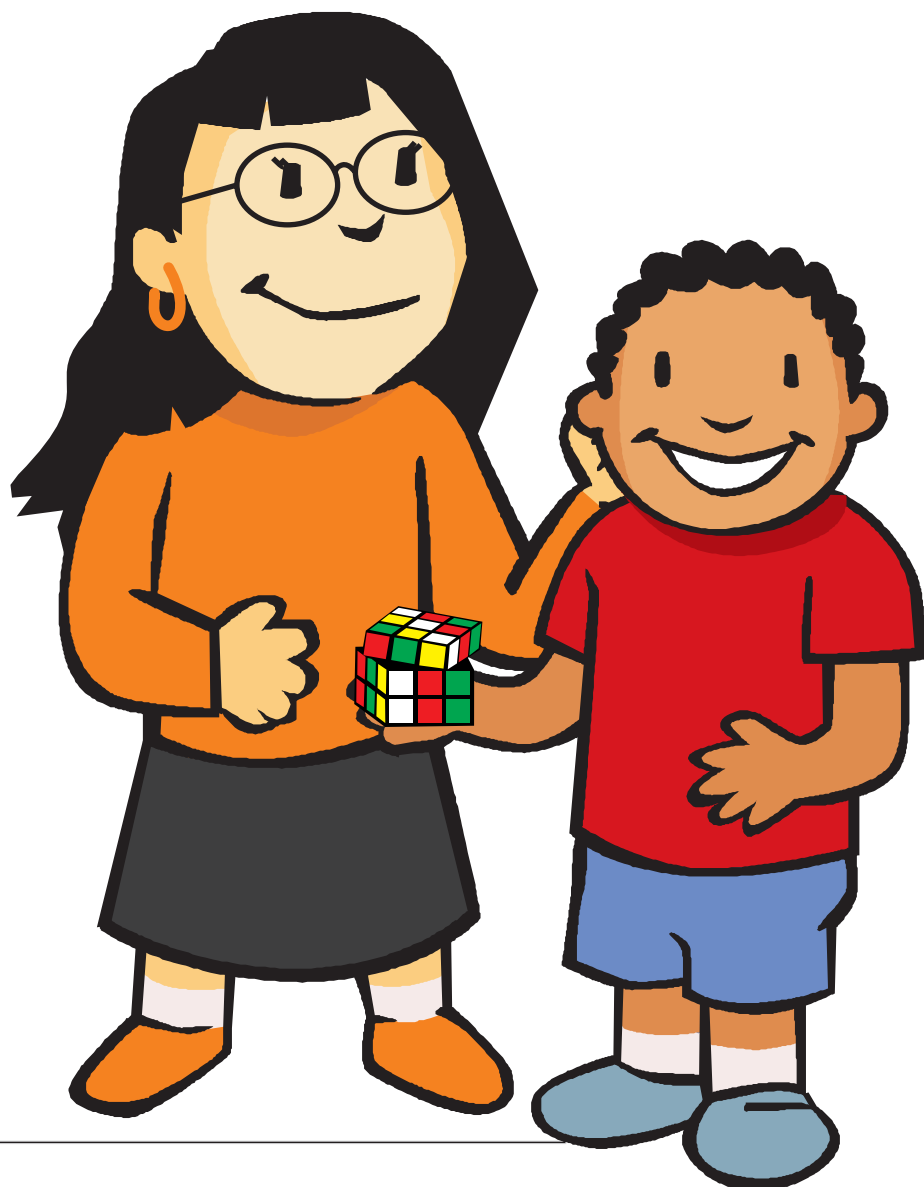


Habilidades
para la

Vida

Cuaderno de trabajo
2° de Secundaria

2



SECRETARÍA DE
SALUD PÚBLICA

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN Y
CULTURA

C.E.C.A.D.
CONSEJO ESTATAL CONTRA LAS ADICCIONES

Sonora
Vamos por Soluciones



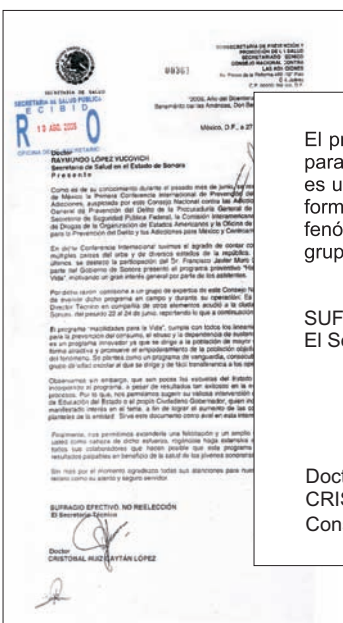
DIRECTORIO

Ing. Eduardo Bours Castelo
Gobernador Constitucional del Estado de Sonora

Dr. Raymundo López Vucovich
Secretario de Salud Pública y Presidente Ejecutivo
de los Servicios de Salud en Sonora

Dr. Fernando J. Pérez Beltrán
Director General de Salud Mental

Dr. Francisco Javier Muro Dávila
Coordinador Estatal del Programa “Habilidades para la Vida”



El programa “Habilidades para la Vida”, cumple con todos los lineamientos mexicanos para la prevención del consumo, el abuso y la dependencia de sustancias psicoactivas; es un programa innovador ya que se dirige a la población con mayor vulnerabilidad en forma atractiva y promueve el empoderamiento de la población objetivo en la atención del fenómeno. Se plantea como un programa de vanguardia, consecutivo de acuerdo al grupo de edad escolar al que se dirige y de fácil transferencia a los operadores.

SUFRAGIO EFECTIVO. NO REELECCION
El Secretario Técnico

Doctor
CRISTÓBAL RUIZ GANTÁN LÓPEZ
Consejo Nacional contra las Adicciones

INTRODUCCIÓN

Estimado Alumno(a):

El programa de habilidades para la vida, se elaboró con el propósito de que desarrolles integralmente las habilidades que permitan tu realización física, mental y social. Así mismo, nos interesa que reconozcas la importancia de fortalecer estos aspectos en tu vida a través de la práctica cotidiana, por ello los realizadores de este programa nos esforzamos por hacer un material útil y fácil para llevarse a la práctica en los cuales observes conceptos que fácilmente se puedan aplicar a la vida real y que las acciones que realices a partir de que los domines, se vean reflejados en ti, tu familia y en la sociedad.

Por ello utilizamos conceptos que son fundamentales para comprender la magnitud del proceso que te lleva a la prevención de riesgos como son las adicciones, nuestro interés no es que memorices todas las cosas que escribimos en este libro, sino que comprendas los conceptos y los utilices, haciendo uso de tu juicio moral para apreciar cuáles son las mejores formas de lograr un desarrollo pleno.

En éste curso trataremos algunos temas muy interesantes, como son la toma de decisiones, solución de problemas, la influencia de sus pares y de los medios de comunicación y Autoevaluación, los cuales te ayudarán a desarrollar tus habilidades cognitivas. Se trabajará basándose en actividades y reflexiones, tendrás la oportunidad de expresar tu opinión y tus inquietudes. También reflexionarás sobre tus valores y reconocerás los de las demás personas, desarrollando tu capacidad para comprender diferentes puntos de vista.

Los temas que abordaremos tienen que ver con tu libertad de tomar decisiones, poniendo en práctica diferentes acciones que te llevarán a la opción correcta. Ésta capacidad de tomar decisiones te conducirá a la solución de problemas. Algunos de éstos problemas surgen cuando permitimos la influencia negativa de los pares y los medios de comunicación, así que tendrás la oportunidad de probar tu firmeza ante la presión social. Finalmente veremos el tema de autoevaluación, analizarás tus actitudes, puntos fuertes y débiles, hábitos y logros. Aún cuando aprender éstas habilidades es un proceso que empieza desde la infancia, es ahora cuando tenemos la oportunidad de reflexionar sobre su importancia y la necesidad de ponerlas en práctica en tu vida diaria.

Esperamos que éste libro te sea útil e interesante, pues queremos que sea importante en tu vida como estudiante y que contribuya a que descubras y desarrolles lo mejor de ti.



ÍNDICE

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	1
1. Toma de decisiones	2
Decidir, actuar y aceptar	2
Libertad para decidir	4
Obstáculos en toma de decisiones	4
Decido decir “No”	7
2. Solución de Problemas	15
Entrenamiento en solución de problemas	16
3. Análisis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicación	26
¿Por qué nos dejamos influir?	28
Importancia de los medios de comunicación	34
4. Autoevaluación	38
¿Qué vamos a evaluar?	38
BIBLIOGRAFÍA	44

1

Toma de decisiones

Aunque a veces la vida parezca cuestión de suerte, lo cierto es que gran parte de lo que nos sucede depende de las decisiones que tomamos. A lo largo de nuestra vida tomamos cientos, miles de decisiones de todo tipo. Desde las que son en apariencia más simples, cotidianas y probablemente intrascendentes, hasta aquellas de las que suponemos que depende nuestro futuro y que por lo tanto llamamos de mayor peso o trascendentes.



Decidir, actuar y aceptar

Nuestras acciones son el resultado de nuestras decisiones. Como también las acciones tienen consecuencias, en ocasiones esperadas, en otras no; ellas determinarán la dirección de nuestras próximas resoluciones.

Aún cuando pensamos que no actuamos, por ejemplo al optar por quedarnos en la cama todo el día “sin hacer nada”, la inactividad es una decisión. No hay forma, pues de evitarlo: estamos obligados a decidir.

Las decisiones en que se supone que no hacemos “nada” las denominaremos pasivas; mientras que aquellas decisiones que nos llevan a intervenir directamente en algo, las llamaremos activas. De una manera o de otra en cualquiera de los casos estaremos decidiendo y, por lo tanto, seremos responsables de lo que sucederá más adelante.

¿Podríamos afirmar que una persona pasiva es aquella que decide “no decidir”? Hay algo de eso. La pasividad no es escaparse de la decisión, sino dejarla en otras manos. “Que otros decidan por mí. Así, si las cosas no salen bien, tendré a quien echarle la culpa”, solemos decir, unas veces por comodidad, otras por el temor real de la responsabilidad que implica tomar nuestras propias decisiones.



Decidir por sí mismo le da a cada individuo la posibilidad de equivocarse, pero también de acertar. Si podemos decidir es por que podemos elegir, es decir, tomar uno de varios caminos. **Decidir es el acto máximo de la libertad.** Somos seres libres capaces de decidir, y cada vez que lo hacemos, reafirmamos esta cualidad humana, la de construir nuestro propio destino.

¿Cómo decidir cada vez la mejor opción? ¿Cómo distinguir entre un camino y otro? Lo primero es tener, además del valor, la calma, la serenidad para ver “más allá de nuestras narices”, para prever las consecuencias de nuestras decisiones. Cuando decimos cosas como: “nadie sabe lo que a mí me pasa” “Es mi vida y solo yo decido”, “Nadie sabe por lo que yo estoy pasando”, “No hay que escuchar a los mayores porque ellos nada más quieren imponer su criterio”, no estamos correspondiendo al don de ser libres para decidir. Lo que estamos siendo es personas necias y soberbias.

Prever, valorar, escuchar opiniones, medir consecuencias, buscar alternativas, no “casarse” con una sola idea, ser capaces de reconocer los errores y enmendar, nos ayuda ser día a día que nuestra capacidad de decisión sea nuestra mejor aliada.

Lo que quiero y lo que no quiero para mi, acompañado de lo que quiero y no quiero para los otros, palpitan en el centro de nuestras decisiones.

Cada vez que decidamos a sabiendas de que con esa decisión nos comprometemos, estaremos siendo más libres y sintiéndonos más seguros para enfrentar el futuro.

¿Qué es una decisión? Es el momento de ver las opciones, de escoger y/o desechar alternativas. Por ello el acto de decidir implica una clara conciencia de los objetivos que se pretenden alcanzar por medio de la decisión.



ACTIVIDAD:



¿Cuántas decisiones tomo al día?

Escribe en tu cuaderno cada una de las decisiones que tomas en un día cualquiera, desde que te levantas hasta que te vuelves a dormir. Comienza desde la hora en que debes despertarte, pasando por cómo o por dónde te vas a la escuela y hasta si comes o no y qué.

- ¿Te habías dado cuenta de cuántas decisiones tomas diariamente?
- Reflexiona sobre cada una de ellas.

Lo cotidiano y lo trascendente

Piensa en tres decisiones simples de tu vida diaria (cotidianas) y tres decisiones que son muy importantes y determinantes para tu vida (trascendentes). Escríbelas en tu cuaderno en dos columnas.

Libertad para decidir

La libertad es parte de la naturaleza y se ha convertido en un principio básico de las relaciones sociales. Los humanos pensamos, sentimos de manera distinta unos y otros; tenemos la necesidad de que estas diferencias se respeten; también necesitamos expresar nuestras ideas y sentimientos, dar salida a nuestra creatividad, a nuestra capacidad de amar, a nuestra curiosidad; necesitamos movernos libremente y tener las oportunidades para desarrollarnos con plenitud.

La libertad no significa hacer lo que quieras, sino poder escoger, decidir, preferir. No se puede ser libre si no tienes opciones, si otra persona ha definido tu vida de antemano.

Cada uno de nuestros actos implica una decisión, aunque sea instantánea: si te invitan a una fiesta tienes que decidir si vas o no; si en la fiesta hay bebidas alcohólicas tienes que decidir si las tomas o no. En otro caso, pueden pedirte que participes en un robo y tienes que decidir si lo haces o no; o bien si te invitan a dirigir el periódico escolar tienes que decidir si lo haces o no.

El ser humano decide cómo ser, cómo vivir, qué pensar y qué hacer. Idealmente en éstas decisiones se optará por lo bueno, por lo justo; sin embargo, no siempre es así. Algunas personas eligen dañar su salud, atentar contra los demás o simplemente permiten que otra persona decida por ellos.

Aprender a tomar decisiones libres y responsables implica:

- Pensar en las opciones
- Tener información necesaria
- Analizar las reglas, normas y leyes existente
- Advertir las consecuencias de la decisión
- Considerar las libertades y los derechos de los demás
- Tener claridad en los límites de la propia libertad
- Ser responsable de las consecuencias
- Tener fuerza de voluntad para actuar de acuerdo con la decisión.

Obstáculos en Toma de Decisiones

Algunos de los principales obstáculos que interfieren en la toma de decisiones, son inconscientes, generalmente actúan juntos y se nutren unos a otros lo cual, no obstante, trae la ventaja de que al superar uno o varios de ellos se puede enfrentar a los demás.



Rubin (1986) presenta los siguientes obstáculos:

1. PÉRDIDA DE CONTACTO CON LOS PROPIOS SENTIMIENTOS.

Se refiere a la incapacidad para sentir y expresar sentimientos y emociones de amor, alegría, rabia, tristeza, miedo. Es un proceso inconsciente que empieza a edades muy tempranas y evoluciona progresivamente a medida que nos hacemos mayores.

Por lo general, surge en ambientes hostiles y rechazantes, que afectan el bienestar y la autoestima. Muchas veces se expresa a través de mensajes directos o indirectos del tipo “Los hombres no lloran” o “No te rías tan alto”, por ejemplo. Esto nos dificulta expresar claramente que algo nos gusta o que lo anhelamos, que decimos una cosa pero hacemos otra.

En síntesis, en la medida en que desconocemos o no tomamos en serio nuestros sentimientos, perjudica nuestro proceso de toma de decisiones.

2. EVITACIÓN DE LOS PROBLEMAS Y DE LA ANSIEDAD CON LA FINALIDAD DE NO EXPERIMENTAR SUFRIMIENTO.

El refrán “Más vale malo por conocido que bueno por conocer”, ilustra este obstáculo.

Las personas que los sufren consideran que las opciones y elecciones, al ofrecer una posibilidad de cambio, representan una amenaza a la comodidad de lo que resulta familiar.

Es probable que cualquier intento de elección, nos ponga nerviosos y nos de miedo, pero en cuanto empezamos a tomar decisiones por pequeñas que sean, nos damos cuenta de que las terribles consecuencias que imaginamos no han ocurrido.

3. CARENCIA DE UNA ESCALA DE VALORES.

Esto se refiere a que no conocemos que cosas son importantes o no, lo cual se refleja en cómo utilizamos nuestro tiempo y energía, cuál es nuestro estilo de vida, con qué clase de personas podemos vivir y trabajar. No conocer nuestros valores es como si no los tuviéramos.

4. ESCASA AUTOESTIMA O FALTA DE CONFIANZA EN SÍ MISMO.

La dificultad para escoger opciones se debe por lo general a que creemos que ninguna opción que se elija es suficientemente buena.

5. UNA GRAN NECESIDAD DE AGRADAR A LOS DEMÁS.

Esto afecta enormemente la elección, debido a que no se satisfacen los propios gustos; a veces sucede que una decisión correcta desagrada a otros o no



es popular, entonces la desechamos a favor de otra menos adecuada o nos abstenemos de elegir.

6. PERFECCIONISMO.

Consiste en la creencia de que hay situaciones y decisiones perfectas, lo cual nos lleva a retrasar nuestra elección, debido al deseo de tomar decisiones en condiciones perfectas para tener la seguridad de que el resultado también lo será.

Es importante aclarar que la búsqueda de la excelencia no es lo mismo que la búsqueda de perfección, ya que la primera se refiere a tratar de conseguir metas realistas, en tanto que la perfección no existe. ¡Tenemos derecho a equivocarnos!

7. ESPERANZA DE COSAS MEJORES, ANHELO DE LO QUE NO SE TIENE, DESPRECIO DE LO QUE SE TIENE, Y VIVIR DE ILUSIONES.

Lo más característico de este obstáculo son las interminables demoras y esperas, lo cual destruye la posibilidad de elegir buenas opciones. Es decir esperamos una solución mágica que supere todas las alternativas disponibles.

Anhelar permanentemente lo que no se tiene y despreciar lo que está al alcance de nuestras manos, nos puede llevar a desaprovechar oportunidades valiosas.

Por otra parte, las ilusiones obligan a vivir en un mundo imaginario y no tienen nada que ver con las ideas creativas que se podrían llevar a la práctica tomando decisiones correctas.

8. TEMOR A EQUIVOCARSE.

Este obstáculo se manifiesta con una necesidad obsesiva de tener siempre la razón; a la menor posibilidad de fracaso, se autodesprecian severamente. Les asustan las decisiones y se ven en la imposibilidad de tomarlas por miedo de cometer un error.

9. “CEGUERA” ANTE LAS DIVERSAS OPCIONES.

Para que exista una toma de decisión deben de estar disponibles por lo menos dos opciones, pero cuando tenemos este obstáculo no nos damos cuenta de las alternativas que tenemos a nuestra disposición. Esto ocurre por lo general cuando nos hayamos sometidos a fuertes presiones o en medio de una crisis, para lo cual a veces es necesario tomarnos un poco de tiempo, hasta que nos calmemos y podamos ver las diferentes opciones.





ACTIVIDAD:

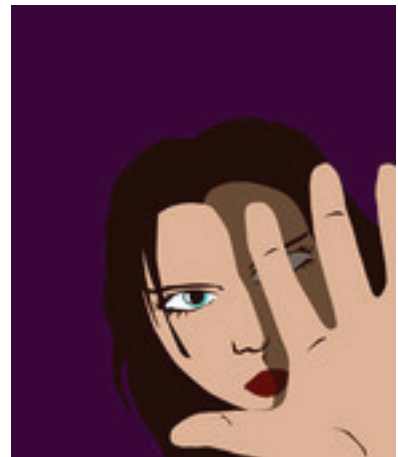
Mis Obstáculos

1. De los obstáculos mencionados anteriormente, escribe en una hoja con cuáles de éstos te identificas y menciona el porqué.
2. Escoge uno de éstos obstáculos y coméntalo ante el grupo, intercambiando experiencias.

Decido decir "No"

En algunas ocasiones la mejor decisión es decir "no", pero ¿Tenemos derecho a decir NO? ¡Claro que Sí! Tenemos derecho a decir No ante peticiones que:

- Si las aceptamos, nos van hacer sentir incómodos personalmente por ejemplo: Estas en una fiesta y aparece una muchacha, y tu amigo quiere conocerla y te dice: "Pregúntale su nombre...").
- Si las aceptamos, nos vamos a sentir molestos acerca de posesiones personales por ejemplo: "Préstame tus discos, tu ropa...". En caso de negarnos, tenemos un sentimiento de culpa, considerándonos egoístas o materialistas.
- Si las aceptamos, vamos a pensar que están abusando de nosotros y/o de nuestros derechos personales por ejemplo: "Pásame esto a computadora", "Quédate mas horas a trabajar", "Ve tú a clase y luego me pasas los apuntes", "Paga tú", "Haz tú el trabajo".
- O simplemente, no nos apetece aceptar (¿Vamos al cine?, ¿Quedamos para cenar?) Aunque no hay ninguna razón concreta.



Los demás tienen derecho a hacernos cualquier petición por rara que nos parezca (y eso no los convierte en unos canallas), pero nosotros tenemos derecho a decir "NO" sin sentirnos culpables o villanos.

Si aceptamos una petición sin desearlo, estamos violando nuestros derechos y renunciando a nuestros deseos. Si decimos "NO", mantenemos nuestros derechos sin violar los de los demás. No hay ninguna ley social o moral que nos obligue a no poder decidir.

Sin embargo, es muy importante escuchar y entender bien la petición que se nos está haciendo antes de responder de una forma u otra.

Existen algunas estrategias específicas que nos ayudan a decidir “No” sin lastimar a los demás:

1. En muchos casos, sobre todo si son peticiones importantes que conviene meditar, recordemos que podemos retrasar la respuesta (“Prefiero pensarlo con calma”, “Ahora no sabría que contestar”, “Me agarras desprevenido”) y dedicar tiempo a decidir.
2. Es muy importante romper el hábito de dar excusas. Es muy ineficaz, si nuestro interlocutor es hábil, las puede desmontar con mucha facilidad por ejemplo: “Préstame el carro, lo siento no tiene gasolina, tranquilo yo le pongo”; y además no nos permite aprender a decir no y no es honesto para nosotros mismos ni para con el otro.
3. Una buena forma es usar como primera palabra **“NO”** seguida de la frase **prefiero no hacer o prefiero hacer** (¿quedamos para ir a cenar? No prefiero quedarme en casa aunque te agradezco la invitación).
4. Si lo deseamos podemos justificar el no, dar razones no excusas. Diferenciar ambos conceptos: Justificar el NO, es explicar utilizando argumentos reales el porqué NO; poner excusas es usar argumentos falsos para apoyar el NO.
5. También es muy importante fijar los límites de la negativa, dar respuesta a ¿Qué significa realmente el no? Algunas veces el NO significa nunca (prefiero no quedar contigo, creo que es buena idea que no me lo vuelvas a pedir) y otras veces el NO puede estar sujeto a un tiempo y una situación específica (hoy no me apetece, pero podríamos quedar mañana).



6. No usar expresiones cínicas, irónicas, hirientes, agresivas (¿Cómo se te ocurre?, Para nada).
7. Si la persona que hace la petición no se interesa, y la apreciamos afectivamente, se puede “suavizar” la negativa con expresiones como: me alegra mucho que hayas pensado en mí para esto, pero... NO, me siento muy halagado pero... NO.
8. Si se ajusta con el tipo de petición y deseamos hacerlo podemos ofrecer alternativas a la petición (yo no..., pero creo que Juan te puede ayudar).

Reflexiono

¿SABES DECIR “NO”?

“No” es “No”,

Y hay una forma de decirlo:

No.

Sin admiración, ni interrogantes, ni puntos suspensivos.

“No”

Se dice de una sola manera. Es corto, rápido, monocorde, sobrio y escueto.

No.

Se dice de una sola vez.

No.

Con la misma entonación.

No.

Como un disco rayado.

No.

Un “No” que necesita justificaciones y explicaciones, no es “No”.

“No”

Tiene la brevedad de un segundo.

Es un “No” para el otro porque ya lo es para mí mismo.

“No”

No deja las puertas abiertas, ni entrapa con esperanzas, ni puede dejar de ser “No”, aunque el otro y el mundo se pongan de cabeza.

“No”, es el último acto de dignidad.

“No”, es el fin de un libro sin más capítulos ni segundas partes.

“No”

no se dice por carta, ni se dice con silencios, ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha, ni mirando hacia el otro lado, ni con símbolos devueltos, ni con pena, ni mucho menos con satisfacción.

“No” es “No” porque no.

Cuando el “No” es “No” se puede mirar a los ojos, y el “No” se descolgará naturalmente de los labios.

La voz del “No”, no es trémula ni vacilante, ni agresiva y no deja duda alguna.

Ese “No” no es una negación del pasado: es una corrección al futuro.

Y sólo quien sabe decir “No” sabrá decir “SI”.

Un valor estrechamente relacionado con la toma de decisiones es **LA RESPONSABILIDAD**, ya que las personas responsables se hacen cargo de sí mismas, de su conducta y sus decisiones, son dueñas de sus acciones, responden por ellas, es decir, asumen las consecuencias de sus decisiones.



Recordemos que...

- Tomar decisiones es un derecho que todos tenemos.
- Decidir implica Responsabilidad.
- Gran parte de lo que nos sucede, depende de las decisiones que tomamos.
- Decidir es el acto máximo de la libertad.
- Existen obstáculos en la toma de decisiones que podemos superar.
- Podemos decir “No” con claridad y buenas formas.



ACTIVIDAD:

“¿Cómo se toman las decisiones?”

- Objetivos: Reflexionar sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias de distintas formas en que las personas toman las decisiones.
- Materiales necesarios: Pizarrón y gis (para lluvia de ideas).
Formato “¿Cómo se toman las decisiones?”
Lápiz para cada alumno.
- Procedimiento:
 1. Escribir en el Pizarrón la lluvia de ideas (los alumnos sugieren ideas libremente) sobre las formas en que las personas toman las decisiones, por ejemplo: dejando que otro tome la decisión por él, evaluando todas las opciones posibles, de forma impulsiva etc.
 2. Reflexionar sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas señaladas y escribirlas en la hoja basándose en el siguiente formato:

Forma de decidir	Riesgos	Ventajas	Desventajas	Consecuencias



ACTIVIDAD:

“Cómo se deberían tomar las decisiones” (exposición de un modelo)

- Objetivo: Aprender un modelo en la toma de decisiones que el maestro se encargará de describir.
- Materiales necesarios: El siguiente cuadro, que muestra el modelo para tomar las mejores decisiones evaluando todas las alternativas.

PASOS	PREGUNTAS CLAVE
1. Identificación de opciones posibles	¿Cuáles son las alternativas que existen?
2. Recopilación de información necesaria para decidir	¿Conozco todo lo que debo saber sobre la situación? ¿Qué me falta saber? ¿Dónde debo buscar dicha información?
3. Hacer una lista de ventajas y desventajas de cada opción	¿Cuáles son los posibles riesgos y beneficios que acompañan a cada alternativa?
4. Dar una puntuación a las ventajas y desventajas de cada opción	¿Cuál es el valor medio que concedo a las ventajas y desventajas de cada opción? (Doy una puntuación de 1 a 10 a cada ventaja, sumo la puntuación de todas las ventajas de cada opción y divido por el número de ellas para obtener la media; hago lo mismo con las desventajas de cada opción) esto es con el fin de saber que tiene más peso, si las ventajas o las desventajas, esto lo indicaría la media mas alta y nos ayudaría a decidir.
5. Valorar como me afecta emocionalmente y en mis relaciones cada opción	¿Cómo me sentiré si decido una cosa u otra? ¿Sufrirán mis relaciones personales?
6. Toma de la decisión y razonamiento de esa elección	¿Cuál de todas las alternativas posibles resulta para mí la mejor ahora? ¿Por qué?

- Procedimiento: El maestro hará una exposición teórica del modelo descrito anteriormente, presentando a los alumnos los pasos a seguir para tomar decisiones evaluando todas las alternativas: identificación de opciones posibles, recopilación de información necesaria para decidir, lista de

ventajas y desventajas de cada opción, toma de la decisión y razonamiento de esa elección.

Ejemplo.

Situación: Carolina no sabe si terminar o no su noviazgo con Jorge, ya que éste le ha sido infiel y siempre promete no volverlo hacer, pero ella ya no le cree.

PASOS:

1. **Opciones posibles:** terminar con él o perdonarlo
2. **Información necesaria para decidir:** ella lo ha visto con otras mujeres, ya lo ha perdonado en otras ocasiones y sigue igual.
3. **Ventajas de terminar con él:** no hacer corajes, conocer a otros amigos.
Desventajas: que lo va a extrañar, no tendrá con quien salir de momento.

Ventajas de Perdonarlo: Que siga la relación, que probablemente no lo vuelva a ser, no quedarse sola.

Desventajas: Que siga igual, tener desconfianza.

4. Puntuación de ventajas y desventajas:

Ventajas de terminar con él:

- no hacer corajes... 10
 - conocer otros amigos... 10
- Total: 20/2 = 10

Ventajas de Perdonarlo:

- que siga la relación...5
 - que no lo vuelva hacer...4
 - no quedarse sola...5
- Total: 14/3 = 4.6

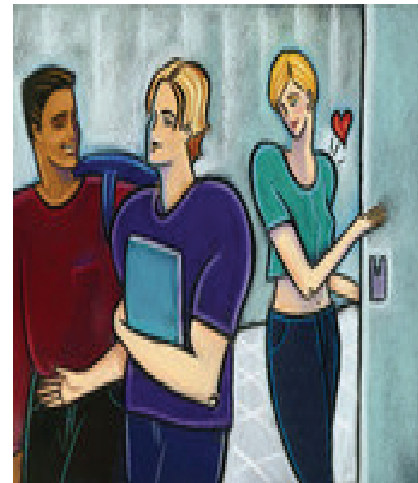
Desventajas de terminar con él:

- que lo va a extrañar...8
 - no tendrá con quien salir de momento...4
- Total: 12/2 = 6

Desventajas de Perdonarlo:

- Que siga igual...10
 - Tener desconfianza...10
- Total: 20/2 = 10

En este paso se puede apreciar que la ventaja de terminar (10) es mayor que la de perdonarlo (4.6) y que la desventaja de terminar con él es menor (6) que la desventaja de perdonarlo (10). Esta información nos puede ir ayudando a decidir; cabe recordar que la puntuación dada a cada ventaja y desventaja es individual, ya que cada cual puede apreciarlo de diferente forma, según sus valores.



5. **Valoración de mis emociones y relaciones:** ¿Cómo me sentiré si decido terminar? Triste, pero a la vez tranquila sabiendo que esto pasará. ¿Sufrirán mis relaciones personales? Probablemente ya no me junte con los amigos en común, pero encontraré otros. ¿Cómo me sentiré si decido

perdonarlo? Probablemente resentida y desconfiada. ¿Sufrirán mis relaciones personales? Quizá algunas amigas me tachen de tonta.

6. **Toma de decisión:** ¿Cuál alternativa resulta para mí mejor ahora? Terminar con Jorge, ¿Por qué? Porque es la opción que me da más tranquilidad.



ACTIVIDAD:

“Toma de decisiones paso a paso” (practicamos la toma de decisiones)

- Objetivo: Saber aplicar el modelo teórico de toma de decisiones a dilemas que se les plantean en la vida real.
- Materiales necesarios: hojas, lápices y el modelo teórico de toma de decisiones.
- Procedimiento:
 1. Se les pregunta a los adolescentes qué dilemas se les plantean en la vida real.
 2. Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo puede elegir uno de los dilemas señalados en el punto anterior y aplicar paso a paso, respondiendo a las preguntas clave del modelo teórico de toma de decisiones.
 3. Cada grupo expondrá ante sus compañeros cómo ha aplicado el modelo.



ACTIVIDAD DE CIERRE:

“El juego de las bolsas” (elegimos regalos)

- Objetivo: Practicar la toma de decisiones, reflexionar sobre las razones por las que elegimos una opción y no otras y sobre lo difícil de tomar decisiones si no se tiene toda la información.
- Materiales necesarios: -
 - Bolsas (negras de basura tamaño papelera o de cualquier material que no sean transparentes) y cordones para atarlas. Una por alumnos.
 - Distintos regalos, diferentes en forma y peso uno para cada bolsa.

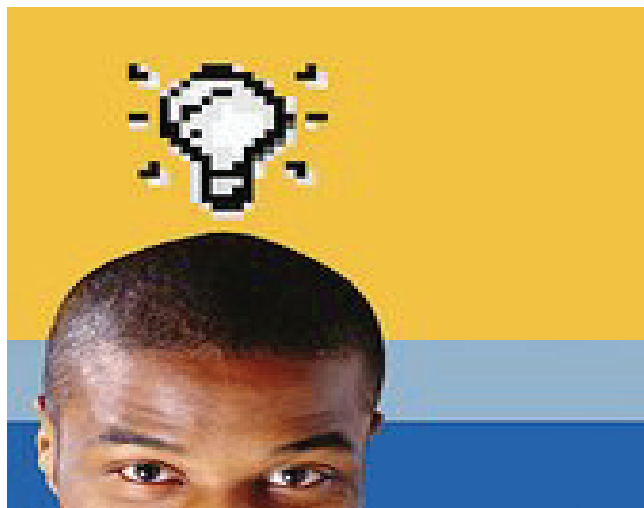
NOTA: se sugiere que cada alumno proporcione un regalo, éste no tiene que ser costoso, puede ser hecho por ellos mismos, por ejemplo: tarjetas, dulces, papitas, objetos de poco valor.

- Procedimiento:
 1. Delante de nosotros sobre el escritorio del maestro, tenemos bolsas cerradas que contienen cada una un regalo diferente.



2. Se trata de que cada uno elija cada uno de los regalos en base a los siguientes pasos:
 - Elegir una bolsa sin tocarla y decir por qué la hemos elegido
 - Levantar la bolsa para calcular su peso y decidir si seguimos eligiéndola o queremos cambiarla por otra de las que han o no han elegido los compañeros.
 - Palpamos el regalo a través de la bolsa optamos de nuevo por decidir si cambiamos o no de bolsa, diciendo el por qué de nuestra decisión.
 - Abrimos la bolsa miramos dentro y expresamos nuestra satisfacción o no con la elección.

3. A continuación compartimos las respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿Es difícil tomar decisiones si no se tiene toda la información?
 - ¿Tomamos algunas veces decisiones sin pararnos a pensar si tenemos todas la información que necesitamos?
 - ¿En qué cuestiones elegimos sin pensar en las consecuencias de las distintas opciones?
 - ¿Cuántas decisiones tomamos por intuición?
 - ¿Influyen nuestros valores en la toma de decisiones?



2 Solución de Problemas

La capacidad de tomar decisiones debe encontrar su máxima expresión en la capacidad de solucionar problemas. Una decisión no es tal, mientras no se exprese en la acción. Todo el proceso de solución de problemas es un ejercicio de toma de decisiones.



La solución de problemas se identifica como un curso de acción que cierra la brecha entre la situación actual y una situación futura deseable. Este proceso requiere que quien toma la decisión sea capaz de identificar diferentes cursos de acción o solución a un problema, y determinar cuál es la mejor alternativa de solución. Es muy importante la solución de problemas y el establecimiento de metas para un desarrollo saludable.

Los Problemas o situaciones problemáticas son normales en nuestra vida cotidiana y ocurren a diario. Un problema es una situación real o imaginaria a la que tenemos que dar una solución, pero de la cual no disponemos en este momento. Al no encontrar solución a un problema surge, o se incrementa, el estrés y otros estados emocionales.

Los problemas a los que no se encuentra solución desembocan en un malestar crónico, aparece un sentimiento de frustración que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones. Disminuye la posibilidad de alivio, el problema empieza aparecer insoluble y la ansiedad o la desesperación pueden llegar hasta niveles paralizantes. Se puede definir entonces un problema como el fracaso para encontrar una respuesta eficaz. Por ejemplo, el hecho de no poder encontrar un zapato por la mañana no es un problema en sí mismo, se convierte en un problema si uno se olvida de mirar debajo de la cama que es donde es más probable que esté el zapato. Si se busca en el fregadero, en el botiquín o en el bote de la basura, se empieza a crear un problema, la respuesta no es eficaz para encontrar el zapato perdido y, en consecuencia, la situación empieza a ser “problemática”.



Hay que aprender a definir los problemas no en términos de situaciones imposibles, sino en términos de soluciones inapropiadas. Es útil recordarse a sí mismo en todo momento que “el problema no es el problema, el problema es la solución”. En la medida en que se empieza a captar el significado de ésta afirmación se comprende la esencia de la solución de problemas.

Entrenamiento en solución de problemas

Consiste en un procedimiento por medio del cual se entrena a las personas a reconocer sus problemas, buscar soluciones adecuadas a los mismos, y poner en práctica la mejor solución en la situación donde ocurre el problema.

Este entrenamiento consta de cinco fases:

- 1) Orientación general hacia el problema.
- 2) Definición y formulación del problema.
- 3) Posibles soluciones al problema.
- 4) Toma de decisiones.
- 5) Puesta en práctica y verificación de la solución.



FASE 1. Orientación hacia el problema

Debemos reconocer que los problemas forman parte de nuestra vida normal, unas personas encuentran más fácilmente que otras soluciones a los mismos. Hay personas que en su afán perfeccionista nunca son capaces de aceptar una situación adecuada, y a la larga dejan de buscar soluciones. Hay los que responden impulsivamente y los que no hacen nada ante un problema. Pero la mayoría de las personas buscamos soluciones satisfactorias a nuestros problemas y no sufrimos ni nos encontramos desmoralizados ante los mismos, porque sabemos solucionarlos.

Lo primero que debemos reconocer es que los problemas existen, están ahí. De nada sirve escapar de los mismos, hay que enfrentarse a ellos, pero de un modo efectivo y sin que causen mayores preocupaciones.



ACTIVIDAD:

Reflexiona sobre lo anterior piensa en los problemas (tanto en los poco relevantes como en los muy relevantes) que tienes ahora. Cuando tengas clara la existencia cotidiana de tus problemas y los identifiques claramente pasa a la segunda fase.

→ *En tu cuaderno Indica el problema o problemas que tienes en la actualidad y su nivel de gravedad en una escala de 0 (nada) a 10 (muchísimo).*

Problema (s)

Gravedad (0 – 10)

FASE 2. Definición y formulación del problema

Una vez que reconociste que los problemas existen y ocurren cotidianamente, tienes que definir claramente uno de ellos, el que a tu juicio es el más importante y quieras solucionarlo. Determina quién está implicado, qué sucede, cómo, dónde, cuando y por qué de ese problema. Descríbelo en términos claros, específicos y concretos. Utiliza información relevante, sólo hechos, no opiniones, creencias o chismes.



ACTIVIDAD:

→ *Define y formula el problema*

Quién está implicado – otras personas

Qué sucede – qué ha sucedido o dejado de suceder que te molesta

Dónde sucede – lugar

Cuándo sucede – momento del día, frecuencia, duración

Por qué sucede – razones que tu mismo o los demás dan para justificar el problema en el momento en que se presenta

Cómo me siento – emociones de cólera, depresión, confusión, etc.

Qué quiero – objetivos o metas que si se cumplieran, significarían que el problema está solucionado

FASE 3. Posibles soluciones al problema

Una vez que tienes claramente definido el problema y las metas relacionadas con el mismo, debes pasar a formular el mayor número posible de soluciones alternativas al problema.

Ahora debes hacer a un lado tu solución habitual y generar tantas soluciones como te vengan a la mente. Ten en cuenta que en ésta fase:

- Debes generar el mayor número posible de soluciones alternativas. Lo importante es la cantidad de alternativas, no la calidad de las mismas.
- Cualquier solución que te venga a la mente, por descabellada que te pueda parecer, es válida como alternativa. Ahora no es el momento de su valoración.
- Tienes que ser concreto en las soluciones que plantees.



→ Posibles soluciones al problema:

FASE 4. Toma de decisiones

En la fase anterior has elaborado un importante número de soluciones alternativas al problema planteado. De ellas vas a elegir una, aquella que resulte más adecuada, útil, mejor o eficaz para llevarla a cabo y solucionar tu problema.



ACTIVIDAD:

Para escoger la solución adecuada dentro de las que has apuntado, tienes que tomar en cuenta lo siguiente:

- ¿Consigo mi meta con ella?, ¿Es posible que pueda llevar a cabo esa solución?
- ¿Qué consecuencias personales tendré en cuanto a esfuerzo, tiempo, bienestar físico y emocional?
- ¿Qué consecuencias sociales: efectos sobre la familia, amigos, vecinos, etc., tendrá el llevar a cabo dicha solución?

- ¿Qué consecuencias económicas?
- ¿Qué consecuencias a corto y largo plazo?
- ¿Qué ventajas y desventajas tendría?

→ Una vez que te has decidido por una solución, contesta lo siguiente:

Con ésta solución, ¿realmente cambia la situación problemática?, ¿Tengo toda la información que necesito antes de ponerla en práctica?, ¿puedo combinarla con otra solución?

Si la respuesta a todas las cuestiones anteriores es afirmativa **¡debes poner en marcha la táctica para echar andar esa solución en la situación de la vida real!**

FASE 5. Puesta en práctica y verificación de la solución.

Una vez que has decidido la mejor solución para el problema tienes que poner en práctica la misma y comprobar si en la vida real es efectivamente la más adecuada.



ACTIVIDAD:

→ Una vez puesta la solución en práctica contesta lo siguiente y coméntalo con tus compañeros:

- ¿Cómo está funcionando la solución del problema?
- ¿Conseguí mi meta?
- ¿Finalmente el problema se resolvió? Porque en algunos casos no es así, entonces tenemos que revisar de nuevo las fases previas y de seguro encontraremos aquello que nos ha impedido llegar a la mejor solución.

Si el problema se ha solucionado, ¡Debemos tener nuestra pequeña recompensa!, ha sido un trabajo duro, ¡Felicítate! Te lo has ganado. Recuerda que el entrenamiento en solución de problemas es un proceso y practicarlo es lo que hace posible solucionar los problemas personales. Y al estar practicándolo puede convertirse en un proceso casi automático y de gran utilidad.

Yo puedo!



Reflexiono

“No es mi problema”

Un ratón, mirando por un agujero en la pared ve a un granjero y su esposa abriendo un paquete. Pensó, qué tipo de comida podía haber allí. Quedó aterrorizado cuando descubrió que era una trampa para ratones.

Fue corriendo al patio de la granja a advertir a todos:
-“¡Hay una ratonera en la casa, una ratonera en la casa!”

La gallina, que estaba cacareando y escarbando, levantó la cabeza y dijo:
-“Discúlpeme Sr. Ratón, yo entiendo que es un gran problema para usted, más no me perjudica en nada, no me incomoda”.

El ratón fue hasta el cordero y le dice:
-“¡Hay una ratonera en la casa, una ratonera!”
-“Discúlpeme Sr. Ratón, mas no hay nada que yo pueda hacer, solamente pedir por usted. Quédese tranquilo que será recordado en mis oraciones.”

El ratón se dirigió entonces a la vaca, y la vaca le dijo:
-“Pero acaso, ¿estoy en peligro? Pienso que no” dijo la vaca.

Entonces el ratón volvió a la casa, preocupado y abatido, para encarar a la ratonera del granjero.

Aquella noche se oyó un gran barullo, como el de una ratonera atrapando su víctima. La mujer del granjero corrió para ver lo que había atrapado. En la oscuridad, ella no vio que la ratonera atrapó la cola de una serpiente venenosa. La serpiente picó a la mujer. El granjero la llevó inmediatamente al hospital. Ella volvió con fiebre.

Todo el mundo sabe que para alimentar a alguien con fiebre, nada mejor que una sopa.

El granjero agarró su cuchillo y fue a buscar el ingrediente principal: la gallina.

Como la enfermedad de la mujer continuaba, los amigos y vecinos fueron a visitarla.

Para alimentarlos, el granjero mató el cordero.

La mujer no mejoró y acabó muriendo. El granjero entonces vendió la vaca al matadero para cubrir los gastos del funeral.

“La próxima vez que escuches que alguien tiene un problema y creas que como no es tuyo, no le prestas atención... piénsalo dos veces”.

“El que no vive para servir, no sirve para vivir”.

- ¿Habías pensado que existen problemas colectivos?
- ¿Te consideras indiferente a los problemas de los demás?
- ¿Estás consciente que los problemas de los demás podrían repercutir en ti?
- ¿Has ayudado a alguien a resolver un problema?
- ¿Te has dado cuenta que si alguien soluciona su problema, podrías salir beneficiado tú?

Un valor importante a la hora de solucionar problemas es **LA PONDERACIÓN**. Ponderar es dar valor a las opciones en un proceso de selección: ¿qué me conviene más, trabajar o estudiar? ¿Fumo o no fumo? Lo decisivo, es que tiene que ver con la capacidad de reflexionar, observar, distinguir, asociar y otras habilidades que van perfeccionándose con prudencia.

Es tan importante, que de ello depende constantemente nuestra vida, pues no solo elegimos ésto o aquello, sino que, en cada selección nos elegimos a nosotros mismos. Nadie queda igual antes y después de una selección, o mejoramos o empeoramos, o crecemos o retrocedemos, aún en la selección de lo más simple. Por eso el tener el hábito de considerar con seriedad nuestro acto libre ¡Es importantísimo! Lo primero que hay que hacer es tomar en serio la trascendencia de saber ponderar, luego, no precipitarnos al decidir, y poco a poco, crecer en prudencia a base de tomar en cuenta nuestras experiencias pasadas (evaluación) para perfeccionar nuestras decisiones.

Debemos saber que los problemas son inevitables y a veces necesarios, el objetivo es saber encauzarlos. Hay que aclarar que tampoco hay que buscarlos, ni crear ocasiones para que se den. Lo importante es saber que para que haya crecimiento y maduración de las personas, los problemas pueden ayudarnos. Pero para esto hay que verlos de forma positiva como ocasión de toma de conciencia y cambio a mejor.



Lee con atención el siguiente texto y comprenderás lo antes dicho:

Aprendamos del burro

Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo.

El animal lloró fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de buscar algo que hacer.

Finalmente, el campesino decidió que el burro ya estaba viejo y el pozo ya estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas; que realmente no valía la pena sacar al burro del pozo.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Cada uno agarró una pala y empezaron a tirarle tierra al pozo.

El burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró horriblemente.

Luego, para sorpresa de todos, se aquietó después de unas cuantas paladas de tierra.

El campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio... con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble:

Se sacudía la tierra y daba un paso encima de la tierra.

Muy pronto todo el mundo vio sorprendido como el burro llegó hasta la boca del pozo, paso por encima del borde y salió trotando...

La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra... el truco para salir del pozo es sacudírsela y usarla para dar un paso hacia arriba. Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. Podemos salir de los más profundos huecos si no nos damos por vencidos.

¡¡¡ Sacúdete la tierra porque en esta vida hay que ser solución, no problema!!!



Recordemos que...

- Los problemas son normales en nuestra vida.
- Los problemas son oportunidades para mejorar.
- El problema no es el problema, el problema es la solución.
- El entrenamiento en solución de problemas consiste en: reconocer el problema, definirlo, dar posibles soluciones, tomar una decisión y ponerla en práctica.
- Ponderar es hacer una jerarquía de valores ordenada de nuestras opciones al solucionar un problema.



ACTIVIDAD:

“Riesgos y Decisiones”

- Objetivo: Ejercitar habilidades para la toma de decisiones en relación a los riesgos que conlleva. Reflexionar sobre los riesgos que asumen y las razones por las que los asumen.
- Materiales necesarios:
 - Hojas y lápices
 - Una hoja de “Riesgos y Decisiones”, que es la siguiente:

1. Tomar la cerveza de tu padre a escondidas	11. Preguntar cuando no se sabe algo
2. Participar en un concurso académico	12. Controlar con palabras y gestos a compañeros
3. Hacer “la pinta”	13. Presentarse como candidato para la obra de teatro del colegio o instituto.
4. Ver una película para adultos en casa de mis padres cuando no están	14. Abrir carros sin llaves
5. Presentarse a la prueba de selección para el equipo de fútbol	15. Pedir ayuda si se necesita
6. Proponerse para representante de grupo	16. Jugar apuestas
7. Fumar	17. Confesarse culpable de algo
8. Robar algo de la tienda	18. Intentar llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo
9. Decir a los amigos lo que realmente piensas a pesar de que ellos no están de acuerdo	19. Meterse en una pelea
10. Convencer a un adulto de que algo no ha ocurrido	20. Dejar un trabajo con buen sueldo para volver estudiar

- Procedimiento:
 1. Se lee la lista de actividades de la hoja “Riesgos y Decisiones” y se pregunta qué tienen en común. La respuesta es que todas conllevan decisiones con resultado incierto.
 2. Reflexionar sobre el hecho de que muchas actividades en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad. Empezar algo sin saber con seguridad cuál será el resultado implica correr un riesgo. Los riesgos pueden ser muy excitantes y, por eso mismo, atractivos, pero sólo algunos valen la pena. Una buena manera de tomar una decisión en relación a un riesgo es:
 - Enumerar los pros y los contras así como los mejores y peores resultados que pueden surgir.

- Considerar la probabilidad de que salga bien o mal.
- Intentar decidir si vale la pena y porqué.

3. Realiza los pasos anteriores con alguna de las actividades señaladas en la hoja de “Riesgos y Decisiones” tal como se muestra en el ejemplo:

Ejemplo	Pros	Contras	Probabilidad de salir bien	¿Vale la pena? ¿Por qué?
Robar ropa de unos grandes almacenes	-Gran aventura -tienes ropa nueva	-Te sientes culpable -si te sorprenden en la tienda, te arrestarán -tus padres sospecharán si te pones la ropa	Pequeña, pues hay cámaras ocultas	No. Porque hay mejores maneras de tener aventuras

Ahora realízalo de igual forma en una hoja con la actividad que escogiste.

4. A continuación hay una lista de algunas razones por las que la gente corre riesgos. Completa la tabla dando ejemplos para cada razón :

RAZÓN	EJEMPLO
Por intentar sobresalir	Dicen mentiras acerca de sus capacidades.
Por curiosidad	
Para probarse que puede hacerlo	
Para ser populares	
Para demostrar que son audaces	
Debido a sus convicciones	

5. Comparte con tus compañeros los riesgos positivos y riesgos negativos que has asumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos.

DINÁMICA DE CIERRE

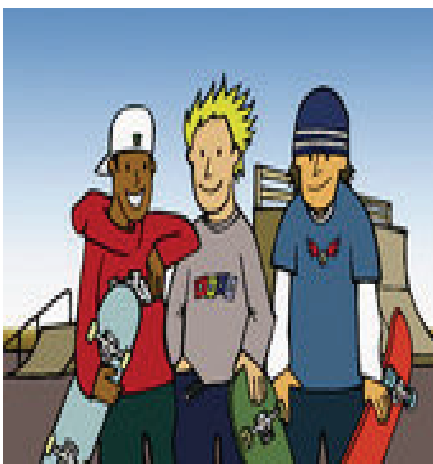
“Salir del Círculo”

- Objetivo: Que el alumno ponga en práctica la manera de buscar una solución para un problema.
- Procedimiento:
 1. Se forma un círculo en que todos los participantes, de pie, entrelazan fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo un alumno, o tantos alumnos como veces se quiera repetir la experiencia, a los cuales se aleja del grupo. La consigna que se les da, es que uno a uno serán introducidos dentro del círculo, teniendo dos minutos para “escapar sea como sea”.
 2. A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas “por todos los medios posibles”, pero si uno de los participantes pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo (ésta opción nunca se le sugirió), éste se abrirá y se les dejará salir.
 3. Posteriormente se procederá a la evaluación buscando analizar los métodos empleados por cada parte, ya sea para tratar de salir o impedir la salida. Determinar cómo se han sentido los participantes y buscando correspondencia con nuestra realidad cotidiana.
 4. Reflexionar sobre cómo algunas veces solucionamos los problemas de forma impulsiva, sin detenernos a analizar las mejores opciones.



3

Análisis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicación.



El grupo de pares, es el que está formado por adolescentes iguales que nosotros, experimentando los mismos cambios tanto físicos como emocionales. El grupo de pares es una fuente de afecto, simpatía, comprensión y guía moral, un lugar para la experimentación y un entorno para lograr la autonomía y la independencia de los padres.

De este grupo de pares surge la amistad, que es un aspecto fundamental en nuestras vidas, un impulso a nuestro desarrollo y un motivo de felicidad. Nuestros padres no pueden cubrir todas nuestras necesidades sociales, educativas y afectivas, entonces nuestros amigos se convierten en un punto de apoyo, y a través de su amistad desplegamos nuestras habilidades sociales, aprendemos a compartir, a respetar, a ser sensibles y solidarios, a tomar en cuenta las necesidades, los deseos y los puntos de vista del otro.

En la secundaria nos gusta mucho estar con personas de nuestro mismo sexo, pero también empezamos a llevarnos cada vez mejor con las personas del otro sexo. Nuestros amigos y amigas pasan por diferentes momentos de su desarrollo: mientras algunos apenas están comenzando a cambiar otros se ven notablemente más grandes. Compartir parte de nuestro tiempo con personas de nuestra edad contribuye a que sea más fácil y divertido pasar por ésta etapa.



Aún cuando pueden ser muy importantes en toda nuestra vida, en esta etapa, los amigos tienen una mayor influencia en nosotros. A veces, para sentirnos más queridos o aceptados por un grupo de conocidos o amigos hacemos cosas que no van de acuerdo con nuestra forma de ser y pensar. Podemos dejarnos influir e imitar conductas negativas como mentir, copiar en los exámenes, dejar de estudiar, etc. Otras veces, por el contrario, nuestros amigos y amigas pueden ejercer en nosotros una influencia positiva e invitarnos a estudiar, cumplir con nuestras responsabilidades, aprender juntos y entendernos a nosotros mismos. Pueden ser un apoyo incondicional en cualquier situación que los necesitemos y enseñarnos a dar y recibir afecto.

La presión social puede ser muy fuerte, las formas en que nos presionan se expresan de manera diferente, con miradas, tonos de voz o mensajes que llegan a herirnos. Algunas de las frases que se utilizan como presión son los siguientes: “pareces niño (a)”, “nos vamos a divertir mucho te lo aseguro”, “no seas cobarde”, “es algo que todos hacen”, “no sé por qué no quieres”.



Darnos cuenta de que nos están presionando es el primer paso para tomar una decisión propia y no dejarnos llevar por lo que los demás quieren que hagamos, esto es algo difícil de lograr aunque no imposible. Es importante identificar qué hace que nos sintamos presionados a hacer algo que no queremos. Por ejemplo, la presión nos obliga a no dejar de pertenecer a un grupo en el cual nos sentimos importantes.

El que los miembros de un grupo compartan normas, valores, actitudes y comportamientos, es decir, que exista una identificación no significa que yo siempre vaya a estar de acuerdo con lo que todos los miembros del grupo hacen. Cuando empezamos a sentir que nuestros valores, actitudes y comportamientos comienzan a ser un problema, es tiempo de cambiar de grupo. En ese proceso de darnos cuenta de que empezamos a ser diferentes al grupo, tenemos que aprender estrategias para decir “NO” a las cosas que no queremos.



ACTIVIDAD:

“Amistad”

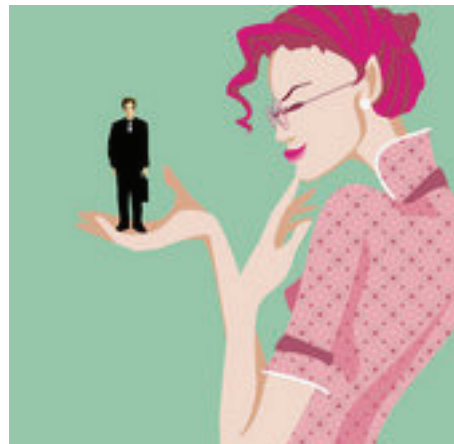
1. De manera individual reflexiona sobre el valor de la amistad. Escribe tus ideas en tu cuaderno.
Piensa en un amigo o amiga y reconoce lo que ha hecho por ti para considerarlo como una persona “verdaderamente” amiga. Escríbelo.
2. En lluvia de ideas reconozcan las cosas importantes que los verdaderos amigos o amigas deben de hacer por el otro u otra. Escríbanlo.
3. Relaciona tus reflexiones personales con las expresadas por el grupo e identifica las diferencias y semejanzas entre ambas.

Reflexionar en las características de la verdadera amistad, te ayudará para reconocer a las verdaderas y cuidarte de las falsas amistades.

¿Por qué nos dejamos influir?

Se dice que nos dejamos influir por los siguientes factores:

1. **Comparación:** si otros lo hacen tu también deberías.
2. **Atractivo.** La gente que es atractiva para nosotros es más persuasiva y consigue cosas más fácilmente. Esto es debido a que solemos estar de acuerdo con las personas que nos gustan y a pensar que están en lo cierto.
3. **Compromiso:** cuando tomamos una postura debemos mantenerla. “Si ya quedamos de hacer algo, no podemos echarnos para atrás”.
4. **Reciprocidad.** Cuando alguien nos ha hecho algún favor, y nos pide que hagamos algo con lo que no estamos de acuerdo, lo aceptamos porque nos vemos “obligados” a dar algo a cambio.
5. **Miedo.** Cuando estamos asustados nos dejamos influir con mayor facilidad.



Reflexiono...

- Cuáles de los factores anteriores han sido determinantes en mí, a la hora de tomar una decisión sobre algo que no quería llevar a cabo. Coméntalo con tus compañeros.



ACTIVIDAD:

“Prueba tu firmeza”

- Objetivo: Caer en cuenta de la frecuencia en la que realizan distintas acciones de firmeza ante la presión de los demás. Reflexionar sobre cómo reaccionan en situaciones en las que se sienten presionados por los demás.
- Materiales necesarios:
 - un cuestionario de asertividad
 - lápices
- Procedimiento:
 1. El maestro explicará las condiciones para una comunicación correcta y las tres formas de reaccionar ante una situación, de la siguiente manera:

Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados
- Defender bien los propios intereses

- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás podemos reaccionar de tres formas:

A) Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o molestamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero si el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas, qué te parece?”.
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.



B) Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos.
- Evitamos la mirada del que nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No respetamos nuestras propias necesidades.
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que así será”, “Bueno”, “Realmente no es importante”, “Entonces, no te molestes”, etc.
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

C) Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...).
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- Somos groseros, rencorosos o maliciosos.
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, etc.

2. Cada adolescente contesta el siguiente cuestionario de asertividad:

Muchas personas tienen dificultades al afrontar algunas situaciones en que han de afirmarse ante otros. Para poder medir tu grado de dificultad ante estas situaciones, te pedimos que respondas qué acostumbras hacer cuando te encuentras en alguna de ellas. Pon una cruz donde corresponda.

Situación	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre
Digo que no cuando me piden prestada una cosa de valor			
Puedo expresar mis sentimientos honestamente			
Hago un elogio a un amigo o amiga			
Puedo decir "no" sin disculparme o sentirme culpable			
Reconozco cuando cometo un error			
Trato de encontrar la causa de mi enojo			
Digo a una persona, que conozco muy bien, que me molesta alguna cosa de lo que dice o hace			
Espero tener todos los hechos antes de tomar decisiones			
Inicio una conversación con alguien desconocido (a)			
Me responsabilizo de mis propios sentimientos sin culpar a otros			
Pregunto a alguien si le he ofendido			
Expreso los sentimientos malos así como los buenos			
Resisto ante la insistencia de alguien para que beba			
Digo cómo me siento, sin causar daño a alguien más			
Me opongo a una exigencia injusta de alguien con autoridad sobre mí			
Si no estoy de acuerdo con alguien no lo maltrato ni física ni verbalmente			
Pido explicaciones a alguien que me ha criticado			
Ofrezco soluciones a los problemas en lugar de quejarme			

Pido que me devuelvan algo que he dejado			
Respeto los derechos de los demás mientras me mantengo firme			

3. Piensa en una situación en que te hayas sentido presionado a hacer algo que no querías hacer. Debes reflexionar (escríbelo en tu cuaderno) cómo reaccionaste y cómo podrías haberlo hecho siguiendo los siguientes pasos:

- 1) Describe de forma detallada qué ocurrió, cómo te sentiste y qué querías hacer tú.
- 2) ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué dijiste?
- 3) ¿Tu reacción fue pasiva, asertiva o agresiva?
- 4) ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo imaginas que se sintió la otra persona?
- 5) ¿Lograste tu objetivo o sólo el del otro? ¿Llegaron a un objetivo común?
- 6) ¿Qué otras alternativas tenías? ¿Qué consecuencias conlleva cada alternativa?



ACTIVIDAD:

“Cómo ser firme sin ofender a los demás” (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)

- Objetivo: Desarrollar la capacidad de resistir a las presiones externas
- Procedimiento:
 1. Leer lo siguiente:

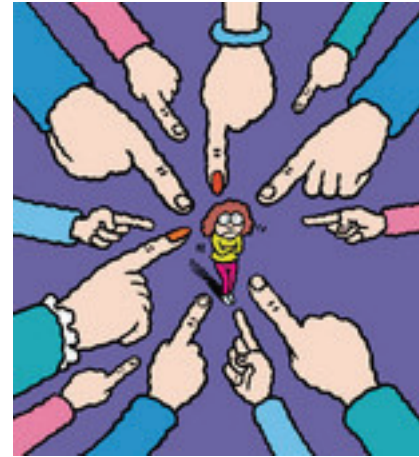
Queriendo decir no, se diga si o se diga no, parece que uno se encuentra mal de todas maneras. El problema está en que nos desgastamos emocionalmente, y en el temor a deteriorar la relación. Sin embargo, es necesario que cada uno ponga límites en todas las relaciones con los otros; si no lo hacemos, estamos perdidos.

Decir no a una petición, crítica, acusación o queja de forma asertiva implica expresar nuestro desacuerdo, sin tratar de herir a los demás, pero sin sentirnos derrotados. Cuando somos capaces de decir no, somos más libres, pues llevamos

el control de nuestras cosas, tiempo, cuerpo y decisiones. Decir no es un derecho que no necesita de explicaciones o razones.

Pasos a seguir para resistir la presión del grupo:

- Escucho activamente a la otra persona.
- Me pongo en el lugar del otro y expreso cómo creo que se siente.
- Expreso mi objetivo en términos de derechos personales, sin justificarme (si nos justificamos, el otro puede darnos la vuelta a la justificación y dejarnos sin argumentos), mediante la técnica del disco rayado: repetir nuestra negativa una y otra vez, con tranquilidad, sin caer en las provocaciones que pueda hacer la otra persona (“Te repito que no...”). Y paso rápidamente al paso 4.
- Dar alternativas, cuanto más y más concretas, mejor (“Pídeselo a alguien más...”).
- No ceder ante los chantajes emocionales que el otro intentará hacernos ante las distintas alternativas.



2. Por parejas, sentados cara a cara uno pide algo a otro durante cinco minutos utilizando todas las estrategias que se les ocurra (amenazas, chantaje afectivo, manipulación, asertividad,...) El otro dice “no”, aplicando los pasos anteriores. A los cinco minutos se cambian los papales.
3. Comentamos entre todos cómo nos hemos sentido pidiendo y diciendo “no”, y cómo podemos usar lo aprendido en la vida real.

Reflexiono

“El árbol confundido”

Había una vez – en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo - un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste.

El pobre tenía un problema: “No sabía quién era”...

Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano, - si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas. - ¿Ves qué fácil es?

No lo escuches... – exigía el rosal – es más sencillo tener rosas... ¿ves que bellas son?

Y el árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, le dijo: - No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: ¡No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tu mismo, concóctete, y para lograrlo, escucha tu voz interior -.

Y dicho esto, el búho desapareció.

¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?... – se preguntaba el árbol, desesperado...

¡CUANDO DE PRONTO, COMPRENDÍ!

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: - Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera, porque no eres un rosal -.

¡Eres un roble! Y tu destino es crecer grande y majestuoso.

Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje...

Tienes una misión: ¡Cúmplela!

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo, y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos.

Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Yo me pregunto, al ver a mí alrededor, ¿Cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer?...

¿Cuántos serán rosales, que por miedo al reto, sólo dan espinas?

¿Cuántos naranjos que no saben florecer?

En la vida, todos tenemos un destino que cumplir, un espacio que llenar.

No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro ser.

¡NUNCA LO OLVIDES!

Importancia de los medios de comunicación

Es difícil, comprender nuestro mundo adolescente sin considerar el gran impacto que los **medios de comunicación** tienen en nuestra vida. Los medios de comunicación masiva están presentes constantemente en nuestras vidas. La mayoría de los adolescentes vemos televisión y películas, utilizamos el Internet, intercambiamos correos electrónicos, escuchamos discos y estaciones de radio que van dirigidas especialmente hacia nosotros con música y anuncios comerciales, y leemos artículos y anuncios en las revistas para adolescentes.



Primeramente hay que ver el lado bueno. Las nuevas tecnologías de la comunicación pueden ser muy divertidas y emocionantes. Utilizadas sabiamente, también pueden educar. Los buenos programas de televisión pueden informar, la buena música puede dar aliento y las buenas películas pueden ampliar los intereses y abrir nuevos horizontes. Además hay muchos tipos de medios que se utilizan dentro del aula de clases: Computadoras, televisión por cable y video caseteras que ya son parte íntegra de la enseñanza.



El problema reside en que frecuentemente no sabemos cómo, o no podemos distinguir entre lo que es bueno en los medios y lo que es dañino. Algunos adolescentes se pasan horas interminables frente al televisor, o en internet, alimentándose pasivamente de todo lo que ven y oyen (violencia, sexo, maldiciones, estereotipos y personajes e historias totalmente fuera de la realidad). Algunos estudios señalan que el ver demasiada violencia en televisión parece aumentar los comportamientos agresivos en los niños y que el exponerse frecuentemente a la violencia hace que ésta sea menos sorprendente y más fácil de aceptar.



A medida que los adolescentes maduran, las horas de televisión, los juegos electrónicos y el uso de la computadora, cuando son en forma excesiva resultan en una acumulación de consecuencias negativas.

Los medios de comunicación tienen la capacidad de manipular la realidad, las imágenes nos presentan la realidad no tal y como es sino tal y como desean que la percibamos, entendamos y sobre todo sintamos. Los medios de comunicación hacen que las personas en general le otorguen



mayor relevancia a lo que les sugiere en la radio o la televisión, el conductor de moda que admiran, que lo que indican los padres, maestros y los profesionales de la salud. Por eso, los niños y los adolescentes encuentran las respuestas en los medios que aparentan comprenderlos desde su realidad y hablan en su mismo “idioma”.

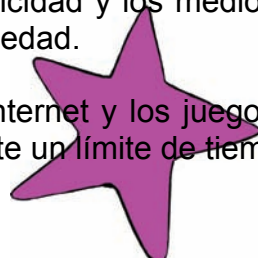
Reflexiono

¿Qué valores nos transmite la televisión?

La televisión, el cine, los videos y últimamente el internet difunden diversos mensajes, algunos contrarios a los valores y costumbres que en México apreciamos, defendemos y consideramos básicos en la formación de niños (as) y jóvenes. Por ello, tenemos que aprender a interpretar estos mensajes y desarrollar una actitud crítica de tal manera que solo aceptemos aquello que consideramos valioso y rechazemos lo que atenta con nuestros principios.

→ Prueba algunas de las siguientes recomendaciones

- Cuida que la televisión no te impida realizar otras actividades.
- Haz un esfuerzo por planear otras opciones de diversión.
- Si utilizas de manera consiente y crítica la televisión puede convertirse en un medio de unión familiar.
- Examina con atención los modelos y los valores que proponen los programas que ves. Compáralos con los que te transmite tu familia.
- Complementa los datos que proporciona la televisión con lecturas, pláticas, visitas a lugares de interés, etc.
- Discute con tus padres y amigos el papel de la publicidad y los medios de comunicación, sus intereses y su influencia en la sociedad.
- Si están a tu alcance, aprovecha la computadora, internet y los juegos de video para desarrollar diversas habilidades, pero ponte un límite de tiempo.



- Cuando escuches música, hazlo de modo que no perturbe la convivencia o las actividades del resto de la familia o vecinos.
- Utiliza los medios de comunicación como un apoyo valioso, pero no les dejes la labor de pensar, elegir, tomar decisiones y analizar por ti. **¡Nada puede remplazar tu maravillosa persona!**



ACTIVIDAD:

¿Quién es mi modelo?

- Objetivo: El alumno reflexionará acerca de la influencia que ejercen en él los medios de comunicación, respecto a sus gustos y preferencias.
- Materiales necesarios:
 - revistas populares (una por equipo)
- Procedimiento:
 1. Divida a los jóvenes en grupos pequeños. Pida que vean las revistas y que busquen a alguien a quien se quieran parecer.
 2. El maestro preguntará: ¿Quién quiere compartir lo que encontraron? Pregunte si fue fácil o difícil encontrar a alguien que se pareciera a ellos ¿Cuáles cualidades o características buscaron en alguien a quien se quisieran parecer? ¿Hubo énfasis en características del interior, o solamente del exterior? Recuérdeles de la importancia de las características internas.
 3. Reúnete con tu equipo. Distribúyanse las siguientes preguntas y contéstenlas en sus cuadernos:
 - ¿Cuánto énfasis le pone nuestra sociedad a las apariencias físicas?
 - ¿Qué tanto contribuyen los medios de comunicación en esto?
 - ¿Cómo son las figuras femeninas y masculinas que se emplean en los anuncios comerciales?
 - ¿Consideras que los modelos masculinos y femeninos que se encuentran en revistas como cine y televisión son ejemplos a seguir? ¿Por qué?
 - ¿Qué intención supones que tienen los publicistas cuando utilizan hombres y mujeres jóvenes y atractivos para anunciar bebidas alcohólicas, cigarros, autos, etc?
 - ¿Vas a permitir que otros decidan por ti?
 4. Lean en voz alta sus respuestas e intercambien opiniones.



Un valor que nos puede ayudar a contrarrestar la influencia negativa de los pares y los medios de comunicación es **LA AUTENTICIDAD**, porque al ser auténticos tenemos razones muy valiosas para actuar como realmente sentimos.

Ser auténtico es haber descubierto lo que uno es y comportarse conforme a ello. Los que se la pasan imitando, huyendo de su realidad o ignorando lo que son, pierden lo más valioso que existe, la oportunidad de realizarse a plenitud. Quien es manipulado no tiene posibilidad de actuar con autenticidad, ya que siempre va a estar esperando que le digan qué hacer y cómo hacerlo, y casi siempre va a actuar conforme a los demás.



Recordemos que...

- El grupo de pares es una fuente importante de apoyo emocional durante la adolescencia.
- Los amigos influyen de forma positiva, pero también pueden hacerlo de forma negativa.
- Podemos mantenernos firmes ante la presión social.
- Los medios de comunicación son un gran apoyo, pero no pueden decidir por ti, **¡Nada puede reemplazar tu valiosa persona!**
- ¡De la moda lo que te acomoda!
- Ser auténtico es haber descubierto lo que uno es y comportarse conforme a ello.

4

Autoevaluación

¿Cómo puede uno avanzar sin tomar en cuenta las acciones del pasado? Somos los únicos seres naturales que adquirimos experiencia, es decir, que acumulamos conocimientos prácticos para aplicarlos cada vez mejor, más eficiente y eficazmente.

Somos los únicos que podemos evaluar las conductas y revisar sus fallas y sus aciertos para poder vivir con más calidad el presente y prever adecuadamente el futuro. Sólo hay que tener voluntad para hacerlo, en un mundo como el de hoy, que va tan de prisa, que parece que no hay tiempo ni conciencia para considerar lo hecho, es indispensable querer evaluar.



Casi nadie se plantea si ha o no actuado bien para comparar lo hecho contra lo deseado, y así poder corregir. Si hiciéramos una evaluación diaria y a detalle de lo realizado durante el transcurso del día, pronto tendríamos más habilidad para revisar lo que hacemos. Cuando hemos encontrado la causa de un problema, prácticamente se tiene la solución.

¿Qué vamos a evaluar?

Al autoevaluarnos analizamos con detenimiento, algunas características de nuestra persona como son: las actitudes, puntos fuertes y débiles, hábitos y logros. A partir de éste conocimiento estaremos capacitados para mejorar.

Vamos analizar qué debemos entender por cada una de las características personales mencionadas anteriormente:

- **Actitud:** es la reacción evaluativa favorable o desfavorable hacia alguien o algo, que se manifiesta en las creencias, los sentimientos o en nuestro comportamiento.
- **Puntos fuertes y débiles:** Son las partes a aprovechar o desechar de nuestro comportamiento. Podemos conocerlos a través de la experiencia y de la capacidad de ser crítico con uno mismo.



- **Hábitos:** Son mecanismos automáticos de conducta que habitualmente realizamos y que muchas veces no los sometemos a evaluación.
- **Logros:** Se trata de hacer una recapitulación de todo lo que hemos conseguido en nuestra vida.

Por lo tanto, detente un momento a pensar cuáles son tus actitudes, puntos fuertes y débiles, hábitos y logros, ya que esto nos hará capaces para distinguir los propios defectos y enfrentarlos, proponiéndonos hacer lo mejor posible para que éstos no se sigan repitiendo. Ésta revisión nos dará la capacidad de ser sinceros con nosotros mismos, admitiendo que nadie es superior que los demás y que todos tenemos errores, por lo que debemos esforzarnos para ser mejores y así, con la autocrítica, se puede ir madurando cada día más.



ACTIVIDAD:

“¿Cómo me evalúo?”

→ Marca con una “X”, la respuesta que consideres que va más con tu forma de pensar.

	SÍ	NO	A VECES
¿"Te valen" los errores que cometes y dices ¡Ni modo!?			
¿Eres capaz de ser honesto para señalar tus equivocaciones, más que la de los demás?			
¿Reflexionas sobre lo que has hecho en tu vida?			
¿Tienes el hábito de hacer examen de conciencia?			
¿Estás de acuerdo en que la vida es una lucha constante en la que hay que superarse?			
¿Tratas de comprender por qué actúas como lo haces?			
¿Te has propuesto metas?			
¿Analizas los resultados de tus acciones comparándolo con lo que deseabas lograr?			
¿Estas satisfecho con los logros que has obtenido?			



Si has descubierto que no reflexionas mucho acerca de tus acciones, **¡Nunca es tarde para empezar a hacerlo! ¡ANIMATE TÚ PUEDES MEJORAR!**

Cabe mencionar que el autoevaluarnos también incluye, estimar nuestros logros, apreciar qué metas que nos propusimos hemos alcanzado, no es únicamente ver nuestros defectos, sino también nuestras cualidades, fortalezas, es decir, resaltar nuestros aspectos positivos que nos permitirán fortalecer nuestra autoestima, ya que como dice la siguiente frase: “el sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos”.

Reflexiono

“Iba un niño con su papá en el tren, el recorrido duraría unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe preguntándole: ¿qué es eso, papá?, el hombre se vuelve para ver qué es lo que le señala su hijo, y contesta: “Es una granja, hijo”. Al recomenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: ¿ya vamos a llegar?, y el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado nuevamente a ver su revista cuando otra pregunta lo interrumpe, y así se siguieron las preguntas, hasta que el padre, ya desesperado y buscando cómo distraer al chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo; lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz de acomodarse en su asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo el trayecto. No bien ha comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño exclama: “Ya terminé”. ¡Imposible! ¡No lo puedo creer! ¿Cómo, tan pronto? Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: “¿Cómo pudiste armar el mundo tan rápido?” El hijo contesta: “Yo no me fijé en el mundo; atrás de la hoja está la figura de un hombre; compuse al hombre y el mundo quedó arreglado...”

¿Te das cuenta que si tú mejoras el mundo también? Cabe mencionar que la mayoría de las veces nos preocupamos por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de nosotros, cuando la solución de muchos problemas sería que cada cual viera y arreglara primero lo que le corresponde, que es uno mismo. Cada quien tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o circunstancias y decidir nuestro propio camino.

LA HONESTIDAD, es un valor indispensable para lograr la Autoevaluación, ya que la honestidad es la conciencia clara “ante mí y ante los demás”. Es el reconocimiento de lo que está bien y es apropiado para nuestro propio



papel, conducta y relaciones. Honestidad es hablar de lo que se piensa y hacer lo que se ha dicho.

Ser honesto consigo mismo y con los demás, es aceptar que a pesar de las fallas que se cometieron o se van a cometer, existe la disposición de cambiar para mejorar la conducta y el buen proceder que siempre debe estar con nosotros y en toda la sociedad.



Recordemos que...

- Tenemos la capacidad de evaluar nuestras conductas y revisar sus fallas y aciertos para vivir mejor.
- Debemos analizar nuestras actitudes, puntos fuertes y débiles, hábitos y logros, para distinguir nuestros defectos y enfrentarlos.
- La Autoevaluación nos permite resaltar nuestros aspectos positivos que fortalecen nuestra autoestima.
- Si yo mejoro, el mundo también.
- La honestidad es la conciencia clara “ante mí y ante los demás”.



ACTIVIDAD:

“Las 3 urnas”

- Objetivo: Comprenderse mejor unos a otros.
Promover la empatía y la ayuda mutua.
- Materiales necesarios:
 - Tres urnas (pueden ser cajas de zapatos con la tapa perforada).
 - Tres hojas con los siguientes rótulos: “Me gustaría superar... Me arrepiento de... Un problema mío es...
 - Tijeras y cinta adhesiva para recortar y adherir las hojas a las urnas
 - Papeletas en blanco y lápices o plumas
- Procedimiento:
 1. Se colocan a la vista de todos tres urnas, cada una con los rótulos (Me gustaría superar... Me arrepiento de... Un problema mío es...)



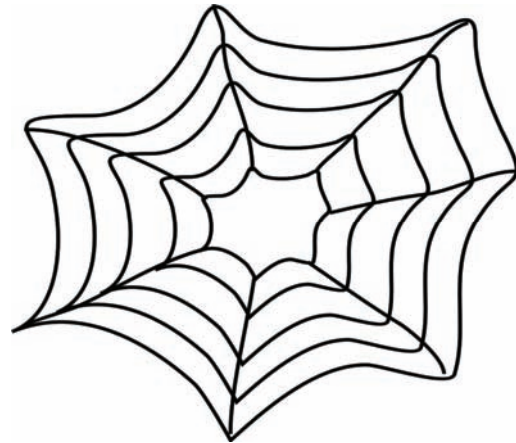
2. Se trata de terminar las frases en papeletas, sin firmar, que se depositarán en las urnas correspondientes. Se pueden escribir todas las papeletas que se deseen
3. Una vez que hayan depositado todas sus papeletas, se procede al escrutinio, consiste en leer las papeletas de cada urna y comentarlas en grupo, entre todos, aportando soluciones, dando consejos.



ACTIVIDAD:

“La telaraña”

- Objetivo: Que el alumno identifique sus defectos y sea capaz de escuchar una sugerencia por parte de sus compañeros.
- Materiales necesarios:
 - Bola de estambre
- Procedimiento:
 1. Los alumnos se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno de ellos la bola de estambre, el cual tiene que decir su nombre y un defecto que identifique en él y quisiera mejorar.
 2. Luego éste toma la punta del estambre y lanza la bola a otro compañero quien a su vez debe presentarse y dar una sugerencia acerca de cómo solucionar el defecto del compañero, enseguida él mismo mencionará algún defecto suyo y le pasará la bola a otro compañero para que le de la sugerencia y así sucesivamente.
 3. La acción se repite hasta que todos los participantes queden enlazados en una especie de telaraña.



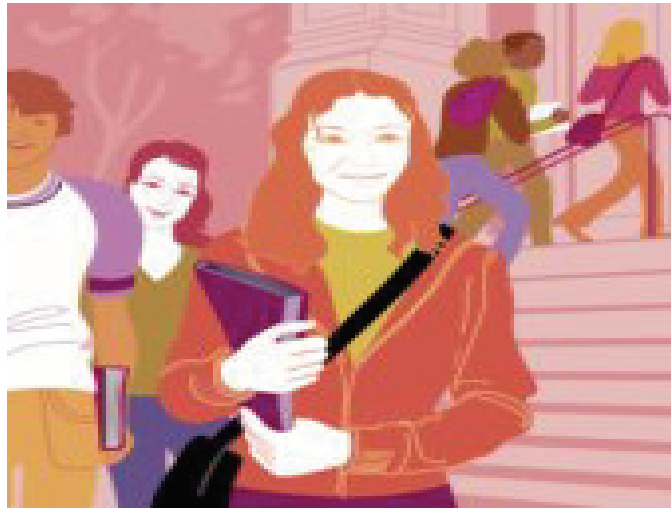
ACTIVIDAD:

“Mis cualidades”

- Objetivo: Que el alumno reconozca sus cualidades y aprenda a valorarlas.



- Materiales necesarios:
 - Hojas y lápices
 - Cinta adhesiva
- Procedimiento:
 1. Se le pide a cada alumno que en una hoja escriba cinco cualidades que identifique en él, la cual guardará para utilizarla más tarde.
 2. Se le pega a cada alumno una hoja en la espalda, y se les pide a todos que escriban una cualidad a sus demás compañeros, hasta que todos tengan escrito en sus espaldas varias cualidades.
 3. Al finalizar la actividad cada alumno comparará las cualidades que los demás compañeros ven en él, con las que él mismo identificó para ver si coinciden.
 4. Reflexionar sobre qué tan difícil es encontrar nuestras cualidades y cómo las demás personas nos perciben y a veces nosotros mismos no lo reconocemos.



BIBLIOGRAFÍA

- 1) Plan Estatal de Desarrollo 2004-2009, Gobierno del Estado de Sonora.
- 2) Plan Maestro de Coordinación Integral por la Seguridad, Gobierno del Estado de Sonora.
- 3) Taller de Sensibilización, Guía Didáctica, Dirección General de Salud reproductiva, Secretaria de Salud, México, 2002.
- 4) Mangrulkar Leena, Vince Cheryl, Posner Marc, Enfoque de Habilidades para la Vida para un Desarrollo Saludable de Niños y Adolescentes, Organización Panamericana de la Salud, 2004.
- 5) Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y otras Drogas, CONADIC-Salud, 2002.
- 6) Informe Sobre la Salud en el Mundo 2001, nuevos conocimientos nuevas esperanzas, Organización Mundial de la Salud, 2001, Ginebra, Suiza.
- 7) Medina Mora, Maria. Elena, Borges, Guilherme, et al., Prevalencia de Trastornos Mentales y uso de Servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México, Salud Mental, Vol. 26, No.4, Agosto 2003., México.
- 8) Norma Oficial Mexicana, NOM-028-SSA2-1999, Para la prevención, Tratamiento y Control de las Adicciones, Secretaria de Salud, México.
- 9) Tapia Maruri, Laura, Stanford, Adriana, et. Al, Manual de Sensibilización, Dirección General de Prevención y Control de Cáncer Cérvico Uterino, Secretaria de Salud, México 1999.
- 10) La salud del adolescente: cambio de Paradigma de un enfoque de daños a la salud al de estilos de vida sana. Suplemento 1 la Salud de adolescentes, Salud Publica de México 2003
- 11) Medina M. Maria Elena y cols. Consumo de Drogas entre Adolescentes Suplemento 1 la Salud de adolescentes, Salud Publica de México 2003.
- 12) Manual de Comunicación Social para Programas de la Salud de los Adolescentes, División de Protección y Protección a la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C., 2001
- 13) Ley y Reglamento de Prevención y Atención de la Violencia Intrafamiliar para el Estado de Sonora, CEPAVI, 2003.
- 14) Encuesta sobre Tabaquismo en Jóvenes 2003, Instituto Nacional de Salud Pública, México 2004.
- 15) Encuesta Nacional de Adicciones 2002, Resumen Ejecutivo, CONADIC, Secretaría de Salud, México, 2003.
- 16) Secretaria de Asuntos Estudiantiles, Dirección General de Servicios Médicos UNAM.
- 17) Municipios y Comunidades Saludables: la nueva salud pública en el ámbito local, Organización Panamericana de la Salud, Washington 2002.

- 18) Valores Humanos para prevenir y convivir (serie del 1al 9), Programa de Educación para la Salud, para desarrollar cualidades humanas, para prevenir VIH/SIDA y convivir con quienes ya lo padecen, FUNSALUD, México, 2004.
- 19) Branden, Nathaniel. Los seis Pilares de la Autoestima. Ed. Paidós. México. 1997
- 20) Modelos Preventivos, serie Planeación, Consejo Nacional Contra las Adicciones, México, 2003.
- 21) Acevedo, A. Aprender Jugando. Vol. 1,2 y 3 Preludio. México 1987
- 22) Feldman, Jean, R. Autoestima ¿Cómo Desarrollarla? Nancea Ediciones. Madrid 2002.
- 23) Lilley, Roy. Como tratar con gente difícil. Primera ed. Ed Gedisa España 2002
- 24) Programa de Mejoramiento en la Calidad y Equidad de la Educación Básica, Juegos y Técnicas de Animación para la Educación Básica. Ministerio de educación. Chile. 1996
- 25) Betancourt, Julián y Valdez Maria de los Dolores. Atmósferas Creativas: juega, piensa y crea. Manual Moderno. México 2002
- 26) Betancourt, Julián. Atmósferas Creativas 2: rompiendo candado mentales. Manual Moderno. México 2001.
- 27) Manual Tipps. Talleres Interactivos para la Promoción de la Salud, Responsabilidad y Moderación ante el Consumo de Bebidas Alcohólicas. Fundación de Investigaciones Sociales A.C México 2003
- 28) Pick, Susan, Givuandan, Martha et Al. Formación Cívica y Ética, Primer y Segundo Grado. Noriega Editores. México 1999.
- 29) Drogas las 100 Preguntas Más Frecuentes. Centro de Integración Juvenil A.C, 17º impresión, Gobierno del Estado, SEDESOL y Universidad de Sonora, 2004.
- 30) Alcántara M. Hugo, Reyes M. Maria, et Al. Como Proteger a tus hijos contra las drogas. Guía Práctica para Padres de Familia, Centro de Integración Juvenil A. C, 66ª reimpresión Fundación Gonzalo Río Arronte I. A. P. México 2003
- 31) Fundación Vamos México, A. C. Guía de Padres. Tomo 1, 2 y 3. ED. El Universal C. P. N., S. A de C. V. México 2004
- 32) Cuidado con las Adicciones. Los libros de Mamá y Papá. Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe, Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos México 2000
- 33) Herramientas para la Acción Preventiva. Guía de Prevención del Consumo de Drogas. Consejo Nacional Contra las Adicciones. 2ª Edición México 2000
- 34) Crecer como Familia Guía de Prevención de las Adicciones para Padres. Consejo Nacional Contra las Adicciones. Segunda Edición México 2000
- 35) Hacia una Escuela sin Adicciones. Guía de Prevención para Maestros. Consejo Nacional Contra las Adicciones. Segunda Edición México 2000.

- 36) Tapia Conyer R, Sarti E, Kurri P, Ruiz- Matus C, Velásquez O, et. Al Desarrollo del Potencial Humano. El Manual de Salud Pública. México Intersistemas 2003
- 37) Observatorio mexicano en tabaco, alcohol y otras drogas 2003. Consejo Nacional contra las Adicciones, México 2004
- 38) Consejería en Tabaquismo. Serie Actualización en Salud. Consejo Nacional Contra las Adicciones. México
- 39) Cómo Prevenir el uso de Drogas en los Niños y Adolescentes, Una guía con base científica para padres, educadores, y líderes de la comunidad, ed. Segunda versión abreviada, Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. 2004
- 40) Violencia Familiar, Primera edición. Programa Mujer y Salud (PROMSA), Secretaría de Salud. México 2002
- 41) Cyrulnik, Boris. Los patitos Feos, La resiliencia una infancia infeliz no determina la vida. Ed. Gedisa España 2002
- 42) Velasco F. Rafael Las adicciones, Manual para Maestros y Padres. Segunda reimpresión Ed. Trillas México 2003
- 43) Vivamos Mejor, Libro del Adulto. Instituto Nacional de Educación para los Adultos INEA. 2ª edición, México 2003
- 44) De la Barrera, Solórzano, Luís. Formación Cívica y Ética 3 Ed. Santillana México 2000
- 45) Conde, Silva y Vidales, Ismael. Formación Cívica y Etica1 Ed. Larousse México 1999
- 46) Dliego Cecilia y Robles Luys A. Valores. México 1998.
- 47) Ruiz, L. Patricio. Promoviendo la Adaptación Saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de Promoción de la Salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Ministerio de Sanidad y Consumo. España 2005
- 48) Mckay, M., Davis, M. y Fannig, P. Técnicas Cognitivas para el tratamiento del estrés. Ed. Martínez Roca. México 1998
- 49) Labrador, F., Cruzado J. y Muñoz, M. Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta. Ed. Pirámide. España 1993
- 50) Centers for Disease Control and Prevention. The Tobacco- Free Sports Playbook. Atlanta, Georgia: Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Office on Smoking and Health. U.S.A. 2001
- 51) What do you need to know about Drug Testing in Schools. Office of National Drug Control Policy. U.S.A. 2002
- 52) La Marihuana: Lo que los padres deben saber. National Institute on Drug Abuse. National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. U. S. A. 2004
- 53) Girls Power! Speaker's Guide. U.S Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Prevention. U.S.A.

- 54) Cuenta Publica 2001, Consejo Nacional para la Promoción de la Salud. Vida Chile. Departamento Promoción de la Salud, División de Rectoría y regulación Sanitaria, Ministerio de Salud. Chile 2002
- 55) Cuaderno del Salud para madres de familia. Cuidemos nuestra salud. Secretaría de Salud. México 2002
- 56) López, Pablo. Formación de valores en los Niños. Editores Unidos Mexicanos. S.A. México 2004
- 57) Lorezo, P., Laredo, J.M., Leza, J., Lizasoain, I. Drogodependencias. Farmacología, Patología, Psicología, Legislación. Editorial Medica Panamericana S. A. España 1998.
- 58) Los Objetivos de Desarrollo del Milenio en México: Informe de Avance 2005. Gabinete de Desarrollo Humano y Social, Gobierno de la Republica. México 2005.
- 59) Morales, J.F., Huici, C. Moya, M., Gaviria, E. López –Sáez, M. y Nouvilas, E. Psicología Social. Ed. Mc. Graw Hill. España. 1999
- 60) Myers, David. Psicología Social. 6ta edición. Mc Graw Hill Colombia 2000
- 61) Papalia, D. Wendkos, S. y Duskin, R. Desarrollo Humano. 8ª edición. Mc Graw Hill. Colombia 2001
- 62) Ramírez, Héctor, La constitución del individuo, socialización y virtudes privadas, Individuo y Sociedad, Editorial Nueva Imagen, México, 2001.
- 63) Programa de diseño por educación Medica Continua México 2003 recuperado de la pagina Web: www.tusalud.com.mx
- 64) Solomon, Muriel. Como Trabajar con gente difícil. Ed. Gestión España 2000.