



Cuaderno de trabajo para Estudiantes Décimo grado

© 2016, Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial
Banco Mundial, Oficina Lima, Perú
Av. Álvarez Calderón 185, piso 7, San Isidro - Lima 27 - Perú
Teléfono: +51 1 622 2300
Página web: www.bancomundial.org.pe

Derechos reservados

Este material fue elaborado por el personal del Banco Mundial con aportes externos. Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones expresados no necesariamente reflejan los puntos de vista del Banco Mundial, su Junta de Directores Ejecutivos ni los gobiernos a los que representan.

Derechos y permisos

Este material está sujeto a derechos de autor y puede ser reproducido, parcial o completamente, siempre que se cite la fuente.

Dirección general: Inés Kudó
Coordinación: Joan Hartley
Asistencia general: Luciana Velarde

Autores:

José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro, Melisa Castellanos.

Colaboradores:

Marissa Trigoso, Elena Soriano, Alejandro Adler, Ana María Rosales, Ariel Williamson.

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú:

César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes, Lilia Calmet.

Ilustración: David Cárdenas, Silvia Tomasich, Ericca Alegría.

Diseño gráfico: Evolution Design eirl.

Cuentos y canciones: Los Hermanos Paz S.A.C.

Afiches: Hermanos Magia S.A.C.

© 2017, Departamento Nacional de Planeación,
Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial,
Oficina Bogotá, Colombia. Este material fue adaptado a
partir del elaborado por el personal del Banco Mundial,
Oficina Perú, con aportes externos.

Versión adaptada para Colombia:

Gloria Inés Rodríguez Ávila

CON LA COLABORACIÓN DE:



Armando y Elisa

Elisa y Armando tienen fortalezas diferentes.



A Elisa le encanta la música y canta muy bonito. Con mucha práctica y esfuerzo, Elisa ha aprendido a tocar diferentes instrumentos, como la guitarra y el bajo. Es muy perseverante y todos los días busca información en Internet para estudiar diferentes técnicas musicales.

Elisa es muy buena para cantar en público. Siempre que tiene la oportunidad se presenta frente a todo su colegio tocando la guitarra o cantando alguna canción.



Por su parte, a Armando le encanta aprender de historia. Tiende a olvidar rápidamente la información que escucha o que lee en sus libros. Sin embargo, es muy creativo y sabe que recuerda mejor las cosas cuando las dibuja. Por eso pinta en sus cuadernos paisajes, símbolos y personajes que lo ayudan a recordar mejor las historias y datos. Armando es muy sociable y tiene muchos amigos, con quienes disfruta compartir datos históricos y jugar trivias de conocimiento general.

La mejor parte de mí

Escribe tus fortalezas tomando en cuenta las siguientes dimensiones:

Rasgos y características personales positivas:

Talentos y habilidades:

Conocimientos:

Habilidades:

Escoge las dos fortalezas que más valoras en ti. Luego, reflexiona sobre cómo estas fortalezas te ayudan en el presente o pueden ayudarte en el futuro.

Mis fortalezas más valiosas son:

Estas fortalezas me pueden ayudar en el presente porque...

Estas fortalezas me pueden ayudar en el futuro porque...

Tomar la crítica para mejorar y hacerme más fuerte.

¿Puedo aprender de la crítica?

Lee lo que le pasó a Verónica.

Verónica está muy ansiosa, se siente fatal! Mañana tiene que hacer una exposición en una de las clases.



Se le había olvidado, pero rápidamente la preparó la tarde anterior.



Verónica presenta su exposición frente a su clase pero ahora siente mucha cólera. Su profesor le dijo que le faltó más preparación, que olvidó varios contenidos importantes, que le tembló la voz y que no apartó su mirada de los apuntes...



En tu opinión, ¿cómo podría utilizar Verónica las críticas de su profesor para aprender y mejorar?

¡Jiu-jitsu a la crítica!

El Jiu-jitsu consiste en desviar un ataque y utilizarlo para nuestro beneficio. Lee cómo puedes desviar la crítica y pasar de sentirte atacado a identificar cómo puedes utilizarla para aprender y mejorar.

Cuando alguien critica nuestro trabajo, podemos sentir que nos está criticando a nosotros como personas.

Entonces lo primero que queremos hacer es defendernos.



O nos sentimos molestos y con rabia. Mucho más si sentimos que nos critican a nosotros como personas y no a nuestro trabajo.



Pero la crítica puede ser una oportunidad para mejorar y aprender.



Utiliza el Jiu-jitsu. Concéntrate en lo que tienes que mejorar:

¿Qué puedes aprender de lo que la persona dice?



Hazle preguntas a quien te critica:

¿Dónde están las deficiencias?

¿Qué piensas que podrías hacer para mejorar?



A veces la crítica no es bienintencionada y solo busca hacerte daño.

Si sientes que estás ante una situación como esta, entonces tienes que elegir: pide aclaraciones o esquiva el golpe y aléjate.



Si crees que la persona que te está haciendo la crítica te conoce y se preocupa por tí, **pídele que te aclare** su punto de vista.

Puedes decir cosas como las que Andrea y Pablo, en la imagen de la izquierda, están diciendo.

Esto no solo te hará más fuerte a tí, sino también fortalecerá su relación.

De lo contrario, **esquiva** el golpe y **aléjate** de la situación. Reaccionar negativamente ante una situación como esta no vale la pena y no reflejaría quien eres realmente.

Déjalo pasar y retírate.

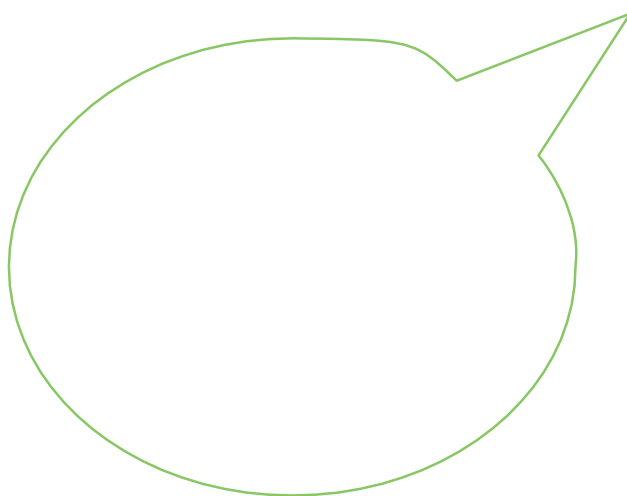
Esta también es una movida válida en jiu-jitsu.



¡Jiu-jitsu a la crítica!

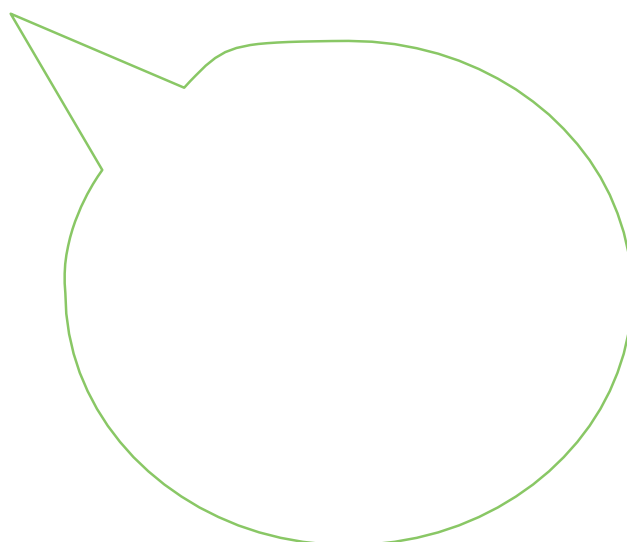
Situación 1

Terminas la redacción de un texto que tienes que entregar para una clase, se lo muestras a tu hermano mayor y él te dice: "Este texto está muy poco elaborado". ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué preguntas le podrías hacer?



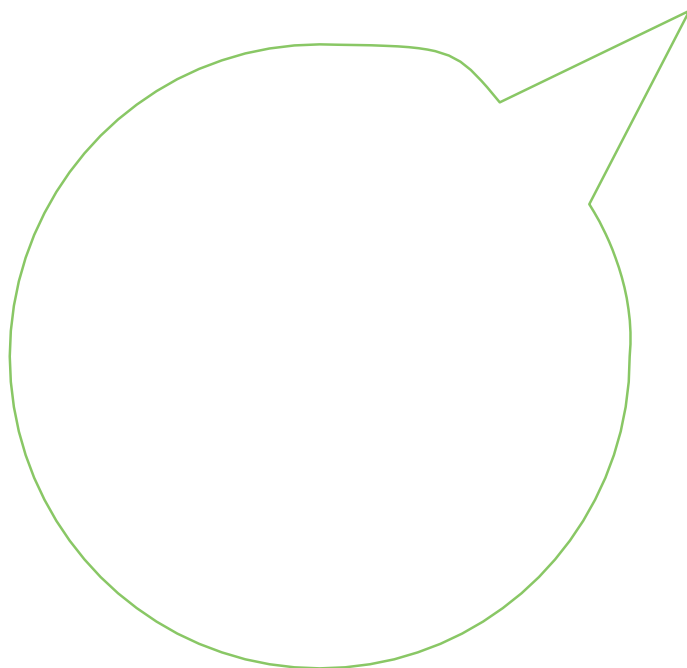
Situación 2

Entregaste una investigación en la que te esforzaste bastante. El profesor te dice que las fuentes que consultaste no son confiables y que por esto tu trabajo quedó mal. ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué puedes aprender de esta experiencia?



Situación 3

Terminaste de resolver un ejercicio de matemáticas, pero no estás muy seguro de tus respuestas. Se lo muestras a tu hermano mayor y te dice: "¿Qué te pasa? Qué tonto eres..." ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué le podrías preguntar?



Mi cuadro de emoción-situación

Escoge una emoción que sea especialmente difícil de manejar para ti. Debajo, describe en pocas palabras la(s) situación(es) que origina(n) que sientas esta emoción.

Emoción
<hr/>
Situación(es) que provoca(n) esa emoción: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Lagartijas saltando

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie, y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.

Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que estaba presente, asumió que el hombre joven estaba atacando a la mujer, y corrió hacia ella para ayudarla y salvarla de él.

En medio de todo el alboroto, la policía llegó.

Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos

Selecciona dos de los pensamientos irracionales. Luego piensa qué emociones nos podría producir tener esos pensamientos y qué comportamientos nos podrían llevar a hacer. Puedes guiarte por el ejemplo.

PENSAMIENTO IRRACIONAL VS. PENSAMIENTO TRANQUILO	EMOCIONES QUE PUEDE PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL	COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL
Ejemplo: Cometí un error, soy un incapaz vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
1. No me puedo controlar vs. Sé controlarme y me voy a controlar.		
2. No puedo vivir sin ella o él vs. Puedo superarlo y estar bien así esa persona no esté conmigo.		
3. Todas las personas deben aceptarme y quererme vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.		
4. Soy así, no puedo cambiar vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.		

Reemplazando mis pensamientos

Un pensamiento irracional que me llevó a sentir emociones muy fuertes o no me permitió controlar mis emociones fue:

La(s) emoción(es) que sentí fue(ron):

Me hubiera sentido mejor si hubiera reemplazado mi pensamiento irracional por el siguiente pensamiento tranquilo:

Ejercicio para el futuro:

Como ejercicio fácil para empezar a identificar y reemplazar tus pensamientos irracionales, practica escribir lo que sea que esté pasando por tu mente -con todo detalle- la próxima vez que sientas una emoción negativa (miedo, odio, rabia, decepción, inseguridad...). Luego mira tu lista de pensamientos e identifica cuál es el que más te está preocupando o perturbando, ese es posiblemente un pensamiento irracional. Luego pregúntate lo siguiente:

- ¿Hay alguna evidencia que apoye este pensamiento irracional?
- ¿Qué le diría a un amigo que pensara eso?
- ¿Podría defender esa idea en una corte?
- ¿Me ayuda pensar así?
- ¿Puedo pensar en alternativas más constructivas o razonables? Si es así, escribe esos pensamientos alternativos – estas son tus respuestas racionales, que te ayudarán a bajar la temperatura emocional.¹

Ahora mira este video: <https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M> (está en inglés, pueden verlo en la clase de inglés para recibir ayuda del profesor).

1. Extraído y adaptado de: <http://www.danroberts.com/blog/what-are-hot-thoughts>.

¿Espero por lo que quiero o lo que me conviene, o no?

Historia 1: ¿El paseo o el concierto?

Paula recibe algunas propinas por su trabajo en las tardes como mesera en una pizzeria. Su mejor amiga le comenta que dentro de un mes habrá un concierto de su grupo de música favorito, que no se volverá a presentar en la ciudad en muchos años, pero la entrada es un poco costosa. Ella tiene algunos ahorros y, luego de hacer cálculos, se da cuenta de que haciendo un gran esfuerzo y varios sacrificios en unas tres semanas podrá reunir el dinero que necesita para comprar la entrada del concierto. Más tarde, saliendo del colegio, Paula recibe la invitación de un grupo de amigos para ir a un paseo el fin de semana, pero Tendría que gastar en eso todos sus ahorros! En esta historia, Paula puede ir al paseo y gastar todos sus ahorros, o esperar hasta ahorrar más dinero y poder comprar la entrada para el concierto.

1. ¿Qué es lo que Paula debería hacer? ¿Por qué?

2. ¿Qué harías tú?

Historia 2: ¿Estudiar ahora o estudiar después?

Fernando tiene un proyecto de clase que no ha avanzado mucho y necesita terminar este fin de semana. Él no está sacando buenas notas últimamente, y si no se recupera académicamente, sus padres le han dicho que no podrá salir con sus amigos por todo un mes. El viernes en la noche, sus amigos lo llaman y lo invitan a una fiesta.

En esta historia, Fernando puede quedarse en su casa y terminar su proyecto y así mejorar en sus estudios, o puede salir con sus amigos el viernes en la noche y arriesgarse a no recuperar calificaciones y quedarse castigado sin salir un mes.

1. ¿Qué es lo que Fernando debería hacer? ¿Por qué?

2. ¿Qué harías tú?

Mi propia historia

Ahora cuenta brevemente tu propia historia. Para ello, recuerda una situación en la que podrías haber hecho a un lado una satisfacción inmediata que no te convenía o que era mejor aplazar para después.

[Escribe acá el título de tu historia]

En esta historia, ¿qué estrategias hubieras podido utilizar para lograr aplazar la satisfacción inmediata?

Diferenciar lo que puedo arreglar de lo que está fuera de mi control.

Me frustra, pero... ¿lo puedo cambiar?

Situaciones frustrantes suceden en todos los aspectos de nuestras vidas. A veces, podemos cambiarlas y, a veces, no. Lee cada situación y responde las preguntas:

1. Todos tus amigos deciden ir juntos al cine, pero tú no quieres ver esa película.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? _____

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? _____

2. Tienes muchas ganas de ir a una fiesta, pero te enfermaste y tienes que ir a la clínica.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? _____

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? _____

3. Estudiaste mucho para un examen, pero igual sacaste baja nota.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? _____

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? _____

4. Estás muy ilusionado con tu pareja, pero esa persona ya no quiere estar contigo.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? _____

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? _____

Puedo manejar mi realidad

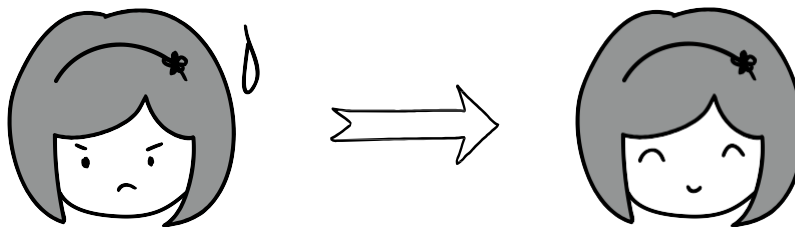
Completa los espacios en blanco:

Una situación frustrante en mi vida que SÍ PUEDO cambiar es: _____

Así es como debo manejar esta situación: _____

Una situación frustrante en mi vida que no NO PUEDO cambiar es: _____

Lo que puedo hacer para sentirme mejor ante esta situación es: _____



Algunas ideas...

Cuando nos sentimos frustrados y SÍ podemos cambiar la situación podríamos...	Cuando nos sentimos frustrados y NO podemos cambiar la situación podríamos...
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una lluvia de ideas sobre cómo podemos cambiar la situación y elegir la que nos parezca mejor. • Esforzarnos más para lograr lo que queremos. • Pedir ayuda a otras personas para cambiar la situación. • Pensar que la frustración es pasajera y que podremos superar la situación. • Alejarnos por un tiempo de la situación para luego retomarla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llorar y permitirnos expresar lo que sentimos sin lastimarnos o lastimar a otros. • Respirar profundo. • Hablar con alguien o pedir la compañía de alguien. • Bajar nuestro nivel de frustración practicando un deporte, haciendo ejercicio o bailando. • Distraernos haciendo algo que nos gusta. • Pensar que el tiempo nos ayudará a superar la situación. • Aceptar la situación con la idea de que algo podemos aprender de ella.

¿Que ven?²



Los Derechos del Niño y el Adolescente

En 1989 se aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño, que incluye a todos los niños y adolescentes menores de 18 años. La Convención consta de 54 artículos pero se basa sobre cuatro principios fundamentales:

1. No discriminación (Art. 2): Tú no deberías beneficiarte ni sufrir debido a tu raza, color, género, idioma, religión, nacionalidad, origen social o étnico, o por ninguna opinión política o de otro tipo; ni tampoco debido a tu casta, tu propiedad o tu nacimiento; o porque tengas alguna discapacidad.
2. El interés superior del niño (Art. 3): Las leyes y las medidas que afecten a la infancia deben tener primero en cuenta tu interés superior y beneficiarte de la mejor manera posible.
3. Supervivencia, desarrollo y protección (Art. 6): Los adultos y las autoridades de tu país deben protegerte y garantizar tu desarrollo pleno - físico, espiritual, moral y social.
4. Participación (Art. 12): Tienes derecho a expresar tu opinión en las decisiones que te afecten, y que tus opiniones se tomen en cuenta.

2. Fotografía tomada de <http://corresaltaycuidate.blogspot.com>

Perspectiva de Derechos

Situación 1⁷

En una comunidad ubicada en una zona urbana, las niñas y adolescentes encuentran muchos obstáculos para culminar su primaria y secundaria por diversas situaciones que las obliga a abandonar sus estudios, lo cual abre una gran brecha entre niños y niñas. Las menores anhelan graduarse de secundaria y ser profesionales. Sin embargo, ellas se ven obligadas a asumir tareas que no son propias de su edad: Cuidar a sus hermanos menores, realizar labores domésticas de adultos y hasta trabajar para colaborar con la economía familiar.

¿Qué piensan y quieren las niñas de esta comunidad?

¿Qué creen ustedes que piensan los padres de estas niñas?

¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún derecho a estas niñas?

SÍ

NO

¿Cuál o cuáles?

3. Adaptado de: <http://elcomercio.pe/buscar/discriminaci%C3%B3n+de+g%C3%A9nero>

Situación 2:

Margarita va en la mitad de su secundaria. Debido a una enfermedad que sufrió a los tres años ella perdió totalmente su audición. Aunque puede hablar, su dicción no es igual a las demás adolescentes. A pesar de estas dificultades Margarita académicamente avanza a su ritmo de manera satisfactoria. Pero en la relación con sus compañeros no le va muy bien. Durante el recreo y las pausas entre clases un grupo de estudiantes aprovecha para "molestar" a Margarita. Se le desaparece su comida o le aparece llena de goma o de cualquier otra sustancia que la hace "incomible". Se le pierden sus cuadernos y solo le aparecen cuando ya es tarde para tomar apuntes. Cuando Margarita pasa a la pizarra o quiere participar, ese grupo comienza a hacer señales de animales lo cual la hace sentir "sencillamente miserable". Pero lo peor es que todos sus demás compañeros la empiezan hacer a un lado. Lucía, una niña con la que había comenzado a construir una amistad, comenzó a evitarla y a buscar otras amistades en la clase.

¿Se le está vulnerando o incumpliendo algún derecho a Margarita?

SÍ

NO

¿Cuál o cuáles?

¿Por qué los demás compañeros de Margarita se hacen cómplices de la situación y en lugar de buscar cómo frenar las agresiones, agreden también a Margarita aislándola?

Ana Frank⁴



Ana Frank nace el 12 de junio de 1929 en la ciudad alemana de Fráncfort del Meno. Ella es una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tiene que esconderse para escapar a la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permanece escondida en una casa ubicada detrás de un edificio donde su padre trabajaba, en Ámsterdam. Después de más de dos años de haber estado ocultos, los escondidos son descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevive a la guerra. Después de su muerte, Ana se hace mundialmente famosa gracias al diario que escribió durante el tiempo en que estuvo escondida. Ella había recibido un diario personal como regalo de cumpleaños, en el que comienza inmediatamente a escribir. El diario es un gran apoyo para Ana, allí le escribe a su amiga imaginaria Kitti sobre todo lo que ocurre mientras están escondidos, también escribe cuentos cortos y colecciona citas de escritores en su «Libro de Frases Bonitas». Cuando se termina la guerra, durante su largo viaje de regreso a los Países Bajos, Otto Frank –el padre de Ana– es informado de que Edith, su esposa, ha muerto. Aún no sabe nada sobre sus hijas, y abriga esperanzas de poderlas volver a ver con vida. A principios de junio llega a Ámsterdam. Otto intenta dar con sus hijas, pero, en el mes de julio, recibe la noticia de que ambas han muerto en el campo de concentración de Bergen-Belsen, a causa de enfermedades y sufrimientos. Miep Gies, mujer que ayudó a la familia Frank a ocultarse de los nazis, le entrega entonces las hojas del diario de Ana. Otto lee el diario y encuentra en él a una Ana muy distinta de la que conocía.

A continuación encuentras algunos fragmentos del Diario de Ana Frank. Al leerlos subraya aquellas partes que te hacen sentir alguna emoción (así sea muy leve), y en el margen derecho o izquierdo haz un símbolo o dibujo que represente la emoción o emociones que experimentaste.

4. Adaptado de <http://www.annefrank.org/es/>

Querida Kitty,

Quiero progresar, no puedo imaginarme que tuviera que vivir como mamá, la señora Van Daan y todas esas mujeres que hacen sus tareas y que más tarde todo el mundo olvidará. Aparte de un marido e hijos, necesito otra cosa a la que dedicarme. No quiero haber vivido para nada, como la mayoría de las personas. Quiero ser de utilidad y alegría para los que viven a mí alrededor, aun sin conocerme. ¡Quiero seguir viviendo, aun después de muerta! Y por eso le agradezco tanto a Dios que me haya dado desde que nací la oportunidad de instruirme y de escribir, o sea, de expresar todo lo que llevo dentro de mí. Cuando escribo se me pasa todo, mis penas desaparecen, mi valentía revive. Pero entonces surge la gran pregunta: ¿podré escribir algo grande algún día? ¿Llegaré algún día a ser periodista y escritora? ¡Espero que sí!

Después de mayo de 1940, los buenos tiempos quedaron definitivamente atrás: primero la guerra, luego la invasión alemana, y así comenzaron las desgracias para nosotros los judíos. Las medidas antijudías se sucedieron rápidamente y se nos privó de muchas libertades. Los judíos deben llevar una estrella de David; deben entregar sus bicicletas; no les está permitido viajar en coche, tampoco en coches particulares; los judíos sólo pueden hacer la compra desde las tres hasta las cinco de la tarde; sólo pueden ir a una peluquería judía; no pueden salir a la calle desde las ocho de la noche hasta las seis de la madrugada; no les está permitida la entrada en los teatros, cines y otros lugares de esparcimiento público; no les está permitida la entrada en las piscinas ni en las pistas de tenis, de hockey ni de ningún otro deporte; no les está permitido practicar remo; no les está permitido practicar ningún deporte en público; no les está permitido estar sentados en sus jardines después de las ocho de la noche, tampoco en los jardines de sus amigos; los judíos no pueden entrar en casa de cristianos, tienen que ir a colegios judíos, y otras cosas por el estilo. Así transcurrían nuestros días: si esto no lo podíamos hacer, que si lo otro tampoco. Jaques siempre me dice: “Ya no me atrevo a hacer nada, porque tengo miedo de que esté prohibido”.

... muchísimos de nuestros amigos y conocidos se los han llevado a un horrible destino. Noche tras noche pasan los coches militares verdes y grises. Llamen a todas las puertas preguntando si allí viven judíos. En caso afirmativo, se llevan en el acto a toda la familia. En caso negativo continúan su recorrido. Nadie escapa a esta suerte, a no ser que se esconda. A menudo pagan un precio por persona que se llevan: tantos florines por cabeza. ¡Como una cacería de esclavos de las que se hacían antes! Pero no es broma, la cosa es demasiado dramática para eso. Por las noches veo a esa pobre gente inocente desfilando en la oscuridad, con niños que lloran, siempre en marcha, cumpliendo las órdenes de esos individuos, golpeados y maltratados hasta casi no poder más.

... para llegar al escondite nos pusimos en camino bajo una lluvia tupida, papá y mamá llevando cada cual una bolsa de provisiones llena de toda clase de cosas colocadas de cualquier modo, y yo con mi bolsón repleto a reventar. Las personas que se dirigían a su trabajo nos miraban compasivamente, sus rostros expresaban el pesar de no poder ofrecernos un medio de transporte cualquiera, nuestra estrella amarilla era lo bastante elocuente. Durante el trayecto, papá y mamá me revelaron en detalle la historia de nuestro escondite. Desde hacía varios meses, habían hecho transportar, pieza por pieza, una parte de nuestros muebles, lo mismo que ropa de casa y parte de nuestra indumentaria; la fecha prevista de nuestra desaparición voluntaria había sido fijada para el 16 de julio. A raíz de la citación a mi hermana Margoth, hubo que adelantar diez días nuestra partida, de manera que íbamos a contentarnos con una instalación más bien rudimentaria. El escondite estaba en el inmueble de las oficinas de papá. Es un poco difícil comprender cuando no se conocen las circunstancias; por eso, tengo que dar explicaciones”.

Héroes Anónimos: ADEA

Agrupación para la Defensa Ética de los Animales⁵



La Agrupación para la Defensa Ética de los Animales –ADEA– es un proyecto que reúne a jóvenes entre los 15 y los 25 años de edad y que está vinculado a un grupo ambiental. Este grupo de jóvenes está dedicado a desarrollar campañas para proteger y difundir los derechos animales dentro de distintas comunidades. Su deseo es que las personas sean más cuidadosas con los animales y sepan cómo protegerlos. Los jóvenes de la agrupación manejan temáticas como el cuidado de los animales, la importancia de evitar el maltrato y el abandono de las mascotas, entre otras. Todas las jornadas creadas por estos jóvenes son útiles y están orientadas a que cada vez más personas tomen conciencia de que los animales, al igual que los seres humanos, merecen el respeto de sus derechos como el de ser cuidados.

5. Tomado de: www.equipos.pucp.edu.pe/junior/adea/index.html

¿Y a ti... en qué te gustaría ayudar?

Lee, subraya o resalta tres cosas en las que te gustaría ayudar, y luego escribe tus propias ideas:

En tu colegio:

- Ayudar a incluir a estudiantes que son nuevos en el colegio o en la clase.
- Ayudar a incluir a estudiantes que están siendo rechazados
- Cooperar con otros compañeros para hacer campañas en contra de la agresión y el maltrato escolar.
- Ayudar a compañeros explicándoles temas de alguna área académica en la que eres bueno.
- Ayudar a estudiantes más pequeños guiando la realización de sus tareas.
- Cooperar con otros compañeros en la realización de otro tipo de campañas que te parecen importantes.

Escribe en las siguientes líneas tus propias ideas de ayuda:

En tu comunidad:

- Hacer campañas de ayuda para personas en situaciones difíciles: Recolectar alimentos, ropa usada en buen estado, etc.
- Ayudar enseñando alguna habilidad deportiva o artística a niños de tu comunidad.
- Cooperar con otros compañeros para hacer campañas de educación con respecto a las temáticas que consideren importante en su comunidad.
- Llevar obras de teatro u otro tipo de actividades culturales y de entretenimiento y diversión a tu comunidad. Escribe en las siguientes líneas tus propias ideas de ayuda:

¿Y cómo lo haríamos?

En un grupo, conversen sobre los "deseos de ayuda" que señalaron, si tienen unos o varios en común seleccionen uno. Si no, seleccionen uno de los que algún miembro del grupo señaló.

Lean antes el siguiente ejemplo para desarrollar la actividad:

Deseo de ayuda: Ayudar a incluir estudiantes que son nuevos en el colegio o en la clase.

Ideas de cómo podrían ayudar:

- Diseñando con otros compañeros y con el apoyo de algún maestro una campaña de "acogida" de alumnos nuevos.
- Una acción individual sería presentarle al nuevo compañero a mis amigos e incluirlo en mi grupo.
- Siendo amable con él, preguntándole sobre su antiguo colegio, sus amigos, su música favorita, conversando con él.
- Pasando tiempo del recreo con él.
- Evitando tener conductas de rechazo u otras conductas agresivas así otros las tengan, y así no haya simpatizado a primera vista.

Ahora el deseo de ayuda que ustedes seleccionaron:

Deseo de ayuda: _____

Ideas de cómo podrían ayudar: recuerden que son acciones grupales o individuales:

Comprender, confirmar y conectar

Lee las siguientes estrategias que te ayudarán a escuchar activamente:

Comprender

Esfuézate por atender y comprender

- Presta atención a lo que la otra persona está diciendo, calla tu voz interna pues te puede distraer, y no prestes atención a nada más.
- Espera tu turno para hablar. ¡No interrumpas!
- Asiente con la cabeza cuando estás seguro de que comprendiste.

Conectar

Conéctate con las emociones de la otra persona

- Pregúntale: ¿Y qué sientes? o si puedes “observar” sus emociones confirma: “¿Te sientes triste?”.
- Pregunta respetuosamente: “¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?”.
- Ofrece un gesto afectuoso de apoyo, que sepas que será bien recibido por esa persona.

Confirmar

Confirma que lo que estás entendiendo es lo que la otra persona quiere transmitir

- Di, en tus propias palabras, lo que la otra persona dijo para verificar si estás entendiendo bien.
- Si no entiendes lo que te dice, haz preguntas para aclarar.

Típicos errores al escuchar...

ERROR TÍPICO	QUÉ ES	UN EJEMPLO
Imponer	Decirle lo que debe hacer o qué es lo mejor para él.	“Tienes que...” “Deberías...” “Abandona el colegio” “No abandones el colegio” “Lo mejor que puedes hacer es...”
Sermonear	Acudir a una regla/norma externa para decirle lo que debe o no debe hacer.	“Los hombres no lloran” “Tienes que ser responsable”
Minimizar	Decirle que lo que le está pasando no es importante.	“Ya se te va a pasar” “Deja de preocuparte...” “A mí también me ha pasado y no es para tanto”
Culpar	Culpar al otro por lo que le pasa.	“Eso te pasa por tonto”

¿Escucha activa o típicos errores de escucha?

En las siguientes conversaciones identifica si hubo ESCUCHA ACTIVA o TÍPICOS ERRORES DE ESCUCHA. Si hubo escucha activa señala la parte en donde se utilizó alguna estrategia y el nombre de la estrategia. Si hubo algún típico error, señala esa parte y escribe al lado el nombre de dicho error.

Conversación 1:

Jorge: No entendí esa fórmula de velocidad en física, ¿tú entendiste? ¿Me podrías explicar?

Alejandra: Sí, ¡claro! Pasa por mi casa esta tarde...

Jorge: Mmm no sé si pueda... En mi casa las cosas están difíciles, mi papá sigue sin trabajo y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... ayer pelearon horrible...

Alejandra: No le des importancia a eso, los papás son así y nunca hacen nada... mira los míos estuvieron así... y ahí siguen igual...

Conversación 2:

Mamá: Hoy me echaron de la fábrica, me dijeron que es por un recorte de personal; no sé qué vamos a hacer ahora.

Daniel: ¿Estas muy preocupada Má?

Mamá: Sí, estoy un poco asustada, está muy difícil conseguir trabajo... Y con tantas necesidades, cómo vamos a pagar lo de la casa y la comida...

Daniel: Crees que te vas a demorar en ubicarte de nuevo, y que no tendremos dinero para cubrir nuestras necesidades.

Mamá: Eso es lo que me angustia.

Daniel: Má, lo siento, yo procuraré ahorrar en mis gastos y cualquier cosa en la que pueda ayudar dime.

Conversación 3:

Darío: Estoy aburrido, hasta el tope, con los celos locos de Claudia... No me puede ver hablando con alguna otra mujer porque ahí mismo empieza el problema...

Juan: Si pues chino... Te dije que no te metieras con esa nena, siempre la andas embarrando...

Darío: No, pero si yo la quiero, ella me ha ayudado mucho a tener más empeño para todo, pero ese problemita de los celos es insoportable...

Juan: Termínala de una vez. Como dice mi abuelito, mujeres es lo que hay...

¿Agresivo, pasivo o asertivo?

Primero recordemos:

Respuestas agresivas: Decimos lo que queremos o no queremos pero este tipo de respuestas maltratan, ofenden, insultan o agreden de forma verbal, a la otra u otras personas.

Respuestas pasivas: No decimos nada, solo hacemos lo que los otros quieren.

Respuestas asertivas: De forma firme y segura decimos lo que pensamos, sentimos y/o queremos que haga o deje de hacer la otra persona, sin maltratar ni agredir.

A continuación, lee la siguiente historia e identifica las respuestas agresivas y asertivas, señala o subraya la parte dónde aparecen y el nombre de la persona que las dice:

¿Qué hago en nombre del amor?

Adriana y Diego están saliendo desde hace muy poco y a ella realmente le gusta él. Por eso, cuando Diego la invitó a una fiesta en la casa de un amigo el sábado por la noche, ella estaba tan emocionada que ya quería que ese día llegara. Cuando el sábado finalmente llegó, se demoró como tres horas en arreglarse y se probó varias cosas con su amiga Melisa, hasta decidir qué se iba a poner. Adriana y Melisa fueron a la fiesta para encontrarse con Diego y sus amigos, pero cuando llegaron a la fiesta, algo andaba mal. Aparte de Diego, no conocían a nadie y mucha gente en la fiesta parecía estar drogada.

Después de un rato, dos amigos de Diego, José y Pedro, se acercaron y se sentaron con Diego, Adriana y Melisa en la sala de la casa. Pedro sacó un polvo que ni Adriana ni Melisa habían visto antes—no era ninguna de las drogas de las que habían escuchado hablar—y Diego y Pedro comenzaron a enrollar el polvo, fumarlo y pasárselo a los demás. Adriana dijo: "No, gracias" cuando le tocó el turno a ella, pero a Diego no le gustó eso. "Vamos", dijo él, "Sólo pruébalo. Te va a gustar. Confía en mí". Pero Adriana no consumía drogas y no tenía idea de lo que era esto. Miró a Melisa, quien frunció el ceño y movió la cabeza. "Es polvo mágico", dijo Pedro. "Todo el mundo en la fiesta está fumándolo", dijo Diego. Luego él dijo: "Adriana, me gustas mucho. Ahora solo pruébalo."

"¡Eso es estúpido!", interrumpió Melisa. Saltó de su sitio, trató de agarrar la mano de Adriana y al voltear a donde estaba Diego le dijo: "¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!". Diego se paró; se le veía muy molesto. "Eres una chica estúpida y aburrida, Melisa. Mejor cállate o haré que te calles la boca" y le dijo a Adriana: "¡Solamente hazlo! No le hagas caso a tu amiga." Adriana estaba muy afectada y no sabía qué hacer.

El otro amigo de Diego, José, que no se había metido en la discusión, se paró y dijo: "Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga. Adriana, ¿qué quieres hacer?".

Mis respuestas asertivas

Escribe acerca de una experiencia personal que haya involucrado presión negativa por parte de tus pares. Si te resulta difícil pensar en una experiencia propia, escribe sobre una que sepas que un miembro de familia, amigo o pareja romántica haya tenido, o acerca de una experiencia que hayas conocido a través de los medios de comunicación populares (libros, televisión o películas). Luego escribe una respuesta agresiva, otra pasiva y otra asertiva.

La situación:

Una respuesta agresiva a esta situación podría ser...

Una respuesta pasiva a esta situación podría ser...

Una respuesta asertiva a esta situación podría ser...

Utilizar la conversación planificada
para encontrar alternativas gana-gana a un conflicto.

¿Alguien gana... Alguien pierde?

Situación No.	Resultado final	
	YO GANO	TÚ PIERDES
	YO PIERDO	TÚ GANAS
	YO PIERDO	TÚ PIERDES
	YO GANO	TÚ GANAS

Teresa y Héctor conversan

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?	
<p>Teresa</p> <p>Quiero llegar de estudiar y ver un rato televisión, pero esto se ha convertido en un dolor de cabeza.</p>	<p>Héctor</p> <p>Quiero ver un rato de televisión por la tarde, pero no me gustan los problemas que tú ves.</p>
¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?	
<p>Teresa</p> <p>Siento mucha rabia, frustración....</p>	<p>Héctor</p> <p>Siento aburrimiento...</p>
¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?	
<p>Teresa</p> <p>Siento mucho haberte maltratado, por favor discúlpame.</p>	<p>Héctor</p> <p>Yo también he actuado mal, te pido que me perdones.</p>
¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?	
<p>Teresa</p> <p>Pues tengo algunas ideas: Tú ves televisión un día y yo otro Tú ves televisión una semana y yo otra</p>	<p>Héctor</p> <p>Yo también tengo algunas ideas: Yo te cuento por qué me gusta ese programa a ver si te gusta o tú me cuentas a mí por qué te gusta el que tú quieres ver para ver si logramos convencer al otro. Si no nos podemos convencer mutuamente, podremos tener turnos para decidir y debemos comprometernos a respetarlos.</p>
¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?	
<p>Héctor y Teresa</p> <p>Cada uno verá televisión solo (sin el otro) dos días a la semana. Una vez a la semana veremos televisión juntos, nos explicaremos por qué nos gusta el programa y decidiremos entre los dos qué ver.</p>	
¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?	
<p>Teresa</p> <p>Quiero que no nos maltratemos, que no nos agredamos ni con palabras ni con empujones ni nada.</p>	<p>Héctor</p> <p>Sí, cuando sintamos rabia mejor no estar juntos hasta que estemos calmados.</p>

Conversando y acordando

Selecciona una situación y piensa en posibles acuerdos gana-gana que podrían proponer para solucionar la situación:

Situación 1: Mis papás

Tus amigos saldrán el sábado por la tarde; pides permiso pero tus papás no te quieren dejar ir, dicen que has salido mucho este mes. Tú has ahorrado algún dinero y no necesitas que te den plata, solo necesitas el permiso. Piensa en por lo menos dos propuestas que le puedes hacer a tu papá o mamá para que te dejen ir, con las que tanto tú como ellos ganen.

Situación 2: Nuestra profesora

Tu clase ha tenido varios inconvenientes con una profesora; ella dice que ustedes son muy indisciplinados y que por eso ahora casi todo el grupo está reprobando en su curso. Ustedes deciden hablar con ella de buena manera; piensen en por lo menos dos propuestas que le pueden hacer a la profesora para solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

Situación 3: Nuestra amiga

Una de las integrantes de tu grupo a veces les dice cosas a ti y a tus demás amigos que los ofende; esto los hace sentir muy mal. Ustedes la quieren mucho, porque es muy divertida y los apoya siempre que ustedes lo necesitan. Han decidido hablar con ella de buena manera y decirle lo que están sintiendo; piensen por lo menos en dos propuestas que permitan solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

Situación ____

Posibles acuerdos:

Conversando y acordando

Y tú que dirías en una conversación con la otra persona si fueras el hijo, el estudiante o el amigo:

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?
¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?
¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?
¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?
¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?
¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

DROP: Deseo Resultado Obstáculo Plan⁶

Relata una situación en la que una persona de tu misma edad o de una edad cercana haya logrado algo que tú quisieras conseguir, por ejemplo, tener un buen rendimiento académico, o ser buen jugador de algún deporte, saber hacer algo que quisieras hacer, etc. Luego, explica cómo te podrías inspirar en esa persona y qué podrías aprender de ella para mantenerte motivado hacia tus propios propósitos.

Ejemplo

Hoy deseo hacer ejercicio. Trotaré en la noche.

Resultado Me sentiré relajado y estaré saludable.

Obstáculo Estaré cansado cuando llegue a casa.

Plan (superar o evitar el obstáculo y aprovechar alguna oportunidad para realizar nuestro deseo): Si yo llego a la casa cansado en la noche, entonces yo tomaré mi dispositivo para escuchar música y saldré a trotar.

Ejemplo

Hoy deseo _____

Resultado _____

Obstáculo _____

Plan (supera / evita / aprovecha la oportunidad): Si _____
_____, entonces

Ejemplo

Hoy deseo _____

Resultado _____

Obstáculo _____

Plan (supera / evita / aprovecha la oportunidad): Si _____
_____, entonces

6. Tomado de la versión en inglés WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan), estrategia científica desarrollada por Gabriele Oettingen que le permite a las personas lograr sus deseos y cambiar sus hábitos. Para mayor información visitar: <http://www.woopmylife.org>

Plantearme metas personales para los próximos cinco años y hacer un plan para lograrlas.

Sueños y metas

Publicado por Chris Vargas⁷

El inicio de cada año es el mejor momento para trazarnos metas, con la finalidad de verlas cumplidas antes de que finalice el año. Honestamente es un tema que no me había detenido a pensar, pero las metas son el motor que nos impulsa a seguir adelante, eso dice mi profesor de inglés. Un señor de más o menos 40 años, nacido en América del Sur, que nos sorprendió a todos cuándo el primer día de clases pidió que habláramos sobre las metas que nos habíamos planteado para este año.

Todo el curso se quedó inmóvil y él con cara de curiosidad y asombro nos fijaba la mirada como queriendo ver a través de nuestros ojos. Cuando eres adolescente no piensas mucho en el futuro, aunque tengas sueños que quieras cumplir, los visualizas a largo plazo y vives el día a día.

Pero las metas son sueños, cosas que quieres ver realizadas y debes iniciar a trabajar para lograrlo en el mismo momento en que las piensas.

Así lo explicó el profesor, y continuó diciendo:

- “Para cumplir nuestros sueños debemos pasar por pequeñas metas, que son una especie de escalones que nos llevan a la cima. Debemos dedicar dos horas al día para trabajar por nuestros sueños, planearlos, visualizarlos, sentirlos, deseárselos realmente”.

También nos habló de sus propios sueños:

“Mi gran sueño es poder tener mucho dinero”

- Es un avaro este profesor, pensé.

Y luego dijo:

- “Si llego a tener mucho dinero ayudaría a jóvenes como ustedes para que puedan estudiar, porque sé que tienen sueños y si no estudian les será difícil verlos realizar”

Entonces comprendí la actitud del profesor frente a su sueño y lo importante que es para él cumplirlo.

Al llegar a la casa busqué una hoja y empecé a escribir mis metas para este año: Mejorar mis notas, practicar más guitarra, perfeccionar mi inglés, organizar mi habitación, tener paciencia con mi hermanito Oliver y tratar de comprender más a mis padres.

Cumplir nuestros sueños y metas es el resultado de mucho esfuerzo y perseverancia, trabajar día a día para lograrlos. Pero nunca debemos dejar de soñar. Y como dice la frase del escritor Dexter Yager “No permitas que nadie robe tus sueños”.

7. Vargas, C. (2001). Sueños y Metas. Recuperado el 29 de Setiembre del 2015 de <https://chrisvargas.wordpress.com/2009/01/23/suenos-y-metas/#more-158>

Comentarios a la publicación de Chris

1. Marlon

Woow en mi cole dicen que alguien sin metas es alguien sin rumbo que no sabe lo q quiere. Y ahora me pongo a pensar en esto y en realidad siempre son las mismas cosas, pero como que no está definido en lo que realmente quiere y por eso no llegamos a nada.

Este año me propuse perseverar para poder seguir mis sueños que ya los tengo definidos por un caso similar al tuyo. Pero necesito perseverancia porque en el año pasado no los cumplí por no ser firme y falta de perseverancia.

2. Juan

Perseverancia es lo más importante, sueños fijos y metas claras. Todos nos olvidamos muchas veces de lo que nos prometemos a nosotros mismos... pero, nada HERMANO para adelante siempre y no mires atrás ni para coger impulso, y RECUERDA PERSEVERANCIA... que no existe nada imposible sino que requiere esfuerzo y disciplina.

3. Naima

Así como tú me he propuesto metas, pero no he trabajado para cumplirlas, pero al leer tu historia me ha motivado a seguir adelante con la meta que me he propuesto a seguir. Cumple la tuya que yo haré lo mismo. Con mucho trabajo y empeño lo voy a lograr.

Tres metas, cinco años

Dentro de cinco años quiero _____

Qué tanto esfuerzo tendré que hacer para conseguirla:

Bajo Medio Alto

Un obstáculo que se me puede presentar es _____

Plan: Si (escribe aquí el obstáculo) _____

_____, entonces yo (escribe cómo podrías superar ese obstáculo) _____

Piensa:
¿Por qué esta meta es importante para ti?

Piensa:
¿Por qué esta meta es importante para ti?

Dentro de cinco años quiero _____

Qué tanto esfuerzo tendré que hacer para conseguirla:

Bajo Medio Alto

Un obstáculo que se me puede presentar es _____

Plan: Si (escribe aquí el obstáculo) _____

_____, entonces yo (escribe cómo podrías superar ese obstáculo) _____

Piensa:
¿Por qué esta meta es importante para ti?

Dentro de cinco años quiero _____

Qué tanto esfuerzo tendré que hacer para conseguirla:

Bajo Medio Alto

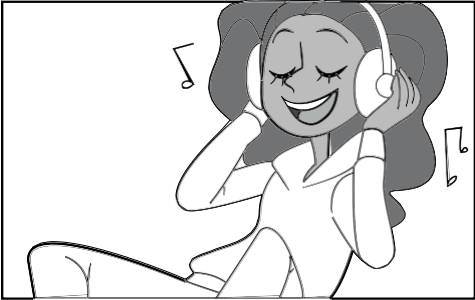
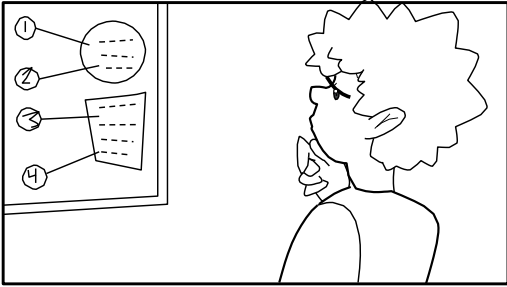


Un obstáculo que se me puede presentar es _____

Plan: Si (escribe aquí el obstáculo) _____

_____, entonces yo (escribe cómo podrías superar ese obstáculo) _____

Estilos de afrontamiento del estrés

El estrés suele formar parte de nuestras vidas y todos afrontamos el estrés de una manera diferente. "Afrontar el estrés" significa "manejar el estrés". Hay cuatro tipos comunes de estrategias de afrontamiento:

<p>Afrontamiento enfocado en la emoción</p> 	<p>Quando las personas tratan de deshacerse de las emociones que les hacen sentir mal. Esto incluye cambiar pensamientos irracionales (catastróficos, irrealistas, exageradamente pesimistas) por pensamientos tranquilos (pensamientos que nos ayuden a calmarnos y pensar con tranquilidad), pensar en cómo desearía uno que fueran las cosas o simplemente tratar de relajarse escuchando música, haciendo deportes u otras actividades que ayuden a este fin.</p>
<p>Afrontamiento enfocado en el problema</p> 	<p>Quando las personas se centran en hacer frente a la situación, desarrollando un plan de acción para resolver el problema que ha provocado el estrés.</p>
<p>Afrontamiento de ayuda social</p> 	<p>Quando las personas tratan de buscar ayuda de sus amigos, profesores, consejeros, padres u otras personas.</p>
<p>Afrontamiento de evitación</p> 	<p>Quando, en su intento por aliviar el estrés, las personas usan drogas, alcohol, comida, etc., o simplemente ignoran sus problemas. A diferencia de las otras, esta es una forma destructiva de afrontamiento.</p>

¿Qué estilo es?

Lee los siguientes ejemplos e identifique el estilo de afrontamiento descrito en cada uno.

Juan

Juan ha postulado a un trabajo en un restaurante porque tiene mucha experiencia como mozo. Él estuvo entre los finalistas para ser seleccionado para el puesto, pero el administrador, al final, contrató a otro con más experiencia que él. Juan está muy decepcionado porque realmente necesita un trabajo. Él regresa a su casa, saca una botella de tequila y se la toma toda.

¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Juan?

Enfocado en la emoción Enfocado en el problema Ayuda social Evitación

Sandra

Durante el fin de semana, en una fiesta, Sandra conoce a un chico muy chorro que se llama Miguel. Sandra está segura de que a Miguel le gusta ella, y les cuenta a todas sus amigas que él le va a pedir para salir juntos el próximo fin de semana. Durante la semana, Sandra ve a Miguel con otra chica. Cuando Miguel ve a Sandra, él se la presenta a ella como su enamorada! Sandra está destrozada, pero piensa que probablemente una relación entre Miguel y ella no hubiera funcionado. Ella empieza a enfocarse en quién conocerá después, soñando despierta con el día que encuentre el verdadero amor.

¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Sandra?

Enfocado en la emoción Enfocado en el problema Ayuda social Evitación

Dante

Un día, Dante y su mejor amigo Leo estaban caminando a sus casas de regreso del colegio. De la nada, mientras cruzaban la calle, un carro dobló en la esquina y atropelló a Leo. El conductor no vio a Leo, pues estaba yendo a gran velocidad. Leo fue trasladado de emergencia al hospital con heridas graves y fracturas en los huesos; entró en estado de coma y luego falleció. Dante estaba muy triste por la muerte de su amigo, pero encontró consuelo en sus amigos, su familia y en la familia de Leo. Dante aún continúa visitando a la familia de Leo cada año.

¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Dante?

Enfocado en la emoción Enfocado en el problema Ayuda social Evitación

Gabriela

A Gabriela le encanta escribir poesía y está escribiendo un libro de poemas. Un día, se sienta a escribir en su cuarto y de repente escucha ruidos muy fuertes afuera de su ventana, los cuales provenían de un edificio en construcción. Gabriela no se puede concentrar con tanto ruido. Ella respira profundo, cierra la ventana, pone música suave, y comienza a escribir.

¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Gabriela?

Enfocado en la emoción Enfocado en el problema Ayuda social Evitación

Mi estilo de afrontamiento

Cuando estás estresado, ¿cuál forma de afrontamiento utilizas con más frecuencia?

Enfocado en la emoción Enfocado en el problema Ayuda social Evitación

¿Es un estilo de afrontamiento constructivo o destructivo? _____

¿Por qué?

Si frecuentemente usas un estilo de afrontamiento destructivo, ¿por cuál otro estilo podrías cambiarlo?

Enfocado en la emoción Enfocado en el problema Ayuda social Evitación

Perspectivas diferentes¹

Lee cuidadosamente los siguientes problemas y escribe la solución que encuentres en la línea asignada para dicho fin:

1. La familia Pérez

En la familia Pérez hay 7 hermanas y cada hermana tiene 1 hermano. Si se cuenta el Sr. Pérez, ¿Cuántos hombres hay en la familia Pérez?

Solución: _____

2. Las mellizas

Teresa y Elisa nacieron el mismo día del mismo mes del mismo año a la misma madre y el mismo padre - sin embargo, no son gemelas, ni mellizas. ¿Cómo es eso posible?

Solución: _____

3. La viuda

¿Es legal para un hombre casarse con la hermana de su viuda? ¿Por qué?

Solución: _____

4. Flash

El corredor legendario Flash Fleetfoot fue tan rápido que sus amigos dijeron que podía apagar el interruptor de la luz y saltar en la cama antes de que la habitación estuviera a oscuras. En una ocasión Flash demostró que podía hacerlo. ¿Cómo?

Solución: _____

5. Lavado de ventana

Un limpiador de ventanas estaba lavando las ventanas de un edificio de gran altura, cuando se resbaló y se cayó de una escalera de 18 metros sobre la acera de cemento o asfalto. Increíblemente él no sufrió lesión alguna. ¿Cómo fue esto posible?

Solución: _____

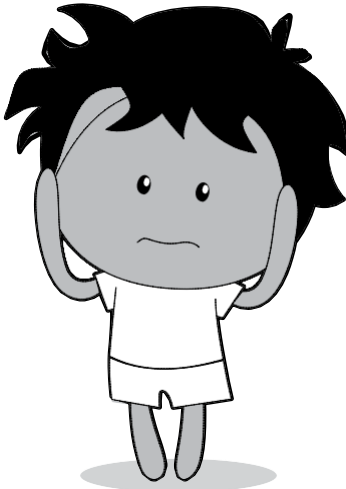
6. Plumas

Pablo lleva una funda de almohada llena de plumas. Marcos lleva tres fundas de almohada del mismo tamaño que Pablo, sin embargo, la carga de Marcos es más ligera. ¿Cómo puede ser esto?

Solución: _____

1. Los problemas presentados en esta hoja de trabajo fueron tomados de: Dow, G. & Mayer, R. (2004) Teaching students to solve insight problems. Evidence for domain specificity in training. Creativity Research Journal, 16, 4, 389-402. Fueron recuperados en Octubre de 2015 de http://www.indiana.edu/~bobweb/r546/modules/creativity/creativity_tests/insight_problems.html

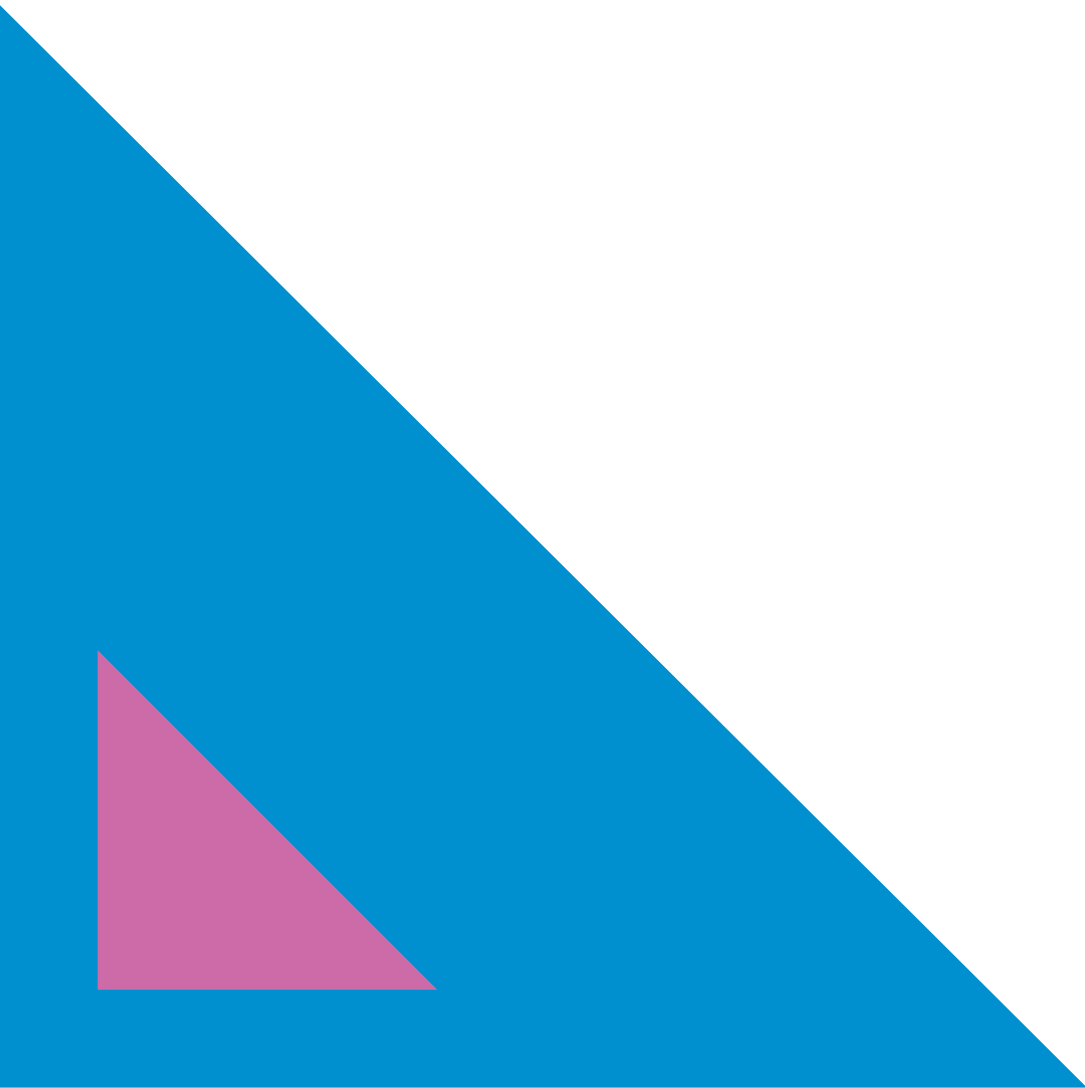
La decisión de Juan

<p>¡Hola, soy Juan!</p> <p>Quiero contarles algo que me sucedió... yo sé que ustedes me pueden entender.</p> <p>La semana pasada me invitaron a una fiesta... Todo estaba muy divertido, bailamos, reímos... una cosa llevó a la otra... Y tuve relaciones sexuales con Sol, mi mejor amiga... Con ella comparto mucho y siempre llevamos una buena relación...</p> <p>¡Hasta ese día!</p>		<p>Sol ha cambiado desde entonces; se alejó de mí... me evita todo el tiempo... Ella era la única persona que consideraba realmente mi amiga... Yo no quería tener relaciones con ella... fue algo que pasó sin pensar...</p> <p>Yo no quiero andar teniendo relaciones porque sí... aunque eso sea lo que veo que hacen muchos... y lo que esperan que yo como hombre haga...</p>
--	---	--

¡Juan tiene ahora una situación problemática! Cuando piensas que comenzó el problema de Juan:

- Cuando decide ir a la fiesta
- Cuando baila y se divierte con Sol
- Cuando decide tener relaciones sexuales con Sol

¿Qué es lo que Juan podría haber hecho diferente?, ¿Cuándo podría él haberse detenido a pensar sobre lo que estaba haciendo?





BANCO MUNDIAL

BIRF • AIF 1 GRUPO BANCO MUNDIAL