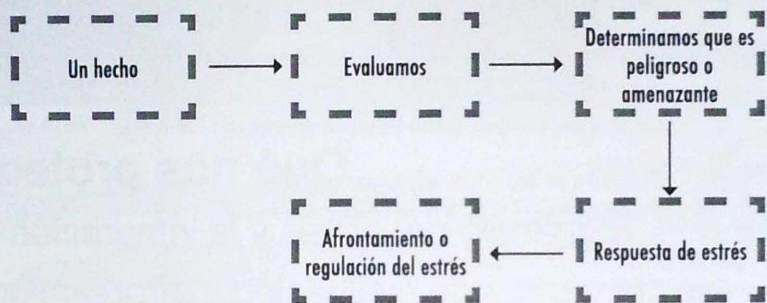
Trabajo en grupos pequeños

Reúnete con dos o tres compañeros y traten de resolver el siguiente cuadro de asociaciones. Para ello, se les brindarán algunas definiciones para refrescar conocimientos.

Evaluación: "es considerada como aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo" (Lazarus y Folkman, 1986). Cuando evaluamos determinamos si algo es bueno, malo o indiferente para nosotros.

Afrontamiento: Los esfuerzos cognitivos y conductuales que se despliegan cuando evaluamos que algo es peligroso o amenazante. Concretamente, es aquello que hacemos para reducir o regular los niveles de estrés.

Para clarificar muy bien los conceptos, veamos el siguiente gráfico:



Manos a la obra. A la izquierda tendrás los conceptos de Evaluación y Afrontamiento.

A la derecha están diferentes recursos y condiciones, o bien un recurso para el afrontamiento o bien una condición para la evaluación. Ustedes tendrán que colocar debajo de cada concepto, cuáles son los recursos que los pueden ayudar en el afrontamiento y cuáles las condiciones que influyen en la evaluación. Ejemplo: ¿Tener soporte social, es una condición que influye en como evalúo los hechos o un recurso para la forma como afronto el estrés?

Evaluación

Afrontamiento

01. No saber qué va a pasar (incertidumbre situacional)
02. Tener soporte social
03. Qué tan predecible es el hecho
04. Salud y energía
05. La duración del hecho
06. Creencias positivas
07. No saber cuándo va a pasar (incertidumbre temporal)
08. Habilidades sociales
09. Sentirme capaz de (Autoeficacia)
10. Recursos físicos

Esto podrá parecer una clase avanzada de psicología y la verdad, de pronto lo es, pero estamos asumiendo que estamos tratando con chicos inteligentes y capaces y que los retos intelectuales no les son ajenos. Partimos del hecho de que ustedes son capaces.

Discusión plenaria

Ahora, entre todos encontraremos las respuestas correctas para saber cuáles son las condiciones que afectan la evaluación y los recursos que utilizamos en el afrontamiento.

Evaluación

Afrontamiento

01. No saber qué va a pasar (incertidumbre situacional)
02. Tener soporte social
03. Qué tan predecible es el hecho
04. Salud y energía
05. La duración del hecho
06. Creencias positivas
07. No saber cuándo va a pasar (incertidumbre temporal)
08. Habilidades sociales
09. Sentirme capaz de (Autoeficacia)
10. Recursos físicos

11
pág

De acuerdo con las respuestas que encontraron entre todos, cuáles consideran que son hábitos saludables y hábitos poco saludables, para poder tener mecanismos de evaluación y afrontamiento sanos y adaptativos.

Nº	HÁBITOS	SALUDABLE	NO SALUDABLE
01	Fumar, beber o consumir drogas para mitigar emociones molestas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Pensar bien de sí mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Tener la tendencia a pensar catastróficamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	No juzgar un hecho hasta tener todas las evidencias o información posible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Evitar volver a intentar algo, a pesar de no haber tenido éxito la primera vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Darle la cara a las situaciones, por mucho miedo o vergüenza que eso me conlleve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Estar pensando mal de todas las personas y desconfiar de todo el mundo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Buscar personas que tienen información, medios o mecanismos efectivos para ayudarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Buscar culpables siempre en otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Confirmar los hechos y no quedarnos con versiones incompletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Antes de ensayar algo, creer que va a salir mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Diferenciar entre lo que me imagino y cómo son realmente las cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escribe aquí las ideas que más te llamaron la atención, después de las discusiones que se han presentado:

Íntimo y personal

Harás una auto evaluación para saber qué tan bien estás. En este caso, vamos a mirar las condiciones de las que dispones para la forma como evalúas y cuáles son los recursos que tienes para afrontar.

	PREGUNTAS	SIEMPRE	A VECES SI, A VECES NO	NUNCA
01	Tiendo a asumir que las cosas pasaran como yo temo	1	2	3
02	Me gusta pensar bien de mí mismo	3	2	1
03	Mis amigos(a)s me ven como una persona optimista	3	2	1
04	Soy ingenioso para buscar solución a los problemas	3	2	1
05	Dejo de hacer cosas por temor a fracasar	1	2	3
06	Postergo solucionar un problema creyendo que se solucionará por sí mismo	1	2	3
07	Cuando hay un problema, elaboro un plan y lo sigo	3	2	1
08	Ante un problema, me pongo a fantasear en soluciones mágicas	1	2	3
09	Busco la ayuda de otras personas cuando estoy en dificultades	3	2	1
10	Siento deseos de morirme al sentirme tan abrumado por tantos problemas	1	2	3
11	Sueño con estar en otro tiempo y en otro lugar diferentes al actual	1	2	3
12	Cuando estoy con problemas, evito estar en contacto con las personas	1	2	3

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

Ten presente que NO todas las respuestas tienen el mismo valor numérico.

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

Hasta 16	Al parecer tienes serias dificultades en regular y manejar el estrés. Hay recursos de afrontamiento que debes saber optimizar mejor.
Entre 17 y 25	No estás mal, pero podrías mejorar
Entre 26 y 33	Al parecer sabes optimizar los recursos para el afrontamiento de situaciones que te causan estrés.

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

*"Vigila tus pensamientos, porque se convierten en tus palabras.
Vigila tus palabras, porque se convierten en tus actos.
Vigila tus actos, porque se convierten en tus hábitos.
Vigila tus hábitos, porque se convierten en tu carácter.
Vigila tu carácter, porque se convierte en tu destino."*
Mahatma Gandhi



03

Soporte social: Haciendo parte de un grupo

Para empezar

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

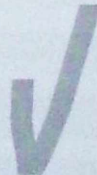
Refreshando conceptos

Tener amigo/as es algo necesario para todos los seres humanos, en tanto que somos seres sociales. Tener amigo/as proporciona apoyo, seguridad; nos ayuda a sentirnos importantes y necesarios para los demás. Sin embargo, no siempre es fácil definir los términos de una relación de amistad. Es por eso que es importante tener claros cuáles son los límites y los alcances de una relación de amistad. Así como hay relaciones que son altamente benéficas y convenientes, otras no lo son. Es necesario entonces aprender la diferencia entre lo uno y lo otro.



En esta oportunidad abordaremos:

- Definiendo lo que es un grupo.
- Importancia de pertenecer a un grupo.
- Cuándo la voluntad del grupo se convierte en la mía.



Trabajo en grupos pequeños

Como seres sociales que somos, siempre existirá la tendencia a vincularnos con grupos de más personas. Relacionarse con personas ajenas a nuestra familia es una habilidad que se aprende, de la misma manera que buscar la forma de ser parte de un grupo y ser reconocido como miembro del mismo.

Como en la gran mayoría de las interacciones sociales, en los grupos existen reglas, jerarquías y dinámicas específicas y particulares. Si bien es necesario pertenecer a un grupo, hay que saber cómo vincularse y cómo escoger el grupo adecuado para nuestro bienestar y desarrollo.

- A continuación, hay una serie de situaciones; clasifica junto con tus compañeros, cuáles son grupos y cuáles no lo son.

Nº	SITUACIONES	ES UN GRUPO	ES UN CONJUNTO
01	Las personas que viajan juntas en una buseta de transporte público	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Una banda musical	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Un equipo de fútbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Una familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Los asistentes a un concierto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Una barra brava de fútbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Los asistentes a una película en un cine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Un pelotón del ejército	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Los estudiantes de un curso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Una pandilla de chicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Después de analizar las respuestas que dieron a la pregunta anterior, mencionen algunas de las características que definen a un grupo de personas y qué los diferencia de un conjunto de personas.

- Mencionen al menos tres razones muy importantes por las cuales consideran que es necesario pertenecer o formar parte de un grupo:

- ¿Cómo saber si formar parte de un grupo es benéfico o nocivo?:

Discusión plenaria

Veamos ahora cuáles fueron las respuestas del grupo tras hacer la discusión en general.

Nº	SITUACIONES	ES UN GRUPO	ES UN CONJUNTO
01	Las personas que viajan juntas en una buseta de transporte público	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Una banda musical	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Un equipo de fútbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Una familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Los asistentes a un concierto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Una barra brava de fútbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Los asistentes a una película en un cine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Un pelotón del ejército	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Los estudiantes de un curso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Una pandilla de chicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15
pág



- Algunas de las características que definen a un grupo son:



- Por qué es importante formar parte de un grupo:



- Cuándo es benéfico formar parte de un grupo y cuándo es nocivo:

Íntimo y personal

Como ya se ha dicho, la interacción con los grupos es algo importante para todos los seres humanos. Es imposible negar nuestra naturaleza social. Gracias a la sociabilidad es que hemos podido sobrevivir como especie. Es decir, el desarrollo de las habilidades sociales es indispensable para nuestro crecimiento como personas.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	Creo que soy entendedor /a	1	0
02	Creo que tengo facilidad de expresión	1	0
03	Creo que soy sociable	1	0
04	Creo que soy servicial	1	0
05	Creo que soy alguien que le gusta hablar	1	0
06	Creo que soy alguien que sabe escuchar a otros	1	0
07	Creo que soy simpático /a	1	0
08	Creo que soy generoso /a	1	0
09	Creo que soy alguien que sabe trabajar en equipo	1	0
10	Creo que soy alguien que se condele con las situaciones difíciles de otros	1	0
11	Creo que soy alguien que reconoce la autoridad de otros	1	0
12	Creo que soy alguien que ofrece ayuda a otros	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:

Hasta 4	Debes mejorar y perfeccionar tus competencias sociales si quieres moverte con fluidez dentro de un grupo.
Entre 5 y 8	Tienes un buen desarrollo de competencias sociales para la edad que tienes.
Entre 9 y 12	El desarrollo de tus competencias interpersonales es muy sobresaliente. Seguramente no te debe costar mucho trabajo entrar en un grupo nuevo y lograr una posición de importancia rápidamente.

"La verdadera amistad es planta de lento crecimiento que debe sufrir y vencer los embates del infortunio antes de que sus frutos lleguen a completa madurez."

George Washington



04

Normas y límites: Convicción vs. miedo

Para empezar

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

Refreshando conceptos

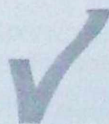
Después de hacer un análisis de los "10 Mandamientos del Perfecto Mafioso", pudimos ver que las normas están hechas para buscar protección y para tener regulación social. Parte de esta regulación, puede en ocasiones estar mediada por el castigo.

Así como el llamado mundo civilizado exige la existencia de leyes, normas y límites, los bajos fondos también se rigen por normas, leyes y límites.

Esto nos lleva a concluir que la existencia de las normas no depende de la orientación moral del individuo o de los grupos, es imperativo para el mantenimiento de cualquier clase de grupo u organización social. Desde esa perspectiva, la anarquía solo existiría como concepto.

En esta oportunidad abordaremos:

- Obediencia por convicción
- Obediencia por miedo
- Definiendo la autonomía



Trabajo en grupos pequeños

Primero vamos a definir algunos términos para saber que estamos hablando de las mismas cosas. Las normas en general, definen límites de las acciones que podemos ejecutar. Las normas de tránsito establecen por dónde se puede transitar, en qué horas y en qué direcciones. Si se rompe la norma, hay una sanción o multa. La norma, está fundamentada en un valor, principio o precepto que define la intencionalidad de la misma. El valor en el que se fundamenta el no cruzar en rojo el semáforo es la protección de la vida. Entonces, seguir una norma por *convicción* estriba en el hecho de que conocemos el valor moral que existe detrás de la norma y estamos de acuerdo con él.

Seguir una norma por *miedo* se fundamenta en el hecho de que le prestamos más atención al castigo existente por quebrantar la norma. Aquí se muestra sencillo de entender, pero en la práctica real, ¿es así? Dejando estos términos claros, vamos a hacer el análisis de algunas situaciones cotidianas.

Vamos a mostrar un cuadro de diversas situaciones; ustedes elegirán cuáles son las reales motivaciones que tienen ustedes en cada una de ellas.

Nº	SITUACIONES	MIEDO (O ME TOCA HACERLO)	
			CONVICCIÓN
01	No copiarse en una evaluación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Tender mi cama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	No fumar cigarrillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Ayudarle a mi mamá en oficios caseros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Llegar a tiempo a la clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Portar bien el uniforme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	No beber alcohol en horas escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Sacar a pasear al perro y recoger sus excrementos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Hacer las tareas y trabajos para la clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Llegar a la hora pactada después de una fiesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ordenar mi cuarto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	No acceder a páginas pornográficas en Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- Escojan dos de las situaciones marcadas como "Miedo" y expliquen las razones:

[Redacted area for student response]



- Escojan dos de las situaciones marcadas como "Convicción" y expliquen las razones:

[Redacted area for student response]



- Teniendo muy presente las respuestas que han proporcionado anteriormente, cómo podrían dar su definición de lo que es el concepto de AUTONOMIA:

[Redacted text]

Discusión plenaria

Ahora vamos a abrir la discusión con el resto del grupo. Consigna aquí cuál es la definición de AUTONOMIA a la que llegaron después de la discusión.

[Redacted text]

19
pág

Íntimo y personal

El desarrollo de la autonomía es una de las tareas principales del proceso educativo y formativo, tanto en el ámbito escolar como en el entorno familiar. Sin embargo, llegar a los niveles de autonomía idóneos que proponen las diferentes posturas teóricas, no es algo fácil ni sencillo de conseguir. Vamos a dejarte algunos "problemitas" para que intentes resolverlos. Incluso, si los trabajas con otros compañeros, puede ser muy divertido y enriquecedor.

Problema 01:

Imagina que eres ciudadano de un Estado de EE. UU. (Texas, por ejemplo) donde la pena de muerte es legal (*tú estás, sin embargo, en contra de ella*) y que te toca ser miembro de un jurado, lo que en aquel país representa una obligación y un deber.

¿Aceptarías participar en dicho jurado para juzgar a una persona por asesinato, quien, en el caso de ser declarada culpable, podría ser condenada a la cámara de gas, o te declararías insumiso, negándote a participar en el jurado - aun a costa de sufrir sanciones o castigos a causa de esa negativa- por considerar que tú estás totalmente en contra de la aplicación de la pena de muerte, incluso en el caso de los culpables por asesinato?

¿Justificarías tu participación, argumentando que es deber de todo ciudadano participar en la administración de la justicia y que, por lo tanto, tú no haces más que cumplir con tu deber social y legal, o no? ¿QUÉ DECIDES?

Problema 02:

Imagínate que buscas trabajo en una empresa, caracterizada por sus prejuicios sociales acerca de la forma de vestir y la forma de comportarse públicamente sus empleados. Tú eres una persona poco convencional en esos aspectos, y por ello sientes temor de que puedan rechazar tu solicitud de trabajo a causa de tu forma de ser y comportarte. Desde un punto de vista profesional, sin embargo, ese trabajo te interesa muchísimo por cuanto siempre has deseado desempeñar un puesto de tales características. Sabes que entre tus competidores para alcanzar

ese trabajo ninguno de ellos está tan preparado profesionalmente como tú, aunque –eso sí– son más tradicionales en sus gustos y costumbres.

¿Cambiarías de forma de ser y comportarte públicamente con tal de alcanzar ese trabajo? ¿O lo rechazarías y buscarías otro donde no te obligasen a vestir y a vivir de determinada manera, aun a riesgo de no encontrar un puesto de trabajo o de tener que emplearte en algo que te gusta menos? En este último caso, ¿qué sería más importante para ti: tus ideas o la seguridad laboral? ¿POR QUÉ?

Problema 03:

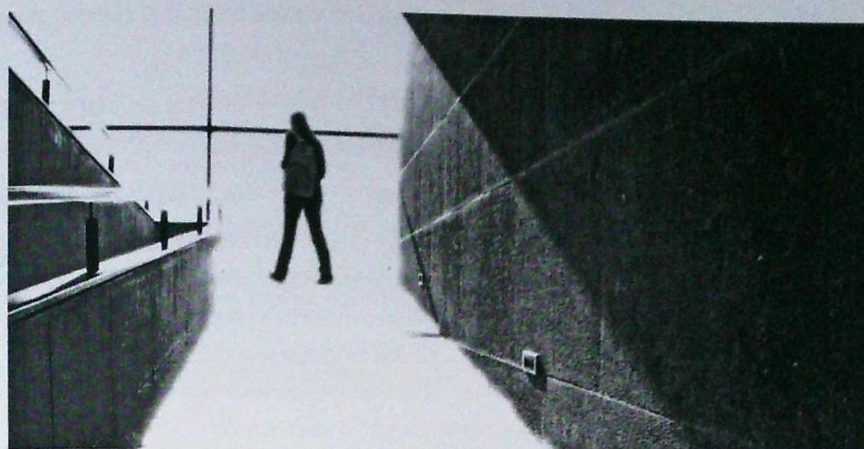
¿Le darías una limosna a un mendigo alcohólico, aunque supieras que probablemente se gastará el dinero en licor? ¿Argumentarías que el fin para el que pide dinero –emborracharse– es malo, y por lo tanto te abstendrías de dárselo? ¿O pensarías que es un enfermo que no puede evitar emborrarse, y que ese acto no hace mal a nadie salvo a él mismo, y en razón de su adicción incurable, le darías la limosna que te solicita? ¿Consideras inmoral alguna de las dos decisiones anteriores? ¿POR QUÉ?

Los "problemitas" anteriores, son conocidos como dilemas morales. Son ejercicios muy interesantes que desafían no sólo el intelecto sino también nuestras aparentemente seguras y sólidas posiciones morales y valorativas. Como puedes ver, llegar a un nivel 100% de autonomía es bastante difícil y complicado, pero eso no significa que renunciemos a buscar nuestros mejores niveles.

*"La libertad no puede ser concedida graciosamente;
tiene que ser conquistada gloriosamente."*

Max Stirner

¹ http://sapiens.ya.com/laureben/dilemas_morales.html



05

Factores de riesgo: Basuco, éxtasis y heroína

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 la anterior oportunidad, estuvimos analizando información acerca de la marihuana y la cocaína. Vemos que existen muchos mitos y falsas creencias, sobre todo alrededor de la marihuana y que forman parte de la argumentación que tienen muchas de las personas que ingieren esa sustancia. Si bien es cierto que la sola información no es suficiente para lograr persuadir a los jóvenes para que no se inclinen hacia el consumo de alguna de esas dos sustancias, también es claro que esta información no está de sobra y que incluso, en algunos casos, pueda llegar a ser vital para iniciar un cambio de decisión, en caso de estar empezando a experimentar con ellas.

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué sabes acerca del basuco.
- Qué sabes acerca de la heroína.
- Qué sabes acerca del éxtasis (MDMA).

Trabajo en grupos pequeños

Al igual que el año pasado, seguiremos la dinámica de hacer una serie de preguntas, para saber qué tanto conocimiento o información tienen sobre estas sustancias.

Entonces, reúnete con dos o tres compañeros y discutan cuáles creen que pueden ser las respuestas correctas a todas las preguntas que se les hace.

Nº	PREGUNTAS	FALSO	VERDADERO
01	El éxtasis puede producir daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Mueren más personas por el consumo de heroína y basuco que por el consumo de alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Hay una alta asociación entre conductas violentas y consumo de basuco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Consumir éxtasis, tan solo una vez, no es peligroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Quien consume basuco tiene un alto riesgo de llegar a convertirse en un delincuente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	La heroína produce dependencia física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	El basuco puede producir daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	La heroína sólo se puede consumir inyectada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	La heroína es la sustancia ilegal más adictiva de todas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	El consumo de éxtasis puede inducir estados depresivos severos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Probar heroína una sola vez es suficiente para convertirse en adicto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	El basuco produce dependencia física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	El basuco es la sustancia ilegal más adictiva de todas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	El éxtasis se puede consumir socialmente sin que esto implique riesgos o problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Quien consume heroína tiene alto riesgo de llegar a convertirse en delincuente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Si alguien quiere dejar el hábito de la heroína, obligatoriamente requiere de un internado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	La heroína puede producir daño cerebral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Hay una alta asociación entre consumo de heroína e infección por VIH/SIDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	La heroína tiene usos terapéuticos en la medicina, como analgésico, por ejemplo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Combinar alcohol y éxtasis es mortal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Discusión plenaria

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

Nº	PREGUNTAS	FALSO	VERDADERO
01	El éxtasis puede producir daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Mueren más personas por el consumo de heroína y basuco que por el consumo de alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Hay una alta asociación entre conductas violentas y consumo de basuco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Consumir éxtasis, tan solo una vez, no es peligroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Quien consume basuco tiene un alto riesgo de llegar a convertirse en un delincuente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	La heroína produce dependencia física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nº	PREGUNTAS	FALSO	VERDADERO
07	El basuco puede producir daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	La heroína sólo se puede consumir inyectada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	La heroína es la sustancia ilegal más adictiva de todas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	El consumo de éxtasis puede inducir estados depresivos severos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Probar heroína una sola vez es suficiente para convertirse en adicto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	El basuco produce dependencia física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	El basuco es la sustancia ilegal más adictiva de todas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	El éxtasis se puede consumir socialmente sin que esto implique riesgos o problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Quien consume heroína tiene alto riesgo de llegar a convertirse en delincuente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Si alguien quiere dejar el hábito de la heroína, obligatoriamente requiere de un internado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	La heroína puede producir daño cerebral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Hay una alta asociación entre consumo de heroína e infección por VIH/SIDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	La heroína tiene usos terapéuticos en la medicina, como analgésico, por ejemplo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Combinar alcohol y éxtasis es mortal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Íntimo y personal

El objetivo de la sección anterior era de carácter netamente informativo. La prevención del consumo de sustancias ilegales no se basa exclusivamente en el suministro de información. Son necesarias más cosas. Pero igual, brindar información correcta no es algo que esté de sobra. En esta sección haremos un pequeño ejercicio con respecto a tus actitudes frente al consumo de sustancias. Como de costumbre, los resultados solo te interesan a ti.

Nota: usaremos la abreviatura DI para referirnos a las drogas ilegales.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	Tengo amigo/as que consumen DI	0	1
02	Yo no le veo problema a que mis amigo/as consuman DI, siempre y cuando no me ofrezcan	0	1
03	En mi familia cercana (padre, hermanos, tíos, primos, etc.) sé que hay quienes consumen DI y me es indiferente	0	1
04	El consumo de DI es algo que nos afecta a todos y hay que hacer algo con respecto a los consumidores	1	0
05	Si mi novio/a llega a consumir DI, eso podría ser un motivo para terminar o al menos, cuestionarme si debo seguir con el(ella)	1	0
06	Ninguno de mis amigo/as (al menos que yo sepa) consume DI	1	0
07	Si sé que un AMIGO/AS llega a consumir DI, lo confrontaría y cuestionaría, de manera amable y respetuosa	1	0
08	Yo no le veo problema a que mis amigo/as consuman DI siempre y cuando no lo hagan delante mío	0	1

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
09	Si mi hermano/a (mayor o menor, da igual) llega a consumir DI no le diría nada, es su vida y él/ella ve lo que hace con ella	0	1
10	Si mi novio/a llega a consumir DI, sería algo que se lo pasaría, no le daría mayor importancia	0	1
11	Tengo amigos que han consumido DI en mi presencia	0	1
12	Si sé que un AMIGO/A llega a consumir DI no le diría nada, finalmente es su vida	0	1
13	En mi familia cercana (padre, hermanos, tíos, primos, etc.) sé que hay quienes consumen DI y me molesta mucho	1	0
14	Si mi hermano/as (mayor o menor, da igual) llega a consumir DI lo confrontaría y cuestionaría, de manera amable y respetuosa	1	0
15	Las personas que consumen DI me producen rechazo y desconfianza	1	0
16	Si tengo la certeza de que un AMIGO/A consume DI, le diría que deje eso o le cuento a sus padres para que tomen medidas (con el dolor del alma)	1	0
17	Las personas que consumen DI, me generan cierto agrado y atractivo	0	1
18	Todo este asunto de las DI, son más "películas de terror" que nos muestran los adultos. Realmente no es tan grave el asunto	0	1
19	Si tengo la certeza que mi hermano/a (mayor o menor, da igual) consume DI, le diría que deje eso o le cuento a mis papas para que tomen medidas (con el dolor del alma)	1	0
20	Creo que el consumo de DI es asunto de cada cual y nadie tiene derecho a intervenir	0	1

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

Ten en cuenta que NO todas las preguntas tienen el mismo valor.

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

Hasta 7	Tienes algunas actitudes condescendientes frente al consumo, pero pesa más una posición de rechazo, censura o cuestionamiento frente al tema. De una forma u otra, esto es sano.
Entre 8 y 14	Se refleja una posición de "aguas tibias", lo cual significa que hay cosas que aceptas y otras que rechazas. Debes reflexionar un poco más al respecto.
Superiores a 15	Tienes una poderosa actitud condescendiente, relajada y hasta indiferente frente al consumo de DI. Esta aceptación puede llegar a ser peligrosa y convertirse en un factor de riesgo para que tú llegues a verte involucrado en el consumo de DI. ¡MUCHO OJO!

X Nota aclaratoria:

No debemos confundir rechazar la conducta de consumir drogas ilegales con el rechazo hacia las personas. No se pretende promover la estigmatización, el maltrato o la segregación de nadie. Dado que esta es una valoración de actitudes y posiciones frente al consumo de drogas ilegales, son susceptibles de ser cambiadas, alteradas o modificadas.

"Aceptar nuestra vulnerabilidad en lugar de tratar de ocultarla es la mejor manera de adaptarse a la realidad"

David Viscott



06

Factores de riesgo: Tristeza y depresión 02

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Miramos cómo la tristeza y la depresión no son exactamente lo mismo. Mientras que la tristeza es un sentimiento, como muchos otros que tenemos, la depresión (en el sentido clínico del término) es una enfermedad que compromete no solamente nuestra dimensión física sino también la psicológica. Existen condiciones que nos pueden proteger frente a la depresión y otras que pueden incrementar el riesgo de su aparición.

En esta oportunidad abordaremos:

- Las ideas irracionales.
- Cómo proteger nuestro pensamiento.

Trabajo en grupos pequeños

Uno de los temas centrales en el trabajo terapéutico con personas con trastornos depresivos es el manejo de las ideas irracionales. Primero, **ABSOLUTAMENTE TODOS** tenemos ideas irracionales. Segundo, la mayoría de esas ideas tienden a ser automáticas; es decir, una vez que las hemos incorporado dentro de nuestro pensamiento, las damos por ciertas o verdaderas y por eso aparecen automáticamente. Pensar, sentir y actuar de la manera correcta, es una labor difícil y complicada, pero en la medida que cuidemos el **QUÉ** pensamos y **CÓMO** pensamos, las cosas podrán salir muy bien para nosotros.

En este ejercicio, ustedes tendrán que identificar cuáles ideas son racionales y cuáles son irracionales.

Para determinar si una idea es racional o irracional, hay que tener muy presente los principios de la lógica formal. El tema será las ideas que los hombres y las mujeres tienen sobre el sexo opuesto.

Son ideas recogidas de la vida cotidiana, con las cuales se hacen chistes y que posiblemente hayan escuchado con anterioridad.

Nº	IDEAS	RACIONAL	IRRACIONAL
01	Todas las mujeres son chismosas y calumniadoras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Los hombres toman sus decisiones racionalmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Todos los hombres son infieles por naturaleza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Existen chicas serias que se toman una relación de una manera madura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Existen hombres que sabe respetar un compromiso y son leales a sus parejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Es imposible que una mujer guarde un secreto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Las mujeres son muy pasionales para tomar sus decisiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Hay mujeres que parecen una tumba: les cuentas algo y nunca nadie lo sabrá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Para los hombres, el sexo es sólo placer, no involucran sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Todos los hombres son iguales: guaches, patanes, insensibles y abusivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Existen mujeres cautas y diplomáticas que evitan hablar mal de otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Tanto hombres como mujeres, combinan razón y emoción cuando toman decisiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Mujer que no moleste, es un hombre y si molesta mucho, es porque es un carro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Hay hombres para quienes el sexo es algo muy serio y se involucran sentimentalmente de manera sincera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Muchos de los hombres que he conocido son guaches y patanes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Las mujeres son "gasolineras": solo les importa la plata del tipo y ya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Las mujeres son manipuladoras por arte y excelencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	A los hombres sólo les importa el contenido de la ropa interior de las mujeres y no más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Hoy por hoy, es imposible conseguir una chica que no sea una zorra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Algunas mujeres pueden ser manipuladoras, pero otras pueden ser claras y transparentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Discusión plenaria

A continuación, vamos a ver cuáles fueron las decisiones en cuanto a ideas racionales e irracionales y cuáles son sus influencias en el desarrollo de los procesos depresivos.

Nº	IDEAS	RACIONAL	IRRACIONAL
01	Todas las mujeres son chismosas y calumniadoras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Los hombres toman sus decisiones racionalmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Todos los hombres son infieles por naturaleza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Existen chicas serias que se toman una relación de una manera madura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nº	IDEAS	RACIONAL	IRRACIONAL
05	Existen hombres que sabe respetar un compromiso y son leales a sus parejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Es imposible que una mujer guarde un secreto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Las mujeres son muy pasionales para tomar sus decisiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Hay mujeres que parecen una tumba: les cuentas algo y nunca nadie lo sabrá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Para los hombres, el sexo es sólo placer, no involucran sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Todos los hombres son iguales: guaches, patanes, insensibles y abusivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Existen mujeres cautas y diplomáticas que evitan hablar mal de otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Tanto hombres como mujeres, combinan razón y emoción cuando toman decisiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Mujer que no moleste, es un hombre y si molesta mucho, es porque es un carro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Hay hombres para quienes el sexo es algo muy serio y se involucran sentimentalmente de manera sincera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Muchos de los hombres que he conocido son guaches y patanes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Las mujeres son "gasolineras": solo les importa la plata del tipo y ya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Las mujeres son manipuladoras por arte y excelencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	A los hombres sólo les importa el contenido de la ropa interior de las mujeres y no más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Hoy por hoy, es imposible conseguir una chica que no sea una zorra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Algunas mujeres pueden ser manipuladoras, pero otras pueden ser claras y transparentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Intimo y personal

Ya hemos visto cómo las ideas irracionales forman parte de nuestra estructura de pensamiento. Así como hay ideas irracionales que no son nocivas para nuestra salud mental, otras sí lo son. A continuación, responderás unas preguntas para saber si tu estilo de pensamiento tiende a ser equilibrado o tienes una ligera tendencia hacia la depresión.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	En general, creo que tengo una actitud optimista frente a la vida	1	0
02	A partir de una experiencia negativa, tiendo a asumir que siempre ocurrirá lo mismo	0	1
03	Sentir que hay algunas personas que me rechazan, no afecta mi amor propio	1	0
04	Pienso que así como hay personas malas, también hay personas muy buenas	1	0
05	Creo que para ser amado y respetado, debo ser exitoso en todas las áreas de mi vida	0	1
06	Creo que la mala suerte me persigue permanentemente	0	1
07	Yo soy el encargado de construir mi futuro	1	0
08	Sé que las cosas que valen la pena en la vida, requieren esfuerzo y eso no me intimida	1	0
09	Así como yo dependo de otras personas, otras personas dependen de mí	1	0
10	Es necesario depender siempre de una persona más fuerte que yo	0	1
11	Mi futuro ya está definido por un destino que desconozco	0	1

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
12	Así como hay áreas en las cuales soy muy bueno, en otras no Eso no influye en la forma cómo me aman y respetan	1	0
13	Creo que la buena o mala suerte no existe más bien existen decisiones correctas o incorrectas de mi parte	1	0
14	A partir de una experiencia negativa, tiendo a asumir que las cosas pueden ser diferentes la siguiente vez	1	0
15	Pienso que la mayoría de las personas son malas y hay muy pocas personas buenas	0	1
16	En general, creo que tengo una actitud pesimista frente a la vida	0	1
17	Sé que las cosas que valen la pena en la vida, requieren esfuerzo y eso no me causa temor de no lograrlo	0	1
18	Sentir que hay algunas personas que me rechazan, me afecta muy seriamente	0	1

Suma el valor marcado en cada una de las respuestas que señalaste. Total:

Ten en cuenta que NO todas las preguntas tienen el mismo valor numérico.

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

Menos de 6	El estilo de tu pensamiento, te puede hacer proclive hacia la depresión. Tendrás que hacer algunos cambios en cierta clase de ideas que tienes sobre tí mismo, el mundo y las personas.
Entre 7 y 12	Si bien tienes ideas irracionales disfuncionales, también tienes otras ideas que te pueden proteger.
Más de 13	El estilo de tu pensamiento da señales de estar sanamente estructurado. De todas formas, siempre es bueno proteger ese logro que ya has construido.

Esta prueba nos muestra una tendencia y no reemplaza la valoración que pueda hacer un profesional de la salud mental.

"El aburrimiento surge cuando el conformismo domina."
Ross



07

Competencias intrapersonales: Locus de control y la conexión con la libertad, la responsabilidad y la toma de decisiones

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 la oportunidad anterior, estuvimos haciendo un análisis sobre la causalidad de los hechos. Para tener claridad, hay cosas sobre las cuales tenemos control y hay otras que escapan totalmente a nuestra capacidad de modificación. Empezar a establecer claramente la diferencia entre unos y otros nos ayuda a asumir la responsabilidad cuando es de nuestra competencia y a aceptar y asumir los hechos tal y como vengan, cuando su ocurrencia no ha dependido de nosotros.

En esta oportunidad abordaremos:

- Entendiendo los conceptos de libertad, responsabilidad y la toma de decisiones.
- Clarificar la diferencia entre control externo y control interno.
- Terminar de explicar el concepto de Locus de Control.

Trabajo en grupos pequeños

Teniendo ya unos primeros elementos de entendimiento del concepto de Locus de Control, miraremos la relación que guarda con otros conceptos, igualmente importantes.

- ¿Cómo definirían ustedes el concepto de LIBERTAD?

- ¿Cómo definirían ustedes el concepto de RESPONSABILIDAD?

- ¿Qué significa para ustedes TOMAR DECISIONES?

Teniendo en cuenta la forma como ustedes han definido los conceptos presentados, pasemos a analizar algunas situaciones:

- Un chico saca una mala nota en un examen. ¿Cuál de las dos explicaciones creen ustedes que será la más correcta:
 - a. "No estudie lo suficiente para el examen."
 - b. "El profesor me tiene entre ojos y me rajó."

Escriban la razón para su respuesta:

- Un chico llega a su casa después de una fiesta mucho más tarde de la hora pactada con sus padres, después de una fiesta. El papá le dice, tal y como habían acordado previamente, que se quedará dos fines de semana sin salir de la casa. ¿Cuál de las dos explicaciones creen ustedes que será la más correcta frente a la decisión que toma el padre:
 - a. "Mi papá es muy injusto y no me comprende."
 - b. "Yo mismo me lo busque, nada que hacer."

Escriban la razón para su respuesta:

- Un chico se copia en un examen y es descubierto por el profesor. Le aplican la sanción correspondiente a su falta. ¿Cuál de las dos explicaciones creen ustedes que será la más correcta:
 - a. "Definitivamente la mala suerte me persigue."
 - b. "Me arriesgué y las cosas no salieron como yo quería. Asumirlo, no tengo otra opción."

Escriban la razón para su respuesta:

- Un chico saca el primer puesto en notas en un bimestre. Cuál de las dos explicaciones creen ustedes que será la más correcta:
 - a. "Natalia, que siempre saca el primer puesto, me dejó ganar en esta oportunidad."
 - b. "Valió la pena mi esfuerzo."

Escriban la razón para su respuesta:

Discusión plenaria

Veamos ahora cuáles son las opiniones de los demás compañeros del salón y del profesor.

Definiciones:

- Definición de LIBERTAD

- Definición de RESPONSABILIDAD

- Definición de TOMAR DECISIONES

Análisis de situaciones: ¿Cuál es la respuesta correcta en cada situación?

- Un chico saca una mala nota en un examen:
 - a. "No estudie lo suficiente para el examen."
 - b. "El profesor me tiene entre ojos y me rajó."
- Un chico llega a su casa después de una fiesta mucho más tarde de la hora pactada con sus padres, después de una fiesta. El papá le dice, tal y como habían acordado previamente, que se quedará dos fines de semana sin salir de la casa:
 - a. "Mi papá es muy injusto y no me comprende."
 - b. "Yo mismo me lo busque, nada que hacer."
- Un chico se copia en un examen y es descubierto por el profesor:
 - a. "Definitivamente la mala suerte me persigue."
 - b. "Me arriesgue y las cosas no salieron como yo quería. Asumirlo, no tengo otra opción."
- Un chico saca el primer puesto en notas en un bimestre:
 - a. "Natalia, que siempre saca el primer puesto, me dejó ganar en esta oportunidad."
 - b. "Valió la pena mi esfuerzo."

¿Cuáles son las conclusiones a las que llegaste con respecto al concepto de Locus de Control después de las actividades realizadas?

Íntimo y personal

Hacer una atribución correcta de la causalidad de los hechos, es muy importante para desarrollarnos sanamente. Es tan nocivo atribuirnos la culpa y responsabilidad de cosas que no dependieron de nosotros, como excluirnos de la responsabilidad de hechos, cuando éstos si dependieron de nosotros. Hacer las atribuciones correctas en cada una de las situaciones que se nos presentan en la vida, nos dará la sana sensación de control, cuando algo efectivamente depende de nosotros y el sano reconocimiento de que un hecho está más allá de nuestra capacidad de acción o modificación.

Vamos a hacer una pequeña prueba que te puede ayudar a orientarte si tu estilo de atribución de causalidad o Locus de Control está correctamente enfocado.

Responde las siguientes preguntas de la manera más sincera posible.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	Tiendo a buscar culpables en otras personas por las cosas que me suceden	1	0
02	Con trabajo constante y dedicado es posible conseguir mis metas	0	1
03	Muchas veces me siento como una víctima de las circunstancias	1	0
04	Creo que soy dueño de mis decisiones	0	1
05	Siento que tengo poco o nada de control sobre mi propia vida	1	0
06	Antes de tomar una decisión, tiendo a mirar las diferentes posibles consecuencias	0	1
07	Creo que las personas comprenden difícilmente las razones de mis acciones	1	0
08	Tiendo a tomar las decisiones sin pensar en las consecuencias	1	0
09	Aunque lo lamente, asumo las consecuencias de mis decisiones	0	1
10	La mala suerte siempre anda a mi alrededor	1	0

Suma el valor marcado en cada una de las respuestas que señalaste. Total:

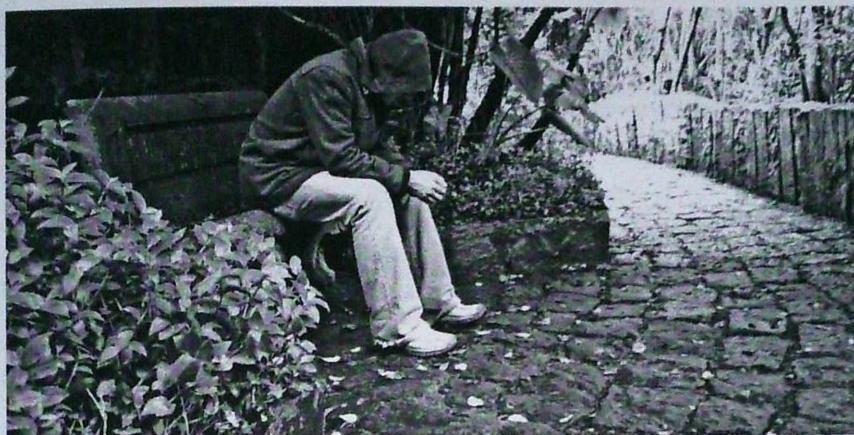
Ten en cuenta que NO en todas las preguntas la equivalencia numérica es la misma.

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

0	Tienes un nivel de madurez emocional y cognitiva que te hace sentirte dueño de tu vida, al menos en las decisiones que dependen de ti.
Menores de 4	Tienes un Locus de Control que debes mejorar y empezar a hacer ajustes a las atribuciones que haces de los eventos de la vida diaria y sobre las decisiones que tú tomas.
5 o más	Debes hacer cambios inmediatamente en la forma como defines la línea de causalidad de los hechos. Probablemente debes sentirte como una hoja a merced del viento y eso no es nada agradable. HAZTE DUEÑO DE TU VIDA Y DE TUS DECISIONES.

"Aquella teoría que no encuentra aplicación práctica en la vida es una acrobacia del pensamiento."

Swami Vivekananda



08

Baja tolerancia a la frustración

Aprender a capotear el desánimo

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 la anterior oportunidad estuvimos analizando cómo nos llegamos a sentir en diferentes situaciones en donde las cosas no salieron de la manera como esperábamos.

Vimos entonces, que la forma como asumamos las aparentes derrotas es vital para muchas de las decisiones que tomemos en la vida. Igualmente, se analizó cuándo es prudente retirarse y cuándo es necesario seguir perseverando en la lucha por lograr una meta.

En esta oportunidad abordaremos:

- El concepto de Tolerancia a la Frustración visto en escenarios reales.
- Cómo amaestrar el desánimo.
- Las derrotas como posibles escenarios de oportunidades.

Trabajo en grupos pequeños

A continuación, vamos a trabajar sobre tres historias. Ustedes tendrán que definir si las historias son reales o más bien producto de la ficción.

Para cada una de las historias ustedes definirán cuál pudo haber sido el futuro que tuvo esa persona, dadas las circunstancias que allí se describen.

Obviamente la discusión se va a enriquecer con los análisis que se realicen posteriormente con todo el grupo.

1. Malcolm: "Es que soy muy feo"

Estaba paseando en los bosques de Columbia Británica con la novia cuando sin darse cuenta, se interpusieron en el camino de una mamá osa con sus oseznos. La mamá osa se abalanzó sobre su novia. El medía tan solo 1,57 mts. pero se sintió valiente para liberar a su amada. Logró zafar a su prometida de las garras de la osa, pero él no pudo liberarse. La gigantesca osa, literalmente le trituró todos los huesos importantes del cuerpo. Además, le propinó un zarpazo en el rostro dejándolo totalmente desfigurado.

Preguntas:

- a. ¿La situación es una historia de la vida real [R]
o una situación inventada [I] y demasiado fantasiosa? [R] [I]
- b. Si llegara a ser una historia real, ¿cómo se imaginan el futuro de Malcolm?:

2. Bill: Es que soy un perdedor

Bill creció en un en un hogar en donde su padre era un juez federal y su madre una mujer alcohólica. Nunca tuvo la atención de sus padres y para llamarla rompía los escaparates de la casa con ladrillos. Poco a poco se fue involucrando en situaciones cada vez más complicadas. Primero delitos menores hasta llegar finalmente a la cárcel de San Quintín a pagar cadena perpetua.

Preguntas:

- a. ¿La situación es una historia de la vida real [R]
o una situación inventada [I] y demasiado fantasiosa? [R] [I]
- b. Si llegara a ser una historia real, ¿cómo se imaginan el futuro de Bill?:

3. Gumersindo: Es que soy muy pobre


Gumersindo nació en un hogar destruido por la violencia en el campo. Su padre fue asesinado cuando el aún se encontraba en el vientre de su madre. Él y sus hermanos mayores, nacieron en la más absoluta pobreza, porque su madre era analfabeta y escasamente podía conseguir lo necesario para comer, haciendo trabajos domésticos.


Preguntas:


- a. ¿La situación es una historia de la vida real [R]
o una situación inventada [I] y demasiado fantasiosa? [R] [I]
- b. Si llegara a ser una historia real, ¿cómo se imaginan el futuro de Gumersindo?:

Discusión plenaria

Veamos cuales son los resultados de la discusión con todo el grupo en pleno.


- 
 • 1. Historia de Malcolm:
 - a. ¿La situación es una historia de la vida real [R]
o una situación inventada [I] y demasiado fantasiosa? [R] [I]
 - b. Si llegara a ser una historia real, ¿cómo se imaginan el futuro de Malcolm?:


- 
 • 2. Historia de Bill:
 - a. ¿La situación es una historia de la vida real [R]
o una situación inventada [I] y demasiado fantasiosa? [R] [I]
 - b. Si llegara a ser una historia real, ¿cómo se imaginan el futuro de Bill?:

- 
 • 1. Historia de Gumersindo:
 - a. ¿La situación es una historia de la vida real [R]
o una situación inventada [I] y demasiado fantasiosa? [R] [I]
 - b. Si llegara a ser una historia real, ¿cómo se imaginan el futuro de Gumersindo?:

35
pág

Preguntas en pleno:

- 
 • I. ¿Cómo creen que uno puede aprender a "amaestrar el desánimo", una vez que hemos visto estas historias?

- 
 • II. ¿Cómo podemos hacer de los momentos de derrota, oportunidades de crecimiento y aprendizaje?

Íntimo y personal

Dado que el objetivo de todos los talleres que hemos venido realizando a la fecha, están enfocados en la prevención de las conductas suicidas y las adicciones, erróneamente se cree que hablarle a los jóvenes sobre los "desastres que causa la droga en su cerebro" o llegarles con el mensaje "la vida es rosa, no te mates" son mensajes suficientes para evitar estos lamentables y funestos desenlaces. En lugar de eso, es mejor darles herramientas prácticas y reales para que enfrenten los retos obvios, lógicos y naturales que la vida traerá. No es necesario que un joven se busque problemas; la vida misma se los proporcionará, querámoslo o no.

Las preguntas que se harán a continuación, buscan que hagas un auto examen y medianamente puedas tener una orientación si estás desarrollándote sanamente o estás teniendo alguna falencia que es necesario trabajar.

La frustración es una reacción y sentimiento normales cuando algo no sale como o cuando queremos. En ese sentido, el 99.9% de los seres humanos somos "un poco muy" caprichosos. El problema no es experimentar la frustración, sino cuál es el impacto que ella nos genera para las decisiones que vayamos a tomar posteriormente.

Responde a estas preguntas con total y absoluta sinceridad (no te digas "mentiritas" a ti mismo). Ya sabes que nadie va a husmear o ponerse a averiguar qué respondiste.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	Tiendo a ser impaciente y quiero que las cosas salgan lo más rápido posible	1	0
02	Tengo una fuerte tendencia a cambiar de planes si las cosas no se concretan rápidamente	1	0
03	He iniciado muchas disciplinas (deporte, música, arte o pasatiempo) y las he abandonado al cabo del poco tiempo	1	0
04	Tener un fracaso es algo que me desanima y me lleva a renunciar	1	0
05	Antes de iniciar un proyecto o actividad, me invade un fuerte miedo a fracasar y contemplo la idea de desistir	1	0
06	El futuro es algo que me atemoriza muy profundamente	1	0
07	Tener un fracaso es algo que me reta y vuelvo a intentarlo hasta lograrlo ("Esto no me va a quedar grande")	0	1
08	Actualmente dedico parte de mi tiempo a una disciplina (deporte, música, arte o pasatiempo) y lo hago juiciosamente	0	1
09	Procuro mantener un plan para lograr lo que quiero así las cosas no salgan tan rápido como quiero	0	1
10	Por la razón que sea, he aprendido a ser paciente	0	1

Suma el valor marcado en cada una de las respuestas que señalaste. Total:

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

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

Hasta 4	Tu nivel de tolerancia a la frustración es relativamente alto para la edad que tienes, ¡BIEN POR ESA!
De 5 a 7	Parece que estas consolidando un buen nivel de tolerancia a la frustración, pero hay una mayor tendencia a que seas intolerante ante ella.
8 o más	Es necesario e imperativo que fortalezcas algunos aspectos de tus niveles de tolerancia a la frustración, porque si no, la vida va a ser algo terriblemente tortuosa para ti.

"Sólo vale la pena luchar y vivir por lo que se está dispuesto a morir."

Manuel J. Clouthier



09

Construyendo el éxito: Planeación y organización

Para empezar

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

Refrescando conceptos

Decisión y determinación, condiciones claves si queremos que las cosas cambien y sucedan de la manera como nosotros lo deseamos. En muchas ocasiones nos dejamos invadir por la indecisión, por el temor al fracaso, la duda, la inseguridad o la incertidumbre.

Es por eso, que cuando tomamos una posición de determinación, estamos asumiendo que nos mantendremos venga lo que venga o lléguenos hasta donde nos llegue el agua. Muchos grandes hombres y mujeres que han cambiado el curso de la historia, lo hicieron porque en un momento determinado, tomaron una decisión valiente y arriesgada y se comprometieron con ella con mucha determinación.

En esta oportunidad abordaremos:

- Qué es planear.
- Qué es organizar.
- Por qué es importante crear el hábito de planear y organizar.

Trabajo en grupos pequeños

"Nadie planea fracasar pero como no planea triunfar termina fracasando....si usted no planea su futuro alguien se lo planea y no de la mejor manera"

Hablar de planeación y organización suena muy aburrido y tedioso. A lo mejor lo es, pero aquí no se trata de que nos entusiasme, se trata de que nos sirva. Suena drástico, pero mucho más drásticas son las consecuencias cuando nos negamos la oportunidad de planear.

Asumiendo una posición macabramente jocosa, planear y organizar no nos asegura el éxito, pero si nos aleja mucho del fracaso. Como en cualquier otro aprendizaje, el primer paso es definir los términos, y eso es lo que harán a continuación.

- ¿Qué entienden ustedes por PLANEAR?

- ¿Qué entienden ustedes por ORGANIZAR?

- ¿Cómo se relacionan la planeación y la organización?

- Ustedes van a planear y organizar una FIESTA (Si, una fiesta). Describan paso a paso cómo van a planear y organizar la fiesta, de tal manera, que si ustedes le dan tales instrucciones a alguien por escrito y las sigue al pie de la letra, logrará hacer la fiesta tal y como ustedes la pensaron.

38
pág

Discusión plenaria

Ahora, vamos a compartir con los demás compañeros las definiciones y planes que concretaron.

- Definición de PLANEACIÓN: _____
- Definición de ORGANIZACIÓN: _____
- Cómo se relacionan: _____
- Pasos que fueron necesarios definir en la planeación y organización de la fiesta:

- Si se pudiera hacer un esquema muy simple y sencillo de los aspectos importantes para tener en cuenta al planear y organizar, ¿qué tendría tal esquema?

Íntimo y personal

Para tus intereses inmediatos, gran parte de la mortalidad académica que viven los estudiantes, no es por falta de capacidades intelectuales o por serios problemas de aprendizaje. La gran mayoría de los fracasos académicos son el resultado de la falta de planeación y organización en la forma como desarrollan su estudio. Cada vez es más frecuente escuchar la siguiente frase "Doctor, mi hijo es MUY INTELIGENTE, se lo dicen sus profesores todo el tiempo, pero no hace las cosas y cuando las va a hacer, no sabe por dónde empezar". Hemos de suponer que nunca se habrán referido así de ti, quizás de alguno de tus compañeros pero no de ti ¿Cierto?

Lamentablemente, tarde o temprano los jóvenes se verán seriamente obligados a acudir a algún método o técnica de estudio, si quieren salir airosos. Ese escenario es la universidad. Las técnicas y métodos de estudio no son otra cosa que la planeación y la organización puestas en acción. Para que todo esto tenga un sentido práctico, vas a hacer una autoevaluación que mostrará qué tan bien afianzados tienes los hábitos de la planeación y la organización.

Responde las preguntas que vienen a continuación de la manera más honesta y sincera.
El resultado te será muy útil.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	En mi casa, dispongo de un sitio tranquilo y cómodo para estudiar (y lo uso)	1	0
02	Evito tener distracciones como televisor, equipo de sonido o computador (cuando este no es necesario para estudiar)	1	0
03	Procuro tener buena iluminación para no esforzar los ojos innecesariamente	1	0
04	Tengo un horario definido que respeto para hacer mis tareas y trabajos	1	0
05	Establezco las prioridades para empezar a hacer las tareas	1	0
06	Realizo los trabajos con suficiente tiempo de anticipación	1	0
07	Si tengo dudas o hay algo que no sé, dispongo de medios, mecanismos o personas para poderlas resolver	1	0
08	Si la jornada de trabajo es muy larga, hago pausas para descansar	1	0
09	En el colegio, llevo los apuntes de manera ordenada o al menos que yo entienda claramente cuándo los voy a consultar	1	0
10	Presto atención en clase	1	0
11	Llevo una agenda donde consigno fechas y hechos importantes (día de entrega de trabajos, las tareas que hay que hacer)	1	0
12	Si tengo dudas, hago preguntas en clase o busco al profesor/a para que me ayude a aclarar el tema	1	0
13	Tengo métodos o técnicas específicas para estudiar las diferentes áreas temáticas (geografía no se estudia de la misma manera que matemáticas, eso está claro)	1	0

Suma los puntos que lograste y calcula el total general. Total: _____

Menos de 3	No sería de extrañar que tengas serios problemas en tu rendimiento académico. Por inteligente que puedas ser, el trabajo es necesario para que las cosas ocurran, pero sobre todo, el trabajo ordenado y organizado.
Entre 5 y 7	Se evidencia que pones algo de empeño en la forma como llevas tu estudio. Quizás te haga falta mejorar o afianzar un par de cosas más.
Entre 8 y 10	Estás en un muy buen nivel de organización y planeación en la forma como estudias. Ya sabrás que estos hábitos son aplicables en muchas otras áreas de tu vida. ¡FELICITACIONES!

"El Mundo está en las manos de aquellos que tienen el coraje de soñar y correr el riesgo de vivir sus sueños."
Paulo Coelho



10

Axiología: Pertenencia

Para empezar

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

Refrescando conceptos

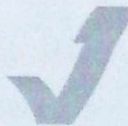
A diario inundamos nuestra cabeza con lamentables y dolorosas imágenes de los noticieros, en donde observamos la desgracia de muchos otros seres humanos: inundaciones, incendios, desplazamiento, niños con hambre y enfermedades. Muchas veces nos hacemos la pregunta: ¿Y el gobierno qué hace, y el gobernador qué hace y el alcalde qué hace? Puede que hagan mucho y no lo sepamos o igualmente puede que no hagan nada, pero la pregunta es: ¿Y yo qué hago al respecto?

Soy simplemente un espectador crítico o un participante activo de la solución de las cosas. Si bien es cierto que no podemos alojar a todos los desplazados en nuestra casa o salir corriendo a media noche a controlar un incendio, hay muchas personas en nuestro alrededor inmediato, que requieren de nuestra ayuda y no hacemos nada. Y cuando hablamos de "alrededor inmediato" nos referimos a nuestra propia familia, compañeros de clase, amigos del barrio, vecinos y demás. Es allí en donde debemos rescatar el valor de la solidaridad.



En esta oportunidad abordaremos:

- Definiendo el sentido de pertenencia.
- Por qué es importante pertenecer.
- Cómo promover el sentido de pertenencia.



Discusión plenaria

Realizaremos el trabajo con el grupo en pleno. Vamos a analizar diferentes situaciones para entender el valor del sentido de pertenencia. A continuación se mostrará un listado y trataremos de identificar en cuáles identifican un sentido de pertenencia y en cuáles no.

SITUACIONES	SI	NO	SITUACIONES	SI	NO
Ir al estadio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Llevar puesto el uniforme del colegio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener un tatuaje de una pandilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	No comer cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vivir en Bogotá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Escudo de armas de la familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llevar una cresta punk y pantalón escocés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tocar en una banda de rock	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener puesta una camiseta de un equipo de fútbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ser profesional de una universidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asistir a la iglesia / sinagoga / mezquita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Llevar anillo de graduación de la universidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escuchar Oil / Ska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Las porristas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llevar argolla de matrimonio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Los apellidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser bogotano / paisa / pastuso / costeño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ser conservador / liberal / comunista / socialista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser cristiano / católico / judío / musulmán	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ser del curso 9 A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Preguntas de análisis:

- ¿Qué elementos, situaciones o condiciones definen el sentido de pertenencia?

- ¿A qué obedece la necesidad de pertenecer?

- ¿Qué sucede si se debilita el sentido de pertenencia?

- ¿Cuáles deben ser los grupos con los cuales debemos tener pertenencia?

Íntimo y personal

El sentido de pertenencia es una de las necesidades psicológicas más básicas y fundamentales de los seres humanos. En tanto que somos seres sociales, necesitamos y dependemos de otras personas, gústenos o no.

Sentir que hay otras personas importantes para nosotros y que somos importantes para otros, la existencia de vínculos afectivos y experimentar la seguridad y protección que nos ofrecen dichos grupos son unas de las características que nos da el sentido de pertenencia hacia un grupo u organización.

Sin embargo, existen características propias que nos permiten comprometernos, vincularnos y aferrarnos más o menos dentro de un grupo. A continuación, responderás algunas preguntas que te pueden dar una idea sobre tus habilidades para pertenecer a grupos y saber qué tan fuerte o débil puede ser tu sentido de pertenencia.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
01	Me gusta sentirme parte de un grupo y ser reconocido como uno de sus miembros	1	0
02	Sentir el apoyo de otras personas me da seguridad	1	0
03	Me siento orgulloso de pertenecer a cierta clase de grupos (tribu urbana, hinchada de fútbol, equipo escolar de fútbol, banda musical, etc.)	1	0
04	Me gusta desarrollar actividades en conjunto con más personas	1	0
05	Soy demasiado tímido para buscar la iniciativa de vincularme a un grupo	0	1
06	Siento que puedo ser de ayuda y apoyo para otras personas	1	0
07	Me cuesta trabajo poder trabajar en equipo	0	1
08	Sé que cuento con muchas personas que me pueden prestar ayuda y apoyo en momentos de necesidad	1	0
09	Me cuesta trabajo poderme integrar a grupos	0	1
10	Prefiero desarrollar actividades y planes en solitario	0	1

Suma los puntos que lograste y calcula el total general. Total: _____

Ten presente que NO todas las respuestas tienen la misma equivalencia numérica.

Menos de 3	Debes hacer algo urgentemente, porque al parecer tus habilidades sociales y de interacción con grupos están en una condición muy deficitaria.
Entre 5 y 7	Estarías dentro de un promedio normal y aceptable, teniendo en cuenta la etapa de desarrollo en la que te encuentras.
Entre 8 y 10	Tus habilidades de interacción con los grupos son muy buenas al parecer. Eso se constituye en un punto de fortaleza y protección. ¡FELICITACIONES!

Esta evaluación no es algo definitivo y no implica que no se pueda mejorar o cambiar alguna condición, si el resultado no fue el mejor. Esta evaluación no reemplaza la valoración de un profesional de la salud mental.

"Ser hombre es hacer las cosas; entonces, no buscar pretextos para no hacerlas."
 Juan Pablo Valdés



**Buscando
Animo**

Previniendo y tratando suicidio y adicciones

© Corporación Buscando Ánimo, 2010
www.buscandoanimo.org