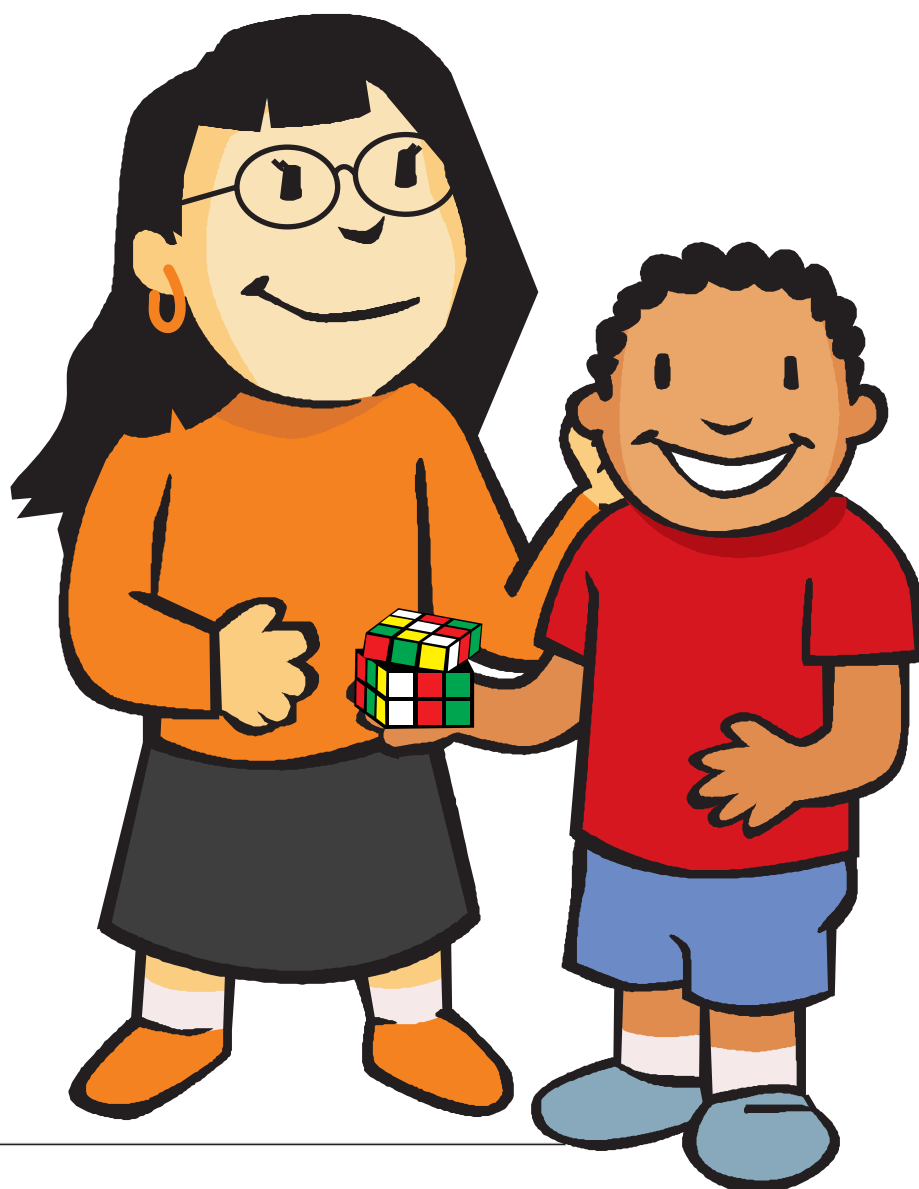


Habilidades  
para la

**V**ida

Cuaderno de trabajo  
1° de Secundaria

1



SECRETARÍA DE  
SALUD PÚBLICA

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN Y  
CULTURA

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

**Sonora**  
Vamos por Soluciones



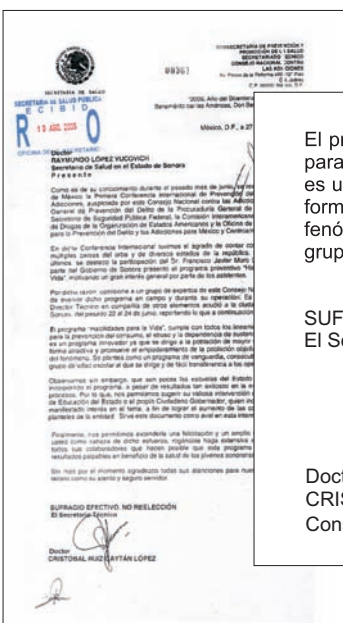
**DIRECTORIO**

**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 cuales son las mejores formas de lograr un desarrollo pleno.

En éste curso trataremos algunos temas muy interesantes, como son la comunicación, asertividad, trabajo en equipo y valores. Trabajaremos a base de 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 como objetivo desarrollar habilidades sociales, fomentar la comunicación asertiva a la vez de fortalecer los valores de la tolerancia, respeto y responsabilidad como bases fundamentales para aprender a relacionarse con los demás a través del trabajo en equipo, así mismo profundizar en los valores pues son referentes que orientan el comportamiento humano hacia la transformación y la realización de la persona. 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. Comunicación	2
¿Por qué es importante la comunicación?	2
La clave es la claridad	6
2. Asertividad	9
¿Qué es la Asertividad?	9
Por qué somos poco asertivos	10
Ahora es tiempo de prepararnos para ser asertivos	13
¿Cómo hacerle para ser asertivos?	14
3. Trabajo en equipo	16
Etapas del trabajo en equipo	18
La cohesión de un trabajo en equipo depende de los siguientes factores:	20
Distintivos del trabajo en equipo	21
La importancia del trabajo en equipo	22
4. Valores	24
¿Por qué son importantes los valores?	24
Los valores se caracterizan por su:	25
Conoce algunos valores por su significado	25
Una guía práctica para vivir los valores	31
Reflexiones	34
Anexo 1	39
Anexo 2	40
BIBLIOGRAFÍA	41

## 1

## Comunicación

## ¿Por qué es importante la comunicación?



Los seres humanos, necesitamos estar con otras personas, necesitamos comentar, platicar, sentir y saber lo que se piensa y siente de los demás, así como expresar ideas y participar en la vida.

El valor que nos damos a nosotros, que tanto nos queremos, el respeto a nuestra persona influye en la forma en como nos comunicamos, esperamos formar relaciones basadas en la reciprocidad, situación que no se presenta de manera natural, sino que se tienen que mejorar día con día, las relaciones interpersonales son una búsqueda para todos y todas, las dificultades son comunes y hasta cierto punto normales.

La relación de reciprocidad es algo que cada uno, de manera compartida, tenemos que construir, dar y recibir, requiere seguridad y claridad de quienes somos, ya que las dificultades están siempre relacionadas con la falta de valoración y apreciación que tenemos sobre nosotros mismos, o bien que no hemos aprendido a ver las cosas como “el otro” las ve y a respetar su punto de vista.

La aceptación y el reconocimiento de nosotros mismos, permite la superación de actitudes negativas tales como el egoísmo, este proceso personal facilita la relación con otras personas, permite que surja la confianza en nosotros mismos y en los demás.

Cada uno de nosotros puede adaptarse y preferir más un tipo de relación que otra, tenemos el derecho de elegir con quien nos relacionamos, uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas, es la **comunicación**, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas y experiencias; transmitir sentimientos, actitudes y conocernos mejor.

La comunicación es un proceso que permite expresarnos y saber más de nosotros mismos, de los demás y del medio en que vivimos. Los seres humanos no podemos vivir sin comunicarnos y en toda comunicación se desarrolla un tipo de relación entre dos o más personas.

Existen diferentes tipos de comunicación:

La comunicación **verbal** es lo que decimos con palabras, de manera oral, es tal vez el instrumento más importante para relacionarnos con otras personas.



La comunicación **no verbal** es lo que “decimos” a través de la mirada, los movimientos del cuerpo, los gestos, con el tono de voz, con nuestra actitud y con el contacto físico.



## ACTIVIDAD:

### “Pantomima”

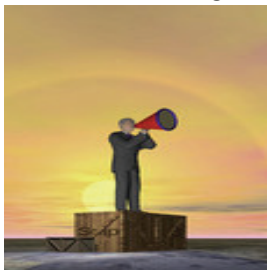
Permitirá experimentar la comunicación no verbal, el maestro(a) propiciará dentro de un marco de respeto, la participación de sus alumnos con el fin de vivenciar otras formas de comunicación, asignándole a los jóvenes algunas frases a representar mediante pantomima, frases sugeridas en (anexo 2).

A medida de que crecemos aumenta la necesidad de comunicarnos con las personas que nos rodean, la familia es el primer grupo al cual pertenecemos, en el aprendemos a expresarnos y desarrollamos la capacidad de comunicarnos, el grupo de amigos nos permite tener más confianza hacia otros, intercambiar nuestras ideas, identificarnos, etc. Establecemos lazos profundos de afecto y desarrollamos un tipo de comunicación diferente al de la familia.



Si observas y estás pendiente de cómo te comunicas, podrás comparar cómo cambias, cuando estas con una persona que te agrada o cuando estas con una persona que te desagrada, pensemos un momento si nuestra comunicación es clara, veamos si nuestra comunicación verbal y no verbal dicen lo mismo. Otro punto importante es saber escuchar. La comunicación siempre implica por lo menos a dos personas que interactúan e intercambian información y emociones.

A veces nos comunicamos con personas que nos llevan varios años, podemos pensar que no nos entienden, incluso que no hablamos el mismo idioma, estas diferencias a veces nos separan todo un “océano”, pero si la pensamos bien y le sacamos provecho a lo que podemos aprender de ellos, lograremos beneficiar en algo la relación.



Para llevarnos mejor, nos ayudaría **PONERNOS EN LUGAR DEL OTRO** y tomar en cuenta que es muy importante los valores respeto y tolerancia, dentro de la comunicación, tratar de comprender y entender que las cosas no son siempre como nosotros queremos.

Lo primero en la comunicación es atreverse a **HABLAR** con los demás, perder el miedo a expresar nuestros sentimientos, experiencias, sensaciones. Algo que nos puede ayudar a comunicarnos con los demás es saber **ESCUCHAR**, te invito a que escuchemos todo y con atención.

Comunicarse con los demás es preocupación de todo ser humano ¿cómo podemos hacer para mejorar nuestra comunicación?

- Hablar de manera sencilla y clara
- Ver a los ojos y demostrar que se quiere la comunicación.
- Conciliar lo que expresamos con nuestros gestos y lo que decimos con palabras
- Escuchar con todos nuestros sentidos
- No juzgar ni afectar la comunicación de otros mediante la burla o la ridiculización
- No tratar de demostrar lo que no se es o no se sabe.

Existen algunas situaciones cotidianas que dificultan la comunicación reflexionemos un poco sobre ellas:

- Cuando una persona no reconoce los logros de otra y dice que “todo lo hace mal”
- Cuando una persona manda un doble mensaje y es contradictorio
- Cuando una persona ignora a otra.
- Cuando se culpa a una persona de la situación de otra
- Cuando una persona supone o adivina lo que piensa o siente la otra
- Cuando se utilizan las palabras “siempre y nunca”
- Cuando no se escucha al otro
- Cuando una persona siempre se está adelantando al futuro de manera pesimista.



- En pocas palabras la comunicación es.....

- ponerse en lugar del otro.
- procurar el respeto, la tolerancia y la comprensión.
- escuchar a nuestros sentimientos y con la razón.
- atreverse a decir no.
- aprender de los demás.
- aceptar los sentimientos de los otros.
- decir lo que queremos.
- relacionarse con personas de distintas edades, sexo, religión, cultura, etc.
- expresar lo que sentimos.
- escuchar todo lo que nos dicen, no solo lo que queremos escuchar.

## Para ti especialmente

De sobra sabes que la comunicación es una actividad con la cual el hombre se expresa, relaciona, transforma, aprende, piensa y trasciende; en resumen vive.

Tú cómo vives

Aceptas el reto que implica la comunicación

Qué dices...

### Compromiso comunicativo

Yo \_\_\_\_\_ acepto poner todo mi entusiasmo, procurar en todo momento actuar conforme a mis valores, y basar la comunicación en ellos anteponer el respeto, la tolerancia como valores fundamentales para una plena comunicación.



### ACTITUD

“Tú haces la historia”

Procedimiento:

De manera grupal el profesor (a) te presentará una frase escrita a la cual le agregarás una idea la más original que se te pueda ocurrir....

Pasarán uno a uno logrando al final un gran relato. Conclusión grupal y reflexión sobre la dinámica.

### Reflexiono:

La necesidad de comunicarnos ha dado origen a diferentes códigos de comunicación, la observación juega un papel importante, el círculo de la comunicación lo forma un emisor, un receptor y un mensaje, cada tipo de comunicación utiliza un lenguaje diferente y todos podemos desarrollar la comunicación como cualquier otra habilidad.



## La clave es la claridad:

Es tal la variedad y la riqueza de las herramientas de comunicación que pareciera imposible pensar que existen problemas de comunicación, sin embargo estos han llevado a observar y a buscar cuales son los elementos que con frecuencia propician que se lleve a cabo una comunicación efectiva.

Podemos decir que la clave está en la claridad del mensaje, nadie puede comunicar claramente lo que de antemano no tiene claro para sí.

Para comunicarnos necesitamos usar un lenguaje común, tener claro lo que queremos comunicar y de qué manera, entre los seres humanos la comunicación es más que un intercambio de mensajes, ya que los sentimientos le dan otro sentido.



### **ACTIVIDAD:**

#### **“Dibujo dictado”**

Se organizará al grupo para escoger a dos representantes, el resto del grupo se dividirán en dos grandes equipos, estos protegerán a su representante.

Procedimientos:

- Primero el maestro (a) colocará a cada representante de equipo en cada extremo del salón, de preferencia de espaldas.
- Organizará al resto del grupo para que protejan a su representante y guarden silencio.
- El maestro (a) leerá un primer relato (anexo 1) los participantes no deben hacer preguntas, nada más dibujar lo primero que se les ocurra.
- Los equipos observarán que han plasmado sus representantes.
- Segunda parte la dinámica Se seguirá el mismo procedimiento a diferencia que ésta vez los representantes de equipos pueden hacer preguntas sobre algunos detalles del relato como por ejemplo: que grado estudia, que ropa trae la niña, si es falda o pantalón, etc...

Al finalizar la actividad realizar una conclusión grupal coordinada por el maestro (a).

### Reflexiono:

En ocasiones no logramos comunicar claramente nuestras ideas o sentimientos y pensamos que las personas no nos entienden. Esto afecta nuestras relaciones. Para evitarlo, es necesario tener claro lo que queremos comunicar, a quién lo queremos comunicar y buscar la mejor manera de expresarnos. También se requiere que exista disposición en nuestro interlocutor para escucharnos.



### ACTIVIDAD:

#### “Teléfono descompuesto”

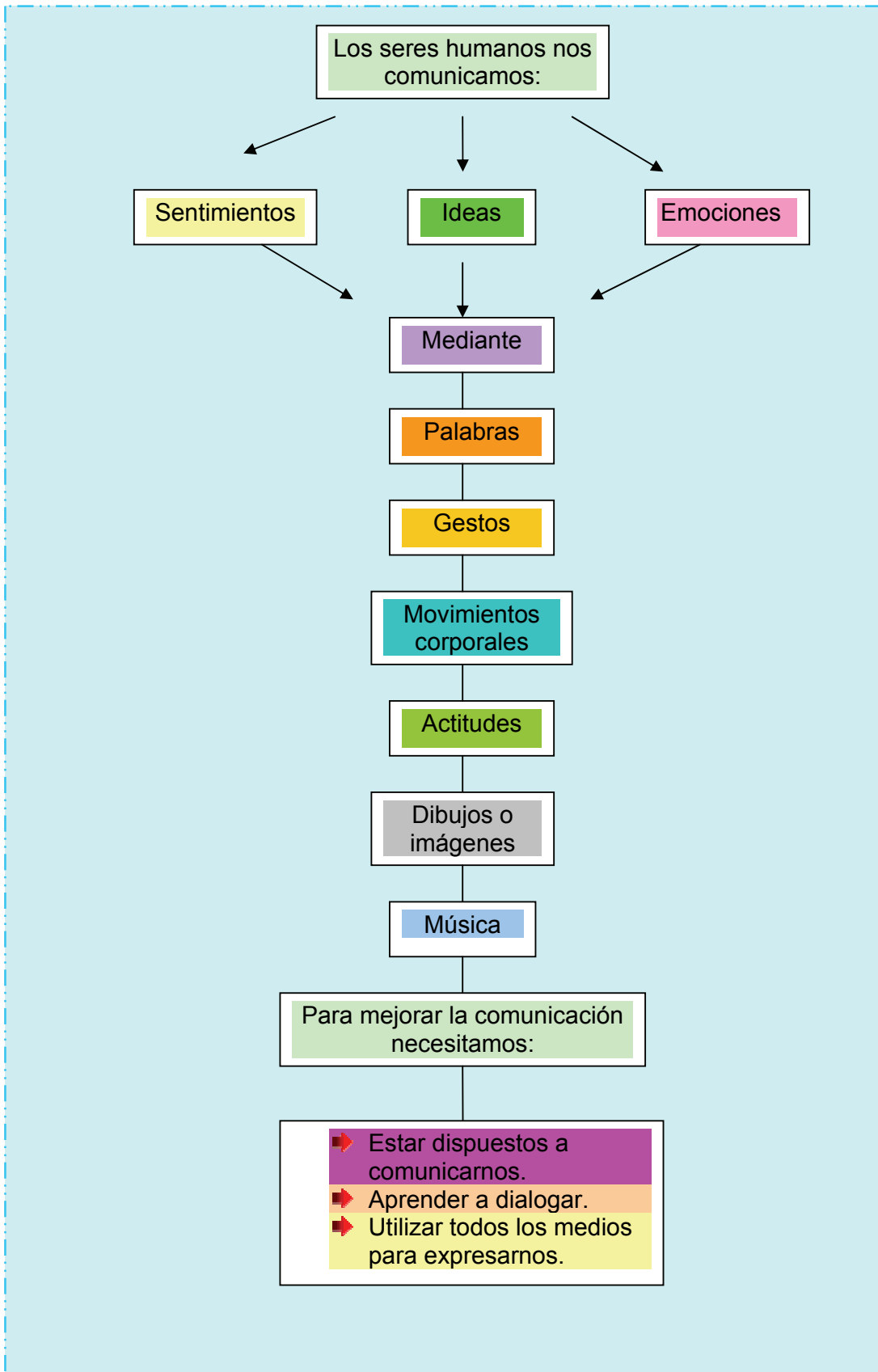
Procedimiento:

- Una persona del grupo escribe en su cuaderno una frase complicada, por ejemplo: “los monos saraguatos, tienen monos saraguatitos, que trepan, brincan y tragan como otros monitos”.
- Después la dice al oído del compañero(a) que tiene a su lado, tratando que los demás no lo escuchen.
- El o la que lo escuchó repite la frase a la persona que tienen a su lado, la última que escuchó la frase la escribe y la dice en voz alta.
- La persona que escribió la frase inicial la lee para que todos y al final la comparen con la de la última persona.
- Conclusiones sobre:
  - ¿Cambió lo que dijo la primera persona?
  - ¿Por qué creen que cambió la frase inicial?

### Sabias qué:

La comunicación se puede mejorar si aprendemos a escuchar el lenguaje verbal, comprendemos el lenguaje no verbal, establecemos relaciones de confianza con la persona con la que queremos comunicarnos, entendemos que a veces nuestro mensaje no llega porque los demás no conocen nuestro código, vencemos los estereotipos y prejuicios que tenemos con algunas personas, en fin si aprendemos a dialogar.

La comunicación efectiva incluye, entre otras cosas, habilidades para el diálogo actitudes de respeto y apertura ante la opiniones de la otras personas.



# 2

## Asertividad

### ¿Qué es la asertividad?

Ser asertivo consiste en comunicar a otros quienes somos, qué hacemos, qué deseamos, qué esperamos de la vida.



La asertividad es un factor de protección ante situaciones de control y manipulación, ya que favorece una comunicación adecuada. Al estar seguros de sí mismo, uno puede defender derechos y asumir responsabilidades y obligaciones. Además algo importante de la asertividad es que retroalimenta nuestra autoestima y viceversa.

La vida nos plantea problemas a todos, pero lo importante es saber que somos capaces de enfrentarlos eficientemente. Precisamente en éste aspecto es que resulta interesante saber sobre la importancia de la asertividad en nuestras vidas.

Hay quien considera que asertividad y habilidades sociales son términos sinónimos. Sin embargo, vamos a considerar que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Pongamos un ejemplo: llegas al lugar donde citaste a la niña (o) que tanto te agrada y no llega, a pesar de tu recomendación de ser puntual, al fin llega con algunas horas de retraso ¿Cómo reaccionarías?

- a) No decir nada y actuar como si esto no te disgusta.
- b) Armar un gran escándalo en el local y decir que ya nunca volverás a invitarla (o) a salir.
- c) Platicar sobre lo que te molestó y pedirle que por favor haga lo imposible por que no vuelva a suceder.

Estilo pasivo: es el que deja obrar a los demás, sin hacer por sí mismo cosa alguna.

Estilo agresivo: propenso a ofender o a provocar a los demás.

Estilo asertivo: es capaz de decir lo que siente, sin sentirse culpable y sin ofender a los demás.

Este ejemplo ilustra los tres puntos principales del continuo de asertividad:



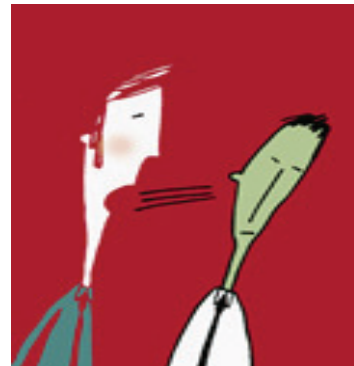
Ni a) ni b) sean conductas apropiadas en esa situación si lo que pretendemos es reducir nuestro estrés.

Estas formas de comportarnos nos hace a veces ineficaces para la vida social, generándonos malestar. Sin embargo, como cualquier otra conducta es algo que se puede ir aprendiendo con la práctica.

**Qué es vida social:** actividades relacionadas con la vida en sociedad como el convivir, participar, trabajar y cooperar para su realización.

## ¿Por qué somos poco asertivos?

Una de las razones por la cual la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a sus creencias o a expresar sus opiniones. En éste sentido, el entrenamiento asertivo no consiste en convertir personas sumisas en quejosas y acusadoras, sino a enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que a todas luces son injustas.



### Ejemplos:

- \* No hay que interrumpir nunca a la gente. Interrumpir es de mala educación.
  - tienes derecho a interrumpir a su interlocutor para pedir una explicación.
- \* Los problemas de uno no le interesan a nadie más y no hay que hacerles perder el tiempo escuchándolos.
  - tienes derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
- \* Hay que adaptarse a los demás, si no es posible arriesgarnos a perder una amistad.
  - tienes derecho a decir "NO".
- \* Cuando alguien tiene un problema hay que ayudarle.
  - tienes el derecho de decidir cuándo prestar ayuda a los demás y cuándo no.

Recuerde: para todo hay un momento, y saber encontrar el momento adecuado para decir las cosas es también una habilidad.

## Se me ocurre:

### Asertividad aplicada a un ejemplo...

Hay muchas técnicas para ser asertivos. Una de las técnicas que mejor funcionan es desarmar antes al otro con un cumplido o un reconocimiento de su labor, de su persona o de su tarea, para después pasar a expresar lo que necesitamos.

Vamos a ver un ejemplo ilustrativo de lo que queremos decir:

"Paco, ¿podrías ir a recoger los libros al colegio?, tengo aún que preparar la lección para mañana y creo no me dará tiempo."



-Pedro "Lo siento Paco, pero acabo de volver de la escuela y estoy muy cansado, ve tu."

- Paco: "**Sé que estás muy cansado, es normal porque te esfuerzas mucho en tu trabajo final. Tu maestro debería de darse cuenta de eso y no cargarte con tantas tareas.** Pero te pido el favor de que recojas los libros, ya que tengo que hacer este trabajo para mañana. Luego podremos divertirnos ya sin la presión de las tareas."

En este último ejemplo se defienden los propios derechos (derecho a pedir ayuda y a expresar las opiniones) sin vulnerar los derechos del otro, puesto que no hay ningún tipo de orden, menosprecio o agresividad hacia la otra persona. Ser asertivo es expresar nuestros puntos de vista respetando el de los demás.

**Qué es vulnerar:** que daña o perjudica

**RECUERDA:** Ser asertivo no significa querer llevar siempre la razón, sino expresar nuestras opiniones y puntos de vista, sean estos correctos o no. Todos tenemos también derecho a EQUIVOCARNOS.

Un ejemplo de la importancia que tiene ser asertivo es en el caso de la prevención de adicciones ya que con la falta de asertividad sumarían aún más los factores de riesgo, asertividad es mucho más que decir si o no con convencimiento, pues recordemos que es una alternativa de comunicación más efectiva y satisfactoria, que nos sirve como mecanismo para alentar las relaciones constructivas y respetuosas.

**Relaciones constructivas y respetuosas:** son las relaciones que se construyen, evitando la destrucción mediante el respeto y la tolerancia a los demás.

Ser asertivos brinda la posibilidad de experimentar satisfacciones aunque en algunos casos, al iniciar esta practica se pueden dar conflictos, implica procesar sentimientos, reconocerlos, nombrarlos, aceptarlos y expresarlos; la persona realmente asertiva posee cuatro características (fensterhem y Baer, 1983).

- Se siente libre de manifestarse.
- Puede comunicarse con todo tipo de personas.
- Se muestra positivo ante la vida.
- Actúa respetuoso de los demás.

Los principios generales de una comunicación asertiva son: respetarse a sí mismo, respetar a los demás, ser directo, honesto, oportuno, tener control emocional, saber decir, escuchar, ser positivo y mantener una postura corporal correcta.



Como desarrollar estas habilidades asertivas

- Aprender de las elecciones del diario vivir, responsabilizándonos de nuestros actos.
- Participar en las decisiones que se tomarán.
- No imponer, guiar nuestras decisiones hacia la mejor opción.
- Hay que orientar nuestras acciones, cuando cometamos errores, dejar que esa experiencia nos sirva para futuras decisiones.

En síntesis, la asertividad se va consolidando al tomar decisiones libres y responsables; ya que son importantes para manejar el rechazo a posibles adicciones y poder manifestar a los amigos la decisión de no consumir sustancias que dañen nuestro cuerpo, pues nosotros nos queremos y nos respetamos.



### **ACTIVIDAD:**

#### **“Disco rayado”**

Procedimiento:

Esta dinámica consiste en repetir el mismo punto de vista cuantas veces sea necesario, con tranquilidad sin enojarse por los comentarios que surjan en la plática, la finalidad es que tus compañeros respeten tu punto de vista.

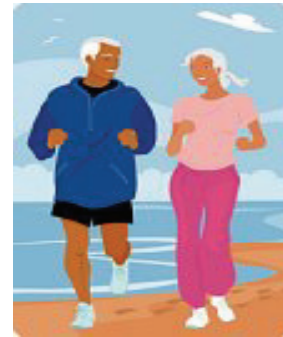
El maestro (a) elegirá a cinco participantes a los cuales uno a uno, les asignará sus roles dentro de la dinámica, a dos de ellos se les proporcionará una frase por escrito, la cual será su postura ante los cuestionamientos que realicen sus compañeros. El maestro (a) pasará al frente a los alumnos e iniciarán con el rol de preguntas y ellos contestarán siempre con las frases asignadas ante los cuestionamientos y el resto del grupo observará en silencio hasta terminar la dinámica (preguntas, frases y recomendaciones en anexo 2).

Concluir la dinámica reflexionando sobre la importancia de estar siempre alertas ante situaciones que nos crean conflicto y enfrentarlos con la mayor tranquilidad posible.

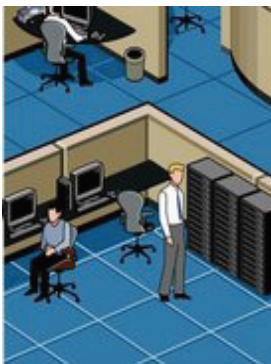
## Ahora es tiempo de prepararnos para ser asertivos:

### Entrenamiento Asertivo

Como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse. Esto se consigue mediante las técnicas denominadas entrenamiento asertivo.



¿Para qué un entrenamiento asertivo?



Ejemplo:

Este es un problema típico. Se crea un círculo vicioso en el que Pablo quiere y necesita pedir un aumento de sueldo; pero teme que no se lo concedan.

Ese temor es el mismo que va a provocar que nunca sea capaz de pedirlo, y por lo tanto nunca sabrá si se lo hubieran concedido.

La cuestión es: ¿se comporta Pablo de manera socialmente habilidosa? Por una parte evitará que su jefe piense mal de él, pero no conseguirá sus objetivos personales...

En la vida diaria, las personas tenemos intereses y formas de ver el mundo distinto, por lo cual el conflicto interpersonal está a la orden del día. Cuando estas habilidades no están lo suficientemente desarrolladas o se emplean de forma equivocada surge la frustración y la insatisfacción.

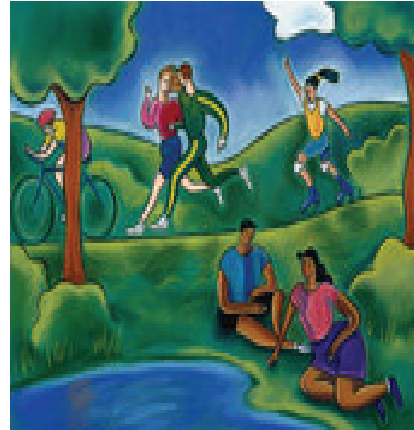
Con respecto a la salud mental es una técnica que se ha demostrado efectiva en el tratamiento de la depresión, ansiedad y estrés provocados por las relaciones interpersonales. Nos ayuda a respetar a los demás, y por ende a nosotros mismos.



## ¿Cómo hacerle para ser asertivo?

Hay varios métodos de Entrenamiento Asertivo, a continuación te presentamos un procedimiento estructurado en 6 etapas:

**1º Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal:** Estilo agresivo, pasivo y asertivo. La función de esta etapa es distinguir entre cada uno de los estilos, reconociendo la mejor forma de actuar de acorde con el estilo asertivo. Nos ayudará también a reconocer nuestros errores en este ámbito.



**2º Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos.** Se trata de identificar en qué situaciones fallamos, y cómo deberíamos actuar en un futuro. Se analiza el grado en que nuestra respuesta a las situaciones problemáticas puede hacer que el resultado sea positivo o negativo.

**3º Describir las situaciones problemáticas.** Se trata de analizar las situaciones en términos de quién, cuándo, qué y cómo interviene en esa escena, identificando nuestros pensamientos negativos y el objetivo que queremos conseguir.

**4º Escribir un guión para el cambio de nuestra conducta.** Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva. Aquí se intenta poner por escrito las situaciones problema y clarificar lo que queremos conseguir. El entrenador moldea junto al paciente el guión para que éste sea expresado de forma específica.

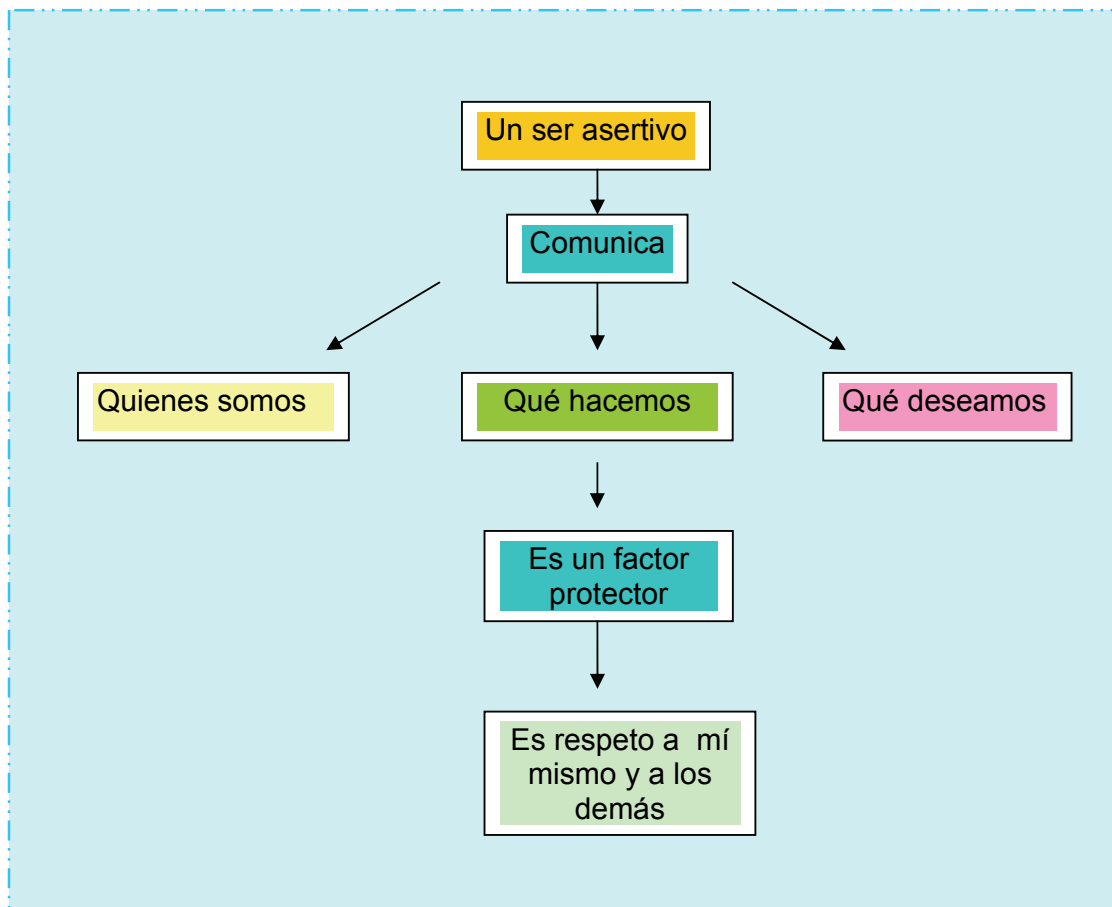
**5º Desarrollo de lenguaje corporal adecuado.** Se dan una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.), y se dan las oportunas indicaciones para que la persona ensaye ante un espejo.

**6º Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás.** Las demás personas utilizan estrategias para manipularle, haciéndole sentir culpable, evadiéndose de la conversación o victimizándose. Se dan una serie de técnicas para resistirnos al influjo de los demás.

## En resumen:

Con estos sencillos pasos podrás distinguir entre cada uno de los estilos, reconociendo la mejor forma de actuar de acorde a el estilo asertivo, a identificar las situaciones en que fallamos y cómo deberíamos de actuar en un futuro, describiendo el problema y las situaciones que intervienen, hacer un plan escrito para afrontar una conducta de forma asertiva, dejando claro lo que queremos conseguir, apoyándonos en un lenguaje corporal adecuado (mirada, tono de voz, la postura etc.), además de identificar las distintas formas de manipulación cuando reconozcamos lo valioso se ser asertivos.

## Esquema general del tema asertividad:



# 3 Trabajo en equipo

“No existen problemas que no podemos solucionar juntos y muy pocos podemos solucionar nosotros mismos” (Lindon B. Jhonson).

Como seres sociales todas las normas, principios y valores que regulan nuestras acciones apuntan hacia las relaciones con los demás.

Es importante recordar y recordarles siempre a los demás que no estamos solos y que junto a nosotros existen otros, actuar de acuerdo a nuestra naturaleza social es tener capacidad para considerar a los demás, para detenernos frente a ellos y aprender a llevar su paso, a trabajar con ellos en lo que sería un equipo.



Cuando se habla del trabajo en equipo se habla de muchas cosas a la vez, hay quien entiende de la misma manera equipo que grupo. Sin embargo se trata de conceptos diferentes.

La primera diferencia entre equipo y grupo la encontramos en las definiciones que da el diccionario:

Equipo: Grupo de personas organizadas para un servicio, deporte, etc.  
Grupo: Pluralidad de seres o cosas que forman un conjunto.

El equipo se refiere a un conjunto de personas interrelacionadas que se van a organizar para llevar a cabo una determinada tarea.

Mientras que el grupo se refiere a ese conjunto de personas sin considerar la tarea para la que han formado un conjunto, considerándolo en su totalidad.

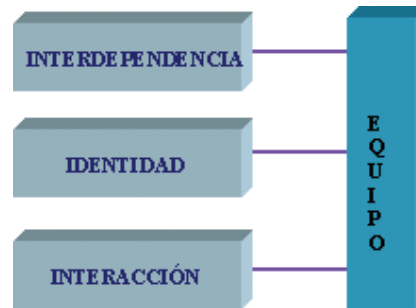
Pero para que un conjunto de personas se convierta en un equipo necesita cumplir una serie de requisitos imprescindibles:

1. Aunque es cierto que no existe un número ideal en su composición es importante que los miembros reconozcan que se necesitan los unos a los otros y que sin esa necesidad que tienen los unos de los otros es improbable poder llevar a cabo los objetivos previstos. A esto se le llama sentido de interdependencia.

2. Además, es importante que el equipo tenga una identidad propia que le defina y le de coherencia, porque va a ser precisamente ese sentimiento de coherencia el que le va a identificar como equipo.

3. Como consecuencia de las características anteriores, en el equipo tiene que haber una interacción entre sus miembros (la interdependencia se materializa por medio de la interacción y ésta genera una identidad común que es el motor del equipo).

Como consecuencia de esa necesidad de interacción que hay en el equipo, que hemos llamado interdependencia, cada uno de sus miembros debe desempeñar un rol que le complemente con el resto del equipo. Esta es una característica que en el grupo no se da.



Esta afirmación hace que la realización adecuada de un rol determine el resultado final por la interdependencia existente entre ambos. Es decir, los roles en el equipo interactúan, mientras que en el grupo no. (Juan Carlos Cubeiro).

De esta manera, podemos dar una definición más concreta sobre equipos de trabajo: unidades compuestas por un número de personas indeterminado que se organizan para la realización de una determinada tarea y que están relacionadas entre sí, que como consecuencia de esa relación interactúan dentro del mismo equipo para alcanzar los objetivos que se han propuesto alcanzar, reconociendo que se necesitan las unas a las otras para dicho cumplimiento y reconociéndose con identidad propia como equipo. Además estas exigencias hacen que los roles de sus miembros se deban complementar.

El trabajo en equipo es el conjunto de valores, actitudes o ideas que constituyen una cultura para la organización y el equipo de trabajo es el encargado de plasmar en la organización dicha cultura.

El trabajo en equipo implica un grupo de personas trabajando de manera coordinada en la ejecución de un proyecto. Cada miembro del equipo es responsable de un cometido y sólo si todos ellos cumplen su función será posible sacar el proyecto adelante.

El trabajo en equipo se basa en las "5 c":

**Complementariedad:** cada miembro domina una determinada parte del proyecto. Todos estos conocimientos son necesarios para sacar el trabajo adelante.

**Coordinación:** el grupo de trabajo, con un líder a la cabeza, debe actuar de forma organizada con vista a sacar el proyecto adelante.

**Comunicación:** el trabajo en equipo exige una comunicación abierta entre todos sus miembros, esencial para poder coordinar las distintas actuaciones individuales.

El equipo funciona como una maquinaria con diversos engranajes; todos deben funcionar a la perfección, si uno falla el equipo fracasa.



**Confianza:** cada persona confía en el buen hacer del resto de sus compañeros. Esta confianza le lleva a aceptar anteponer el éxito del equipo al propio lucimiento personal.

Cada miembro trata de aportar lo mejor de sí mismo, no buscando destacar entre sus compañeros sino porque confía en que estos harán lo mismo, sabe que éste es el único modo de que el equipo pueda lograr su objetivo.

Por ejemplo, en una operación de transplante todos los especialistas que intervienen lo hacen buscando el éxito de la operación, el cirujano no busca su lucimiento personal sino el buen hacer del equipo; Además, si la operación fracasa poco va a valer que su actuación particular haya sido exitosa.

**Compromiso:** cada miembro se compromete a aportar lo mejor de sí mismo, a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.

El equipo recibe un cometido determinado, pero suele disponer de autonomía para planificarse, para estructurar el trabajo.

El equipo de trabajo responde en su conjunto del trabajo realizado mientras que en el grupo de trabajo cada persona responde individualmente.

En el grupo de trabajo sus miembros tienen formación similar y realizan el mismo tipo de trabajo (no son complementarios). En el equipo de trabajo cada miembro domina una faceta determinada y realiza una parte concreta del proyecto (si son complementarios).

En el equipo es necesaria la coordinación, lo que va a exigir establecer unos estándares comunes de actuación (rapidez de respuesta, eficacia, precisión, dedicación, etc.).

## **Etapas del trabajo en equipo:**

**Inicio:** predomina el optimismo, los miembros se sienten ilusionados con el proyecto que se les ha encomendado, se conocen poco pero las relaciones son cordiales, todos ponen de su parte para evitar conflictos.

**Primeras dificultades:** el trabajo se complica y surgen las primeras dificultades lo que origina tensión y roces entre sus miembros; las diferencias de carácter y personalidad asoman.

**Acoplamiento:** los miembros son conscientes de que están obligados a entenderse si quieren sacar el proyecto adelante. Esto les obliga a tratar de superar los enfrentamientos personales. Por otra parte, los miembros ven que, aunque con dificultades, el proyecto va avanzando lo que permite recuperar cierto optimismo.

**Madurez:** el equipo está acoplado, controla el trabajo y sus miembros han aprendido a trabajar juntos (conocen los puntos débiles de sus compañeros y evitan herir sensibilidades). El equipo entra en una fase muy productiva.

**Agotamiento:** buena parte del proyecto ya está realizado, quedan flecos menores y los miembros del equipo comienzan a perder ilusión en el mismo. El rendimiento puede volver a caer y es posible que vuelvan a surgir rivalidades. Llega el momento de ir cerrando el proyecto e ir liquidando el equipo, quedando únicamente aquellas personas necesarias para rematar el trabajo. Un equipo que empieza funcionando bien tiene más probabilidades de tener éxito



Para muchas personas trabajar en equipo resulta una experiencia novedosa, diferente de su forma habitual de funcionar, por lo que hay que darles tiempo. La puesta en marcha de un equipo de trabajo es un proceso complejo que pasa por diferentes fases; simplemente reunir a un grupo de personas para realizar un trabajo no significa constituir un equipo de trabajo. El equipo exige mucho más: coordinación, comunicación entre sus miembros, complementariedad, lealtad hacia el equipo, etc.

- Hay que definir con claridad cuales van a ser sus cometidos.
- Sólo se deben formar equipos cuando haya razones de peso, si no será una pérdida de tiempo y de esfuerzo.
- Seleccionar a sus miembros.
- Hay que seleccionar personas con capacidad para trabajar en equipo evitando individualistas, es preferible además que tengan personalidades diferentes ya que ello enriquece al equipo, unos más extrovertidos que otros; unos apasionados y otros reflexivos, unos generalistas, otros más detallistas, etc. La diversidad contribuye a su enriquecimiento se nombrará un jefe del equipo en base a su mayor experiencia, a su visión más completa del trabajo asignado, a su capacidad de conducir grupos, etc.



- Al equipo hay que comunicarle con claridad el proyecto asignado, el jefe les informará de cómo se van a organizar. Una vez constituido el equipo, a que sus miembros se vayan conociendo, tengan confianza, que exista una relación cordial.

- Es conveniente fomentar el espíritu de equipo, el sentirse orgulloso de pertenecer al mismo.
- El equipo no puede funcionar de espaldas a la organización, los equipos van a necesitar tiempo para acoplarse.
- Para que un equipo funcione de forma eficaz es fundamental que exista un gran nivel de comunicación dentro del mismo.
- El trabajo en equipo exige ante todo coordinación y esto sólo se logra con una comunicación fluida entre sus miembros.

La comunicación debe darse en todas las direcciones:

- De arriba hacia abajo (es decir, del líder hacia sus colaboradores).
- De abajo hacia arriba (de los colaboradores hacia el líder).
- Horizontalmente (directamente entre los colaboradores).

Una de las principales causas de fracaso de los equipos es la falta de comunicación.

Si éste cuenta con personas accesibles, con una política de puertas abiertas, que comparte con sus colaboradores la información que recibe, que fomenta el diálogo y el debate dentro del grupo, está señalando a sus colaboradores qué actitud debe imperar en el equipo, reuniones periódicas es una buena oportunidad de fomentar la comunicación dentro del equipo, los equipos de trabajo más eficientes son aquellos en los que existe una gran cohesión entre sus miembros.

## La cohesión de un equipo depende de los siguientes factores:

**Composición:** si ha habido una selección de personas preparadas, entregadas, de gente que sabe trabajar en grupo.

**Tamaño:** por regla general los equipos pequeños tienden a estar más cohesionados.

**Carisma del líder:** si cuenta con una personalidad atractiva que consigue ganarse la adhesión de sus colaboradores.

**Proyecto asignado:** si se trata de un trabajo interesante, exigente, motivador, es fácil que la gente se vuelque en el mismo.

**Ambiente de trabajo:** debe de propiciarse un ambiente agradable, de respeto, donde se fomente la participación, donde exista comunicación, ya que de esto dependerá gran parte del éxito inicial ya que también ayuda a cohesionar al grupo para que reconozcan los méritos que tiene cada una de las aportaciones de sus integrantes.



## Distintivos del trabajo en equipo:

**Objetivos:** Debatir y decidir sobre aquellos asuntos de mayor trascendencia en los que convenga conocer la opinión de todo el equipo.

**Puesta en común:** con el fin de que todos los componentes tengan un conocimiento exacto de la situación del proyecto fijar criterios, homogeneizar ideas, compartir opiniones, intercambiar puntos de vista.

**Contacto personal:** facilita la comunicación y ayuda a cohesionar al equipo.



### Puntos a recordar

- ✓ El trabajo en equipo implica un grupo de personas trabajando de manera coordinada en la ejecución de un proyecto.
- ✓ El equipo responde del resultado final y no cada uno de sus miembros de forma independiente.
- ✓ Cada miembro está especializado en un área determinada que afecta al proyecto.
- ✓ Cada miembro del equipo es responsable de un cometido y sólo si todos ellos cumplen su función será posible sacar el proyecto adelante.
- ✓ El trabajo en equipo no es simplemente la suma de aportaciones individuales.
- ✓ Un grupo de personas trabajando juntas en la misma materia, pero sin ninguna coordinación entre ellos, en la que cada uno realiza su trabajo de forma individual y sin que le afecte el trabajo del resto de compañeros, no forma un equipo.



### ACTIVIDAD:

- Al iniciar el tema, después de la descripción, se organizaran equipos ya sea por unanimidad o por imposición, la tarea específica será la realización de un proyecto donde elaboren algún artículo u objeto utilizando materiales de reciclaje.

- Posteriormente se llevarán a la par los contenidos y la realización del proyecto (extraclase).



- El Profesor (a), presentará el contenido al grupo y dirigirá el trabajo en equipo, retroalimentando al grupo sobre la actividad que estén realizando y los contenidos vistos en clase.

- Además de la elaboración del proyecto, los alumnos realizarán un ensayo sobre las experiencias que viven al trabajar en equipo.

- El Profesor (a) tiene la libertad de aplicar cuestionarios u otras formas con el fin de que sea plasmado el conocimiento.

-En este tema se manejarán los valores: Responsabilidad, laboriosidad y tolerancia buscando que los alumnos encuentren su significado dentro de la misma práctica, como sugerencia cuando el maestro retome algún contenido del tema relacionar el valor con éste.

Para finalizar el tema:

- Se presentará el ensayo por escrito “experiencia de trabajo en equipo”
- Se sugiere organizar un concurso para la presentación de proyectos.
- Otorgar a los alumnos un reconocimiento por su participación.

## La importancia del trabajo en equipo

Es que nos conformamos en una comunidad, grupo social en el cual, además de compartir un mismo espacio territorial, sus integrantes se hallan ligados por medio de ideas, sentimientos y actividades semejantes, esta comunidad se articula en la medida en que sus miembros logran crear una serie de sentimientos de pertenencia a un grupo.

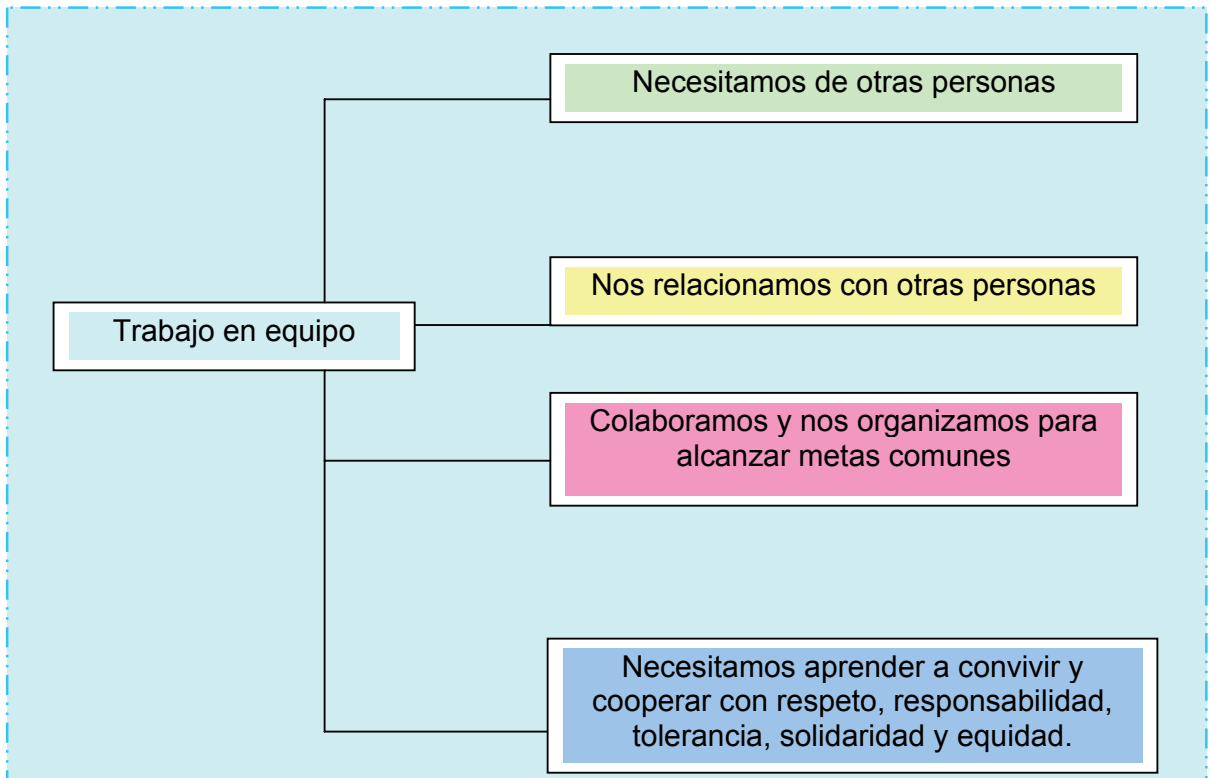


A nuestro alrededor hay muchas personas, parecidas o distintas, con sueños personales diferentes, con sentimientos e ideas diversas, todas reunidas bajo un mismo cielo: la sociedad, por ello ninguno de nosotros somos primero individuos y después seres sociales, somos siempre las dos cosas a la vez.

Dentro de esta unión el individuo se ve en la necesidad de trabajar con sus semejantes, a lo que llamamos trabajo de equipo, el cual propicia la interacción entre sus miembros, el intercambio de ideas y a su vez la confrontación de éstas.

### Reflexiono:

El trabajo en equipo es una experiencia de participación, colaboración y de realización de metas comunes.



# 4 VALORES

## *¿Por qué son importantes los valores?*



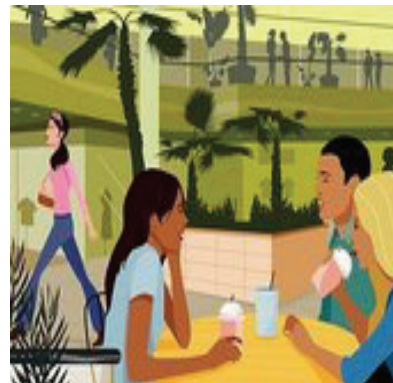
placer y el prestigio.

Aún cuando el tema de los valores es considerado relativamente reciente, los valores están presentes desde los inicios de la humanidad. Para el ser humano siempre han existido cosas valiosas: el bien, la verdad, la belleza, la felicidad, la virtud. Sin embargo, el criterio para darles valor ha variado a través de los tiempos. Se puede valorar de acuerdo a criterios estéticos, esquemas sociales, costumbres, principios éticos o en otros términos, por el costo, la utilidad, el bienestar, el

Los valores son producto de cambios y transformaciones a lo largo de la historia. Surgen con un especial significado y cambian o desaparecen en las distintas épocas. Por ejemplo, la virtud y la felicidad son valores; pero no podríamos enseñar a las personas del mundo actual a ser virtuosas según la concepción que tuvieron los griegos de la antigüedad. Es precisamente el significado social que se atribuye a los valores uno de los factores que influye para diferenciar los valores tradicionales, aquellos que guiaron a la sociedad en el pasado, generalmente referidos a costumbres culturales o principios religiosos, y los valores modernos, los que comparten las personas de la sociedad actual.

Desde un punto de vista educativo, los valores son considerados pautas que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.

El objetivo de que trabajes el tema de los valores, es que reconozcas que el comportamiento puede ser orientado hacia la transformación social y la realización de la persona a través del ejercicio y la aplicación de los valores. Ya que estos propician actitudes positivas ante las distintas circunstancias de la vida.



## ***Los valores se caracterizan por su:***

1. ***Durabilidad:*** Hay valores que son más permanentes en el tiempo que otros; por ejemplo, el valor del placer es más fugaz que el de la verdad.
2. ***Satisfacción:*** Los valores generan satisfacción a las personas que los practican.
3. ***Polaridad:*** Todo valor se presenta en sentido positivo y negativo; todo valor conlleva un contravalor
4. ***Trascendencia:*** Los valores trascienden del plano concreto; dan sentido y significado a la vida humana y a la sociedad.
5. ***Aplicabilidad:*** los valores se aplican en las diversas situaciones de la vida; entrañan acciones prácticas que reflejan los principios valorativos de la persona.

## ***Conoce algunos valores por su significado:***

Una explicación útil y amena de algunos de los valores para vivir mejor.

### ***✓ El amor:***

Sólo hay una cosa más difícil que hablar del amor y es hablar brevemente sobre él. Todos intuimos la necesidad del amor en nuestras vidas en todas sus manifestaciones: amor a los padres, a los hijos, en pareja, a Dios. Podemos tener graves dificultades para describirlo y aún mayores para entenderlo, pero todos percibimos cuánto lo necesitamos. Y precisamente por eso es un valor, porque sin él nuestra vida pierde todo su sentido. Amar y ser amado es uno de los grandes sueños de todo ser humano. La incesante búsqueda del amor puede llevar al más sensato a hacer una tontería, y es que ya decía Platón que el amor es una especie de locura. Otros autores han dicho que el amor es una puerta entre el cielo y la tierra, y esta metáfora puede tomarse en sentido poético, figurado o religioso siendo en todos los casos igualmente aplicable.



### ✓ **Aprender:**

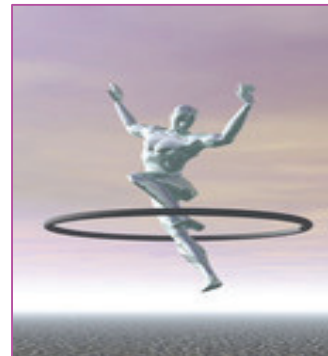
Uno de los valores fundamentales de todo ser humano es el conjunto de habilidades y conocimientos de que dispone para solucionar un problema. La única forma de obtener este conjunto es a través del aprendizaje. El valor de aprender tiene como finalidad la búsqueda habitual de conocimientos a través del estudio, la reflexión de las experiencias vividas y una visión profunda de la realidad.



Nuestra vida está rodeada de muchas situaciones de nuestra escuela, la familia y las relaciones personales de toda índole, en cada lugar debemos tomar iniciativas, resolver situaciones, crear una mejor convivencia y llevar una vida mejor. Quien tiene más elementos a su alcance, está en condiciones de cumplir con esta tarea de manera eficaz, pues este valor no consiste en acumular conocimientos para ser un erudito, sino para servir.

### ✓ **Optimismo:**

El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.



La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y su contraparte –el pesimismo– radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades; la diferencia es mínima pero tan significativa que nos invita a cambiar de una vez por todas nuestra actitud.

### ✓ **Flexibilidad:**

La Flexibilidad es la capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias, los tiempos y las personas, rectificando oportunamente nuestras actitudes y puntos de vista para lograr una mejor convivencia y entendimiento con los demás.



La flexibilidad mejora nuestra disposición para llegar a un común acuerdo y enriquecerse de las opiniones de los demás, de esta manera ambas partes se complementan y benefician mutuamente.

### ✓ **Servicio:**

Servir es ayudar a alguien de manera espontánea, como una actitud permanente de colaboración hacia los demás. La persona servicial lo es en su trabajo, con su familia, pero también en la calle ayudando a otras personas en cosas aparentemente insignificantes, pero que van haciendo la vida más ligera. Todos recordamos la experiencia de algún desconocido que apareció de la nada justo cuando necesitábamos ayuda sorpresivamente tras ayudarnos se pierde entre la multitud.



Las personas serviciales viven continuamente atentas, observando y buscando el momento oportuno para ayudar a alguien, aparecen de repente con una sonrisa y las manos por delante dispuestos a hacernos la tarea más sencilla, en cualquier caso, recibir un favor hace nacer en nuestro interior un profundo agradecimiento.

### ✓ **Voluntad:**

La voluntad es la capacidad de los seres humanos que nos mueve a hacer cosas de manera intencionada, por encima de las dificultades, los contratiempos y el estado de ánimo.



Todo nuestro actuar se orienta por todo aquello que parece bueno ante nosotros, desde las actividades recreativas hasta el empeño por mejorar en nuestra escuela, para los padres sacar adelante a la familia y ser cada vez más productivos y eficientes. En base a este punto, podemos decir que nuestra voluntad opera principalmente en dos sentidos:

- De manera espontánea cuando nos sentimos motivados y convencidos a realizar algo, como salir a pasear con alguien, iniciar un deporte o pasatiempo, organizar una reunión, asistir al entrenamiento.
- De forma consciente cada vez que debemos esforzarnos a realizar las cosas: terminar la tarea a pesar del cansancio, estudiar la materia que no nos gusta o se nos dificulta, recoger las cosas que están fuera de su lugar, levantarnos a pesar de la falta de sueño, etc. Todo esto representa la forma más pura del

ejercicio de la voluntad, porque llegamos a la decisión de actuar contando con los inconvenientes.

### ✓ *Serenidad:*

¡Hoy en día tenemos tantos problemas y asuntos que resolver! Y a veces parece como si nadie se diera cuenta de todo lo que tenemos que resolver al mismo tiempo: trabajar, estudiar, encargarnos del hogar, ajustar nuestro presupuesto y seguir cumpliendo con nuestras responsabilidades. Parece imposible que en medio de tantas preocupaciones y contratiempos, podamos conservar la serenidad para resolver todo sin caer en la desesperación ni afectar a los demás con nuestra impaciencia.

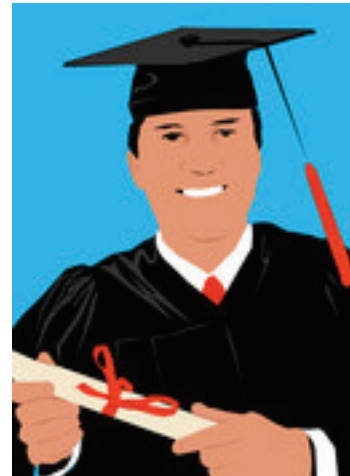


El valor de la serenidad nos hace mantener un estado de ánimo apacible y sosegado aún en las circunstancias más adversas, esto es, sin exaltarse o deprimirse, encontrando soluciones a través de una reflexión detenida y cuidadosa, sin engrandecer o minimizar los problemas.

### ✓ *Compromiso:*

Una persona comprometida es aquella que cumple con sus obligaciones haciendo un poco más de lo esperado al grado de sorprendernos, porque vive, piensa y sueña con sacar adelante su trabajo, su estudio y todo aquello en lo que ha empeñado su palabra.

Todos tenemos compromisos de diversa índole y según el estado de la persona (como padres de familia, hijos, trabajadores, estudiantes, etc.). Aún así, hay personas que esperan exista un contrato, una promesa o una ineludible consecuencia para saberse con un compromiso, como el haberse graduado de secundaria, el inscribirse en la preparatoria, etc.



### ✓ **Laboriosidad:**

Cuando alguien se refiere a nosotros por “ser muy trabajadores” nos sentimos distinguidos y halagados: los demás ven en nosotros la capacidad de estar horas y horas en la escuela, en la casa o en la oficina haciendo “muchas cosas importantes”. Efectivamente esa puede ser la razón, pero existe la posibilidad de carecer de un sistema de trabajo que nos lleva a “trabajar” más tiempo de lo previsto. Esto se identifica con claridad cuando iniciamos varias tareas y sólo terminamos algunas, generalmente las menos importantes (las que más nos gustan o se nos facilitan), además de ir acumulando labores que después se convertirán en urgentes.



La laboriosidad significa hacer con cuidado y esmero las tareas, labores y deberes que son propios de nuestras circunstancias. El estudiante va a la escuela, el ama de casa se preocupa por los miles de detalles que implican que un hogar sea acogedor, los profesionistas dirigen su actividad a los servicios que prestan. Pero laboriosidad no significa únicamente "cumplir" nuestra tarea, también implica el ayudar a quienes nos rodean en la escuela, e incluso durante nuestro tiempo de descanso; los padres velan por el bienestar de toda la familia y el cuidado material de sus bienes; los hijos además del estudio proporcionan ayuda en los quehaceres domésticos.

### ✓ **Responsabilidad:**

La responsabilidad (o la irresponsabilidad) es fácil de detectar en la vida diaria, especialmente en su faceta negativa: la vemos en el plomero que no hizo correctamente su trabajo, en el carpintero que no llegó a pintar las puertas en el día que se había comprometido, en el joven que tiene bajas calificaciones, en el arquitecto que no ha cumplido con el plan de construcción para un nuevo proyecto, y en casos más graves en un funcionario público que no ha hecho lo que prometió o que utiliza los recursos públicos para sus propios intereses.



La responsabilidad es un signo de madurez, pues el cumplir una obligación de cualquier tipo no es generalmente algo agradable, pues implica esfuerzo.

¿Por qué es un valor la responsabilidad? Porque gracias a ella, podemos convivir pacíficamente en sociedad, ya sea en el plano familiar, amistoso, profesional o personal.



### ✓ **Libertad:**

La libertad es un derecho natural de la persona, sin importar la edad, sexo o cualquier otra diferencia de cualquier índole. Gracias a la libertad podemos realizar aspiraciones: un mejor nivel de vida, formar a los hijos para que aprendan a tomar mejores decisiones, buscar un lugar adecuado para vivir, participar de manera activa en beneficio de la sociedad, llevar una vida congruente con la moral y la ética en todo el quehacer profesional, buscar una educación de calidad, pero éstos son los efectos de la libertad, no la libertad misma.



### ✓ **Autenticidad:**

Toda obra original es valiosa, sobre todo si pensamos en algunas esculturas y pinturas, cualquier copia tendrá algunos rasgos que la hacen diferente e imperfecta de acuerdo al original. Por el hecho de existir y poseer unas características y cualidades propias, todos somos "originales", pero no quiere decir que somos personas "de una pieza", íntegros, es decir, auténticos.



El valor de la autenticidad le da a la persona autoridad sobre sí mismo ante sus gustos, caprichos, iniciativa para proponerse y alcanzar metas altas, carácter estable, sinceridad a toda prueba, y obtener así una coherencia de vida.

### ✓ **La paz:**

Vivir la fraternidad y la armonía entre los seres humanos son los ideales de paz que más se predicán, en contraposición al desastre, la guerra y a todo género de conflictos. Pero la paz no comienza desde fuera, sino desde dentro. No depende de las decisiones de altos funcionarios sino de lo que llevamos en el interior.



La paz es un valor que suele perderse fácilmente de vista. Cuando una nación entra en conflicto con otra y tenemos que vivir sus consecuencias o cuando en la familia los problemas o pleitos comienzan a surgir comenzamos a apreciar el valor que tiene la paz.

La paz puede verse a nivel internacional o a nivel personal, pero en cualquier perspectiva debemos entender que no surge como producto de un "no meterse con nadie", con un dejar hacer a los demás para que me dejen "vivir en paz". La calma y tranquilidad tampoco se da, necesariamente, como producto de convivir con personas afines.

***Se me ocurre...***

### ***Una guía práctica para vivir los valores***

Hablar de los valores es una cosa, pero vivirlos es otra historia. ¿Realmente es tan difícil? La respuesta es no, requiere cierto esfuerzo, concentración y perseverancia, pero no es tan difícil. Con algunos pasos simples podrás lograr que tu vida, tus acciones y la sociedad tengan como columna vertebral a los valores.



### ***Paso 1. Conocer su Importancia***

¿Suenan elemental? Pues no lo es. El primer paso para vivir los valores es la conciencia de los importantes que son. Una sociedad basada en individuos con valores es la llave para una convivencia más sana. Las leyes civiles no son suficientes. En ellas se establece sólo lo elemental para asegurar una convivencia medianamente decente, sin embargo no es suficiente con sólo "cumplir la ley". Los valores van mucho más allá de cumplir el reglamento de tránsito, van a la raíz de las cosas. Por ejemplo, el reglamento dice que no puedes pasar una luz roja en el semáforo (bastante elemental para no matarse), sin embargo no dice que en un atasco de tráfico el cederle el paso a una persona es algo amable y hace que todos estemos más contentos y que incluso puede ahorrarnos un percance.

Lo mismo ocurre en otros ámbitos de la vida. La ley establece una pena por el homicidio, pero no nos dice que tratar con deferencia y educación a los demás nos ayuda a convivir aún mejor.

Para vivir los valores, lo primero es estar consciente de que son vitales, y que son lo que puede cambiar verdaderamente a una persona, una familia o una nación.

### ***Paso 2. Analizar mi conjunto de Valores***

Una vez que se ha aceptado la importancia de vivir los valores, hay que analizar claramente qué valores son la base de tu vida. Aquí podríamos establecer dos clases: los que ya tienes, y los que quieres construir.

Debes hacer un esfuerzo y meditar detenidamente en cuáles son aquellos principios, normas y comportamientos que son fundamentales para ser mejor, para vivir mejor. ¿Cuáles te enseñaron en casa? ¿Cuáles has ido aprendiendo con la vida? ¿Cuáles sabes que existen, pero no los vives mucho? ¿Cuáles son los que te gustaría tener? ¿Necesitas investigar más sobre ellos?

La idea aquí es que te sientes en un lugar tranquilo, y en una hoja de papel, escribe la fecha y traza dos líneas verticales dividiendo la página para crear tres columnas. En el lado izquierdo, en la primera columna, vas a escribir una lista con los valores más importantes para ti, sin importar el orden o si los vives actualmente, simplemente escribe aquellos principios que consideras fundamentales. Cuando hayas terminado, en la columna del centro vas a hacer una lista con los valores que aprendiste desde niño en casa, los que has aprendido con la vida y los que has aprendido últimamente pero que no sueles vivirlos.

Una vez terminado, pasa a la columna de la derecha, y dibuja un triángulo y escribe en cada vértice: Mis Fortalezas, Mis debilidades, Lo que quiero ser. Vas a hacer tres listas, donde vas a escribir aquellos valores que ya existen en ti, que te definen como una persona especial y que vives continuamente. En "Mis debilidades" vas a escribir aquellos defectos que tú conoces, y que te impiden vivir mejor los valores. Por último, escribe aquellos valores que desearías vivir en "Lo que quiero ser".

Esta hoja debes guardarla, es muy importante porque es la base de tu trabajo y de los siguientes pasos de esta guía.

### ***Paso 3. El "Plan Maestro"***

Ahora que ya conoces tus valores, tus debilidades y lo que quieres llegar a ser, llega el momento de usar una agenda. Cualquiera puede ser útil. En otra hoja, vas a establecer tres bases de tiempo: anual, mensual y por día. En la base de tiempo anual escribirás lo que esperas lograr en un año. Los valores concretos que quieres alcanzar (incluye los que ya vives y los que quieres vivir) esta lista, vas a dividirla en una base de tiempo mensual, concentrando un mes para cada actividad. En la base de tiempo por día establecerás una lista de "Lo que vivo y debo reforzar" y otra de "Lo que me falta".

En tu agenda, establece una meta concreta diaria (pequeña, pero significativa) de los valores que vas a reforzar y los que quieres vivir. Una meta concreta diaria puede ser "Hablarle por teléfono a Juan", para fortalecer el valor de la amistad (tal vez tienes meses sin acordarte de alguna persona), o puedes establecer "Ayudar a alguien pobre" para fortalecer o crear la generosidad. Hazlo para el primer mes (es decir, el mes en el que estás).

Cada mes, debes revisar tu "Plan Maestro", establecer los valores con su actividad diaria y hacer una reflexión sobre los resultados.

Si por cualquier motivo no te fue muy bien en un mes determinado, no te preocupes, vuelve a ponerlo en tu plan diario y analiza por qué no pudiste cumplirlo. Reflexiona en las razones que te lo impidieron (falta de tiempo, falta de constancia, olvido, etc.) y establece medios para que esto no ocurra de nuevo. Aquí lo que es importante es que estés avanzando, aunque sea a pequeños pasos.

#### ***Paso 4. El examen diario***

Si realmente quieres vivir los valores, durante una parte del día (puede ser en la tarde o noche -si es en la noche, asegúrate de no estar demasiado cansado) date 10 minutos para reflexionar. Debes pensar en cómo te ha ido en el día, si estás cumpliendo tu meta (o metas) diarias, qué te falta por hacer y qué has hecho. Este examen es vital, si no lo haces, todo el sistema para vivir los valores va a irse perdiendo hasta que te olvides de él.

El examen te permite dos cosas: analizar de manera realista y rápida cómo están resultándote las cosas, y propósitos concretos para hacer algo y vivir tus valores.

#### ***Paso 5. Mantenimiento***

Mes con mes, revisa tus valores, revisa lo que has aprendido, piensa cómo te ha ido en tus exámenes diarios. ¿Mejoras? ¿Empeoras? ¿Ha habido un gran avance? Lo fundamental en este sistema es la constancia. Si ahora mismo haces tu plan maestro y estableces tus prioridades pero no las vives, no haces el examen y no sigues tus propósitos concretos, entonces en quince días te habrás olvidado de todo.

Si realmente quieres vivir los valores, debes hacerte el propósito. Esta guía está hecha de tal manera que te permite analizar y plantear metas de manera ordenada, y pequeñas acciones para lograrlas. Es mejor hacer una acción pequeña todos los días, que grandes acciones muy de vez en cuando.

Tu guía es algo personal, sin embargo no dudes en compartirla con otros amigos, y especialmente que alguien de confianza te ayude a establecer qué valores te vendrían bien, porque a veces uno pierde la perspectiva de sí mismo o hay defectos que uno simplemente no ve.

A continuación te presentaremos algunas historias que te permitan reflexionar a cerca de los valores:

## Reflexiones

### El sabio y el rey

Un Rey soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un sabio para que interpretase su sueño.



- ¡Qué desgracia mi señor! - exclamó el sabio - Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra majestad

- ¡Qué insolencia! - gritó el Rey enfurecido - ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí!

Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos.

Más tarde ordenó que le trajesen a otro sabio y le contó lo que había soñado.

Este, después de escuchar al Rey con atención, le dijo:  
- ¡Excelso señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes.

Se iluminó el semblante del Rey con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro.

Cuando éste salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:

- ¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer sabio. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro.

- Recuerda bien amigo mío - respondió el segundo sabio - que todo depende de la forma en el decir... uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse.

De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. La verdad debe ser dicha en cualquier situación, de esto no cabe duda, mas la forma con que debe ser comunicada es lo que provoca en algunos casos, grandes problemas.

La verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura, ciertamente será aceptada con agrado.

## ***Ejercicio:***

¿Desde tu punto de vista cuál fue el error que cometió el primer sabio?

¿Cómo le llamarías a la forma de comunicarse del segundo sabio?

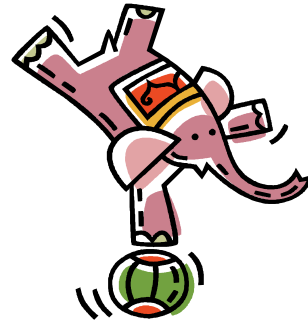
¿Cuál sería la lección que se llevó el cortesano al escuchar la respuesta del segundo sabio?

¿Qué piensas sobre la historia de ***El sabio y el rey?***

### ***Que nada te detenga***

Cuando yo era chico me encantaban los circos y lo que más me gustaba eran los animales, de todos ellos el que más llamaba mi atención era el elefante.

Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.



Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de tajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente: ¿Por qué no huye si aquello que lo sujeta es tan débil comparado con su fuerza? Cuando tenía cinco o seis años, pregunté a varias personas por el misterio del elefante y alguien me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Hace algunos años descubrí que alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: "El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño".

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvía a probar, y también al otro y al que seguía...hasta que un día, un terrible día para

su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso no escapa porque ***cree que no puede***.

El tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que se siente poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro, jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que un montón de cosas "no podemos hacer" simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos. Grabamos en nuestro recuerdo "no puedo... no puedo y nunca podré", perdiendo una de las mayores bendiciones con que puede contar un ser humano: la fe.

La única manera de saber, es intentar de nuevo poniendo en el intento ***todo nuestro corazón*** y todo nuestro esfuerzo como si todo dependiera de nosotros, pero al mismo tiempo, confiando totalmente en Dios como si todo dependiera de él.

¿Qué piensas sobre el elefante?

¿En qué te pareces al elefante?

¿Cuáles son las estacas que te detienen?

¿Cuál es la lección que deja esta historia?

### ***El mejor equipo***

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar, ¿la causa? ¡hacía demasiado ruido! Y además, se pasaba el tiempo golpeando.



El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija, hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: "Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos; Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos".

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos. Ocurre lo mismo con los seres humanos, observen y lo comprobarán. Cuando en tú salón de clases tu y tus compañeros buscan a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de apreciar los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros humanos.

Es fácil encontrar defectos, cualquier tonto puede hacerlo, pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

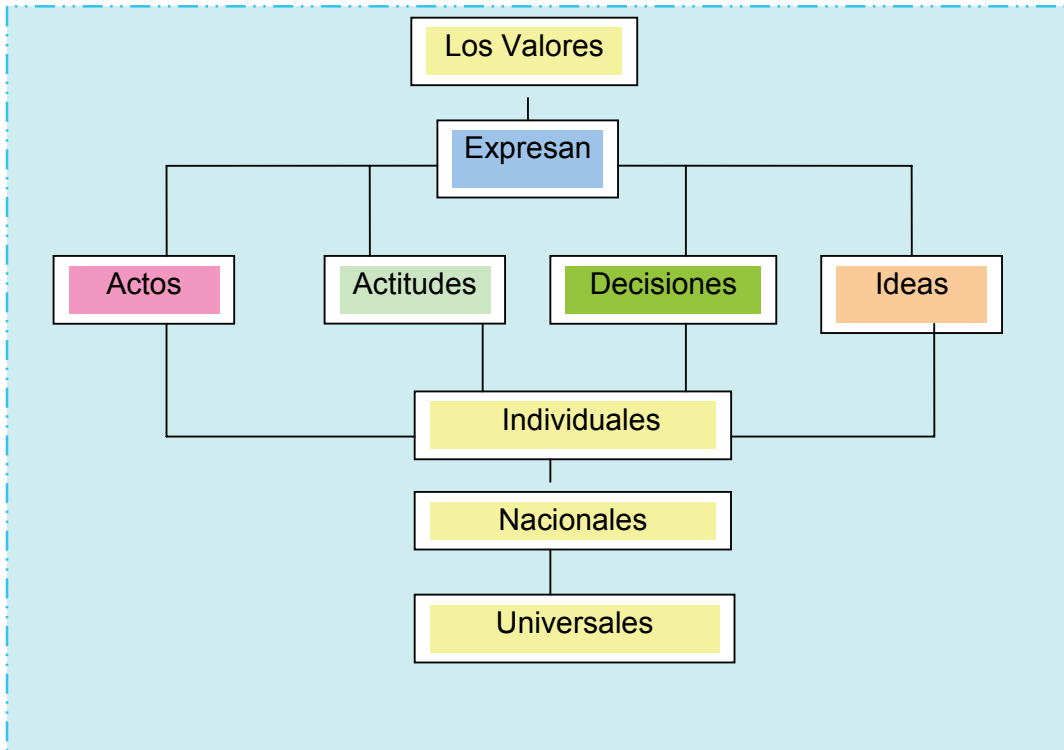
¿Quién es más importante en tu salón de clases?

¿Qué opinas del trabajo en equipo?

¿Qué es lo más importante de trabajar en equipo?

¿Qué lección te deja esta historia?





## Anexo 1

**Realizar un dibujo de las siguientes historias.**

### Historia (1):

La directora de la escuela busca a una alumna, de la cual se le a pasado un reporte de su mal comportamiento, situación que tiene alarmados al personal del plantel, ya que al parecer es una reincidencia y no pueden permitirlo, una vez que se le otorgó el perdón ella prometió no volverlo hacer, sin embargo ante su desobediencia recibirá un castigo.

### Historia (2):

La directora de un plantel de secundaria busca por toda la escuela a una alumna de nombre Irene; preocupada recorre todos los grupos y pregunta por la joven, pero nadie la ha visto, una compañera de ella, también de segundo grado, la encuentra en los baños fumando un cigarrillo. Al verla sorprendida Irene le exige a Verónica que no diga a nadie donde se encuentra.

Al salir, Verónica se topa con la directora...

Maestro (a) sugerir a los alumnos que ellos elaboren el final.

Realizar una conclusión grupal sobre la importancia de una comunicación clara.

## Anexo 2

### Recomendación:

- Dar indicaciones de la dinámica por separado para un mejor desempeño de los participantes durante la misma.
- Entregar a dos alumnos las frases sugeridas y hacer la indicación de que esa será su postura ante las preguntas de sus compañeros y responderán sin justificar.
- Entregar a los tres alumnos restantes el rol de preguntas y sugerir que piensen en cómo persuadir a sus compañeros con el objetivo de lograr que cambien su postura.
- Cuando se entreguen las preguntas, sugerir un tiempo aproximado (uno o dos minutos) para persuadir al compañero.

### Frases sugeridas:

- Alumno 1 ¡No, no quiero! (sin justificar)
- Alumno 2 ¡No, te repito que no! (sin justificar)

### Preguntas:

- ¿Te gustaría ir al cine? me voy a robar el carro de mi mamá.
- ¿Quisieras hacer una fiesta en tu casa?.
- Mañana es la fiesta de mi amigo Juan, vamos a comprar cigarros para llevar ¿quieres cooperar?.
- No tuve tiempo de hacer la tarea, me fui a las maquinitas y perdí la tarde y ahora voy a reprobar. ¿Qué onda... me la pasas?

## 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 Barreda, 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](http://www.tusalud.com.mx)
- 64) Solomon, Muriel. Como Trabajar con gente difícil. Ed. Gestión España 2000.