

DESTREZAS PARA  
UNA VIDA DE PAZ



# Guía de aprendizaje **2**

# UNO MISMO Y LOS DEMÁS



# DESTREZAS PARA UNA VIDA DE PAZ

## Guía de aprendizaje

# UNO MISMO Y LOS DEMÁS

# 2

Las relaciones humanas y las emociones:  
AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO  
COMUNICACIÓN ASERTIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

ISBN 978-9962-651-72-7

© 2013, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)

Esta obra fue elaborada por el Programa de Alcance Positivo de Creative Associates International con el auspicio de USAID. Sus derechos de reproducción se ceden a las organizaciones que formaron parte de este esfuerzo; es decir, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI), Fundación Telefónica y Ministerio de Educación, para que puedan ser reproducidas, publicadas en Internet o mejoradas, con la condición de que sea mencionada la fuente.

**Dirección del proyecto “Destrezas para una Vida de Paz”:**

Melinda Anguizola y Maity Álvarez

**Revisión y adaptación de las guías, coordinación y redacción de talleres:**

Mareliisa Vega, Natalie Medina, Eloisa Dutari

**Colaboradores en redacción de talleres:**

Nyasha Warren, Angelina Fernández, Isaac Molina, Laura Arias, Dashna Chavarría, Elidenis Moreno, Nicole Orillac M.

**Asesoría técnica:**

Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos del Ministerio de Educación

**Revisión:**

Maritza Vernaza, Teodora Marquinez

**Agradecimientos:** Luz María Córdoba, Bridget de Warren, Tomás Vega, Raúl Zayas

**Colaboradores del proceso inicial de las guías:**

Consejo del Sector Privado para la Asistencia Educacional (CoSPA E)  
Fundación Pro-Ed

**Fotografías:**

Todas las fotografías que aparecen en este documento, a menos que se indique lo contrario, fueron tomadas por Ramón Vélez

**Diseño gráfico y edición:**

Editora Novo Art, S.A.  
Monserrat de Adames, edición de texto y estilo  
Pedro Antonio Argudo, concepto creativo, diagramación y cubiertas

Primera edición, 2013  
1,000 ejemplares

Impreso en Colombia por Quad Graphics, quién solo actúa como impresor, para Editora Novo Art, S.A., en Panamá.

La realización de este documento fue posible gracias al generoso apoyo del Pueblo de los Estados Unidos de América, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente refleja la posición de la agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional o del gobierno de los Estados Unidos.

De igual forma, gracias al generoso aporte del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI) y de la Fundación Telefónica, sin que estos tengan responsabilidad técnica de su contenido.

# Índice

<b>Presentación</b> .....	5
<b>Introducción</b> .....	7
<b>Objetivo general</b> .....	8
<b>Cláusula de igualdad de género</b> .....	8
<b>Módulo 1. Las relaciones humanas y las emociones</b>	
1.1. Objetivos .....	9
1.2. Contenidos .....	9
1.2.1. Las relaciones humanas .....	9
1.2.2. ¿Qué son las emociones? .....	10
1.2.3. Emociones positivas y negativas .....	10
1.2.4. Algunas emociones .....	10
1.3. Aplicaciones de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad .....	12
<b>Módulo 2. Manejo adecuado de las emociones</b>	
2.1. Objetivo .....	13
2.2. Contenidos .....	13
2.2.1. Manejo de las emociones .....	13
2.2.2. El autocontrol .....	14
2.2.3. Factores que afectan las emociones .....	15
2.3. Aplicaciones de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad .....	16
<b>Módulo 3. La autoestima en la adolescencia</b>	
3.1. Objetivo .....	17
3.2. Contenido .....	17
3.2.1. ¿Qué es la autoestima? .....	17
3.2.2. Autoestima alta vs. autoestima baja .....	17
3.2.3. Estrategias para reconstruir la autoestima .....	18
3.2.4. Autoconcepto y valoración personal .....	19
3.3. Aplicaciones de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad .....	20
<b>Módulo 4. La importancia de la comunicación en las relaciones humanas</b>	
4.1. Objetivo .....	21
4.2. Contenidos .....	21
4.2.1. La comunicación interpersonal .....	21
4.3. Aprendizaje y aplicaciones de servicio a la comunidad .....	23

## **Módulo 5. El “bullying” o “acoso escolar”**

5.1. Objetivo .....	24
5.2. Contenidos .....	24
5.2.1. ¿Qué es el “bullying”? .....	24

## **Módulo 6. La inteligencia emocional**

6.1. Objetivo .....	27
6.2. Contenido .....	27
6.2.1. La inteligencia emocional .....	27

## **Talleres**

<b>Taller 1.</b> Emociones positivas, emociones negativas .....	31
<b>Taller 2.</b> Reconozco y manejo mis emociones .....	35
<b>Taller 3.</b> El respeto a sí mismo y los demás. Parte 1 .....	38
<b>Taller 4.</b> El respeto a sí mismo y a los demás. Parte 2 .....	41
<b>Taller 5.</b> Las relaciones humanas son muy importantes .....	46
<b>Taller 6.</b> En tus zapatos. Parte 1 .....	49
<b>Taller 7.</b> En tus zapatos. Parte 2 .....	53
<b>Taller 8.</b> Autoestima alta/autoestima baja .....	57
<b>Taller 9.</b> ¿Cómo reconocer lo que me gusta de mí mismo, lo que sé de mí mismo y lo que creo de mí mismo? Parte 1 .....	61
<b>Taller 10.</b> ¿Cómo reconocer lo que me gusta de mí mismo, lo que sé de mí mismo y lo que creo de mí mismo? Parte 2 .....	64
<b>Taller 11.</b> ¿Cómo reconocer lo que me gusta de mí mismo, lo que sé de mí mismo y lo que creo de mí mismo? Parte 3 .....	67
<b>Taller 12.</b> El arte de ser flexible .....	70
<b>Taller 13.</b> Mis virtudes .....	73
<b>Taller 14.</b> Me comunico adecuadamente. Parte 1 .....	83
<b>Taller 15.</b> Me comunico adecuadamente. Parte 2 .....	86
<b>Taller 16.</b> Alto al “bullying” o “acoso escolar” .....	90
<b>Taller 17.</b> ¿Cómo reconocer si uno es víctima de “bullying” y cómo cambiar? .....	97
<b>Taller 18.</b> ¿Cómo reconocer si uno es agresor del “bullying” o acoso escolar y cómo cambiar? .....	99
<b>Taller 19.</b> ¿Cómo reconocer si uno es espectador del “bullying” y cómo cambiar? .....	103
<b>Taller 20.</b> Inteligencia emocional .....	107

<b>Referencias bibliográficas</b> .....	115
---	-----

# Presentación

Desde el año 2010, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), a través de su Programa Alcance Positivo, ejecutado por Creative Associates International, ha realizado actividades encaminadas al aumento de las oportunidades juveniles y la reducción de la violencia juvenil en Panamá.

Dicho programa permitió hacer un abordaje de la problemática de la violencia y delincuencia juvenil, desde una perspectiva local, estableciendo alianzas público-privadas para impulsar actividades de prevención en comunidades de Panama Metro, Panama Oeste, San Miguelito, Colón y Darién.

El objetivo general del proyecto ha sido contribuir a aumentar las oportunidades y los niveles de seguridad de la ciudadanía y de las comunidades, mediante la disminución de la violencia y delincuencia juvenil, a través de una reducción de factores de riesgo y el aumento de los factores de protección de los jóvenes en comunidades seleccionadas. Ello se ha hecho a través de varias vías:

- Trabajando en el fortalecimiento organizacional y técnico de los Comités Municipales de Prevención de la Violencia instalados en dichas áreas.
- Instalando y equipando, en coordinación con ONG locales, “Centros de Alcance por mi Barrio” en 22 comunidades.
- Fortaleciendo la capacitación de jóvenes en sus refuerzos escolares y en la preparación para el empleo.
- Fortaleciendo a un grupo de jóvenes denominados “Jóvenes contra la Violencia”, que cada día crece más en cantidad, calidad y organización.
- Diseñando intervenciones específicas para reducir la incidencia de violencia juvenil.

Dentro de los resultados esperados de este proyecto, se contempló: “El papel del sector educativo en la prevención de la violencia ampliado, con un enfoque en las escuelas en las áreas de intervención”; y por ello, Alcance Positivo trabajaría con escuelas y socios comunitarios, para fortalecer las capacidades de los jóvenes y disminuir la violencia en las escuelas y sus alrededores, a través de la mediación escolar, el desarrollo de destrezas para la vida, y el fortalecimiento de programas para padres/madres y de enseñanza/aprendizaje.

Dentro del marco del proyecto, y respondiendo específicamente a este resultado, el Programa Alcance Positivo ha establecido alianza con organismos internacionales, la empresa privada y el Ministerio de Educación, para el desarrollo del proyecto “Destrezas para una Vida de Paz”.

El programa “Destrezas para una Vida de Paz” tiene como objetivo abordar con jóvenes de forma dinámica, sistemática y metodológica, los temas de adolescencia, aprendizaje, motivación, manejo de las emociones, autoestima, relaciones humanas, valores, presión de grupo, toma de decisiones para una vida sana y orientación vocacional o profesional, entre otros. Y para abordar todos estos temas, se desarrollan seis guías, cada una de las cuales contiene una su parte teórica y conceptual y 20 talleres, que le

ayudan al facilitador a abordar, de una forma distinta y atractiva para los jóvenes, los diferentes temas enunciados. Estas guías se presentan con los siguientes temas:

- Los cambios de la adolescencia, la adaptación: **TODO CAMBIA Y YO TAMBIÉN**
- Estrategias de aprendizaje, motivación y metas: **APRENDO MÁS Y MEJOR**
- Manejo de las emociones, control de conducta, autoestima, relaciones humanas y trabajo en equipo: **UNO MISMO Y LOS DEMÁS**
- Liderazgo, mediación y convivencia pacífica: **CONTRIBUYO A UN MUNDO MEJOR**
- Valores, valoración personal, presión de grupo y toma de decisiones para una vida saludable: **CONSTRUYENDO A UNA VIDA SANA**
- Orientación vocacional y profesional: proyecto de vida: **A DÓNDE VOY**

La elaboración de estas guías responde a un minucioso proceso de redacción por un grupo de especialistas en la materia, análisis y validación por parte del MEDUCA, ONG e inclusive jóvenes, que permitieron pulir el resultado final. Estas guías serán unas excelentes herramientas para educadores y orientadores en las escuelas y para toda organización y profesionales que trabajen con jóvenes, como mecanismo efectivo de captar su atención para abordar temas sensitivos, por los cuales estos pasan durante el proceso de la adolescencia.

Agradecemos el apoyo que MEDUCA, UNICEF, OEI y Fundación Telefónica, brindaron para la realización de este producto.

Michael McCabe  
*Director*  
*Programa Alcance Positivo*  
*USAID*

# Introducción

La adolescencia constituye una etapa de la vida en la que ocurren una gran cantidad de cambios a nivel físico, biológico, psicológico y social. Los adolescentes empiezan a experimentar emociones diversas y de gran intensidad; por esto es necesario orientarlos y acompañarlos para que logren un buen equilibrio, control emocional y fortalecimiento de la autoestima.

En la actualidad, los adolescentes se ven afectados por situaciones sociales que, aunque estén fuera de su familia o de su ambiente inmediato, tienen un fuerte impacto en el control emocional y en el establecimiento de relaciones saludables y trascendentes. Algunas de estas situaciones son: crisis sociales, vínculos débiles o nulos con los vecinos, desorganización de la comunidad, falta de oportunidades para utilizar adecuadamente su tiempo libre, la ausencia de espacios para la recreación sana; la promoción de antivalores como el consumismo, la desigualdad de género y el individualismo, entre otros.

Esta guía ofrece a los adolescentes un espacio para conocerse a sí mismos y ser introspectivos; fortalecer su autoestima y su autoconcepto. También les brinda herramientas concretas para manejar las emociones positivas y negativas con las que se encontrarán a lo largo de la vida. Estas herramientas les permitirán enfrentar los estímulos estresantes y lograr un desarrollo balanceado y sano.

Este documento está orientado a favorecer el desarrollo de destrezas, habilidades, actitudes y conductas que refuercen la personalidad de los adolescentes; y los ayuden a relacionarse adecuadamente con su entorno.

Es importante que los padres y orientadores reconozcan las condiciones que pueden afectar la autoestima de los adolescentes, para ayudar a promover en ellos habilidades que les permitan sobreponerse a cualquier crisis. Para poder hacer esto adecuadamente, los adultos deben esforzarse por crear un vínculo fuerte con los adolescentes, comunicarse afectiva y asertivamente, y favorecer su autonomía y capacidad para salir adelante.

Al final de los módulos teóricos, se incluyen talleres prácticos y lúdicos, que les permitirán a los orientadores y a los adolescentes reforzar los contenidos recibidos.

Esta guía, en conjunto con las otras del programa “Destrezas para una Vida de Paz”, contribuirá a desarrollar las habilidades sociales necesarias para que los adolescentes experimenten un desarrollo saludable, conozcan y manejen sus emociones, y tengan una autoestima elevada.

## Objetivo de la guía

Promover un espacio de reflexión sobre el concepto de sí mismo y las diferentes emociones que experimentan los adolescentes en esta etapa de la vida, con el propósito de fortalecer la autoestima, la comunicación asertiva, la inteligencia emocional y el manejo adecuado de las emociones y las relaciones humanas.

## Cláusula de igualdad de género

El Ministerio de Educación de Panamá cree firmemente en la igualdad de todas las personas, sin distinción de sexo, raza, orientación sexual, posición social, edad, credo y/o discapacidad.

El presente documento implementa un lenguaje incluyente, que reconoce la equidad de los deberes y derechos de las mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes. A menos que se indique lo contrario, a lo largo del presente texto, los términos “él”, “lo”, “los” pueden ser sustituidos por “ella”, “la”, “las”, y viceversa.

# Módulo 1. Las relaciones humanas y las emociones

El conocimiento de las emociones permite a los adolescentes tener un enfoque más realista y válido de los factores que conducen a la eficacia y a la adaptación personal. Además, les permite identificar, comprender y manejar sus emociones; desarrollar la capacidad de identificar sus propios sentimientos y los de sus pares, tolerar las frustraciones, mejorar su capacidad comunicativa, resolver conflictos, trabajar en equipo y cooperar.

Los adolescentes emocionalmente desarrollados gestionan adecuadamente sus emociones, saben interpretarlas y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás.

Este primer módulo enfatiza la necesidad de conocer las diferentes emociones que van a experimentar los adolescentes en su vida diaria, para que puedan comprenderlas mejor y promover el autoconocimiento. Se hace hincapié en la promoción de las emociones positivas, que favorecen el desarrollo de destrezas, actitudes y conductas que refuercen la personalidad y la autoestima de los adolescentes. Además, se brinda información sobre las emociones positivas y negativas, y se ofrece ejemplos de emociones comunes que experimenta el ser humano. También se aborda el tema de las relaciones humanas y se señalan algunos aspectos positivos y negativos que se generan en dichas relaciones. Con la integración de estos conceptos, se espera tener un impacto positivo en los adolescentes, sus familias, su escuela y su comunidad.

## 1.1 Objetivos

- Reconocer el impacto de las relaciones humanas en el comportamiento de los adolescentes, y los aspectos positivos y negativos que se generan en dichas relaciones.
- Ofrecer información sobre el concepto de las emociones positivas y negativas, así como ejemplos de algunas emociones que experimenta el ser humano, con el fin de sensibilizar a los adolescentes sobre este tema y promover en ellos el autoconocimiento y la introspección.

## 1.2. Contenidos

### 1.2.1. Las relaciones humanas

Las relaciones humanas se refieren al contacto con otros seres humanos, respetando su cultura y normas, compartiendo y conviviendo con ellos como seres de una misma especie.

Las relaciones humanas son las encargadas de crear y mantener, entre los individuos, relaciones cordiales y amistosas; basadas en ciertas reglas aceptadas por todos y, fundamentalmente, en el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.

El ser humano es un ser que vive en sociedad. Para el bienestar de las personas, es fundamental disfrutar de relaciones humanas armónicas. Para generar y mantener buenas relaciones, es necesario revisar el estilo y forma de interactuar con los demás. Esta revisión permitirá incorporar estrategias que ayuden al fortalecimiento de los vínculos en las relaciones.

### 1.2.2. ¿Qué son las emociones?

Las relaciones humanas generan, inevitablemente, interacciones entre una persona y otra. Estas interacciones generan, a su vez, el desarrollo de vínculos afectivos que pueden ser fuertes y profundos, o no tan fuertes ni tan profundos; pero que, indiscutiblemente, producen sentimientos en los individuos. A continuación, se profundizará en el concepto de las emociones.

“El término emoción denota un estado de movimiento, excitación o conmoción, en una u otra forma. La emoción implica sentimientos, impulsos, reacciones físicas y fisiológicas. La emoción es la fuerza que impulsa a actuar a la persona, a hacer algo en un determinado sentido. Las emociones son estados internos que no se pueden observar ni medir directamente. En el momento en que las personas reaccionan a sus experiencias, brotan las emociones”<sup>1</sup>.

Las emociones son mecanismos que ayudan a:

- Reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.
- Tomar decisiones con prontitud y seguridad.
- Comunicarse de forma no verbal con otras personas.

### 1.2.3. Emociones positivas y negativas

#### 1.2.3.1. Emociones positivas

Las emociones positivas proporcionan a las personas una sensación de bienestar y alegría. Por ejemplo: el amor y la amistad. Las emociones aumentativas hacen sentir bien, llenan de energía y de fuerza; de esta forma, relacionarse con los demás resulta gratificante y satisfactorio.

#### 1.2.3.2. Emociones negativas

Las emociones negativas son consecuencia del dolor, del miedo o de la ira. Cuando estas emociones son intensas y perduran en el tiempo, pueden causar ansiedad, estrés y depresión.

Las emociones negativas, como el odio y la rabia, hacen que la persona se sienta mal y tenga dificultades en las relaciones con los demás. Otras, como la tristeza y la pena, quitan la fuerza y vitalidad para realizar las actividades diarias y afectan la autoestima.

Muchas veces, cuando se siente una emoción negativa, la persona se reprime y se aísla. Con esto, solo consigue que esas emociones permanezcan en su interior y aparezcan en cualquier momento; resultando en una conducta inadaptada que perjudica su funcionamiento. Las conductas inadaptadas traen todo tipo de consecuencias negativas para el individuo<sup>2</sup>.

### 1.2.4. Algunas emociones

Las emociones son consideradas el motor de la conducta de las personas, porque las estimulan a reaccionar frente a cualquier suceso que experimentan.

<sup>1</sup> Lange, Sigrid. *El libro de las emociones*. Editorial EDAF, Madrid, España, 2001.

<sup>2</sup> Vivas, M., V. Gallego y B. González. *Educación de las emociones*. Editorial Dykinson, Mérida, Venezuela, 2007.

A continuación, algunas de las emociones que experimenta el ser humano:

- **La tristeza:** La tristeza es sinónimo de pena, soledad, pesimismo. Es el sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento de la persona, que generalmente va acompañado de acciones como deseo de estar solo y disminución de su capacidad de razonar. Por ejemplo: al experimentar la pérdida de un ser querido, generalmente las personas quieren estar solas y llorar.
- **La preocupación:** Es el temor imaginario o dificultad esperada. No la provoca directamente un estímulo del ambiente, sino que es producto de la imaginación. Es imaginarse situaciones peligrosas que pueden presentarse. Se diferencia de la ansiedad en que el grado es menor. La preocupación se deriva del miedo. Por ejemplo: un adolescente tiene un problema con un compañero y está preocupado porque quiere solucionarlo cuanto antes.
- **La alegría:** La alegría es diversión, euforia, gratificación. Estos sentimientos dan una sensación de bienestar y de seguridad. La alegría es una emoción que se produce cuando a una persona le ocurren acontecimientos positivos o cosas buenas. Por ejemplo: ganarse un premio, aprobar un examen complicado, recibir una beca escolar.
- **La ira:** La ira es rabia, enojo, odio, malestar. Suele estar relacionada con motivos de tipo social; como: la necesidad de destacar, de tener éxito y de vencer. Aparece cuando estas necesidades se ven frustradas. Por ejemplo: cuando el hermano de una chica le esconde su diario de vida para molestarla, ella se da cuenta y se siente iracunda.
- **El miedo:** Influye en el desarrollo de la personalidad y en las relaciones humanas. Una persona con miedo se aparta o se retira de las circunstancias con las que es incapaz de enfrentarse o que considera potencialmente peligrosas. El miedo suele ser saludable, porque sirve para que la persona se proteja de muchos peligros. Por ejemplo: cuando una persona cruza una calle por donde transitan muchos carros, tiene cuidado, ya que tiene miedo de ser atropellada.
- **La vergüenza:** La vergüenza es provocada por la incertidumbre respecto a cómo juzgarán las personas su conducta y a ellos mismos. La vergüenza está relacionada con el arrepentimiento; cuando una persona hace algo negativo, cuando daña a alguien y luego siente vergüenza por haberlo hecho. Por ejemplo: en una discusión acalorada, una adolescente insulta a una amiga y luego siente vergüenza por haberlo hecho.
- **La ansiedad:** La ansiedad es un estado mental incómodo, que se refiere a un mal esperado o inminente. El individuo no puede evitarla; la acompaña un sentimiento de impotencia, porque la persona se siente bloqueada e incapaz de encontrar solución a sus problemas. La ansiedad es difícil de superar, ya que la persona no está segura de lo que va a ocurrir. En la vida diaria, se padecen estados muy ligeros de ansiedad. La ansiedad aparece cuando la persona tropieza con conflictos mentales y con situaciones potencialmente peligrosas. Por ejemplo: cuando se acerca la época de exámenes, generalmente, los adolescentes están ansiosos.
- **El amor:** El amor es un concepto universal relativo a la afinidad entre seres; se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego. Su comienzo tienen lugar en el hogar y se remonta a los primeros años de vida. Por ejemplo: el amor que una persona siente por sus padres, por sus hijos, por su pareja.
- **La frustración:** Se refiere al estado emocional que surge cuando un obstáculo interfiere con la satisfacción de un deseo, necesidad, objetivo,

expectativa o acción. Por ejemplo: una persona se siente frustrada porque necesita llegar a su lugar de trabajo rápido, pero hay mucho tráfico<sup>3</sup>.

### 1.3. Aplicación de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad

Por medio de los aprendizajes de este módulo, se intenta que los adolescentes valoren la importancia de las relaciones humanas; desarrollen una buena salud emocional y sean conscientes de las emociones que experimentan para que puedan asimilarlas y procesarlas de forma adecuada. Mientras más conocimiento tengan los adolescentes sobre sus emociones, más preparados estarán para lidiar con ellas; y modificar las conductas que no les benefician en el desarrollo de relaciones positivas.

Los conocimientos y experiencias adquiridas en este módulo, aumentarán las buenas relaciones

entre los adolescentes, promoverán su participación en proyectos extracurriculares y la mejor utilización del tiempo libre. También les permitirá acercarse a otros adolescentes para formar un grupo y desempeñar un papel más activo dentro de la comunidad. Por otro lado, les brindarán a los adolescentes herramientas que pueden utilizar en actividades de servicio social. Por ejemplo: luego de identificar las emociones positivas y negativas, los adolescentes pueden diseñar un taller sencillo para enseñar a niños y a otros adolescentes estos conceptos; así como también el concepto de las relaciones humanas y sus aspectos positivos y negativos.

El hecho de que los adolescentes puedan reconocer sus emociones, los hacen más aptos para ayudar a otros; mostrarse empáticos con los demás y realizar actividades de servicio comunitario. Realizar grupos para conversar sobre las emociones es sumamente positivo y genera cohesión en la comunidad, en la familia, en la escuela, entre vecinos, en grupos deportivos, iglesias, etc.<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Aritzeta, Aitor. *Emociones y educación*. Editorial D.L., Donostia, España, 2008.

<sup>4</sup> Lange, Sigrid, 2001. Ob. cit.



## Módulo 2. Manejo adecuado de las emociones

En los últimos años, el tema de las emociones ha tomado relevancia en el ámbito escolar, debido a su impacto en la vida de los adolescentes. Es importante que los adolescentes aprendan a conocerse; a manejar adecuadamente sus emociones, para controlar su conducta y para mejorar las relaciones que establecen con su entorno.

Las emociones son experiencias complejas y para expresarlas se utiliza una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes.

Hay algunos factores que afectan las emociones y que obstaculizan que la persona pueda crear relaciones humanas óptimas. Algunos factores son incontrolables, pero otros se pueden controlar, disminuir y/o modificar para conseguir establecer armonía y plenitud en las relaciones y en la vida cotidiana de las personas.

Es importante aprender cómo manejar las emociones para poder superar el estrés, los problemas diarios y tomar las mejores decisiones. El aprender a manejar las emociones ayuda a que la persona tenga una mejor salud y experimente mejores relaciones con los demás.

Las emociones siempre están presentes en la vida de las personas; ningún ser humano está exento de experimentar una emoción o un sentimiento a cada momento. Están presentes en la vida familiar, en la relación con los padres, hermanos, amigos, pareja, vecinos; en la escuela, en la comunidad: en cualquier contexto donde se desenvuelve el individuo. Por esta razón, amerita que se haga una reflexión sobre las emociones y las relaciones humanas; de forma que los adolescentes aprendan a generarlas, mantenerlas y cuidarlas adecuadamente, y puedan disfrutar de la satisfacción y bienestar que brindan las relaciones positivas.

### 2.1. Objetivo

Ofrecer herramientas para promover el manejo adecuado de las emociones y el autocontrol, con el fin de fortalecer la personalidad y las relaciones que los adolescentes establecen con los demás.

### 2.2. Contenidos

#### 2.2.1. Manejo de las emociones

Tal como se mencionó en el módulo anterior, el autoconocimiento es la capacidad que tiene una persona para revisar su interior; es decir, para ser introspectivo. Es el proceso que permite que el individuo llegue a conocerse profundamente y sea capaz de usar este conocimiento para operar eficazmente en la vida.

Aprender a conocer las emociones y la forma de manifestarlas a los demás es un trabajo personal que implica esfuerzo, tiempo y constancia. Tener conciencia de lo que se siente es importante para el manejo adecuado de las emociones.

Las habilidades sociales preparan a las personas para manejar sus emociones de manera más adecuada. Entre las habilidades sociales están: saber escuchar, ser solidario, cooperar con los demás, dar apoyo a los amigos, desarrollar la empatía, la capacidad de reírse de sí mismo, la tolerancia a la frustración, la paciencia y la compasión.

Algunas técnicas prácticas para manejo de las emociones son:

- **Tomar conciencia de las emociones:** No se puede controlar aquello que se desconoce. Cuando la persona se siente en descontrol o sobrepasado por las emociones, es importante que explore todas sus emociones, sin prejuicios ni censuras; incluso aquellas que le parezcan reprobables o negativas. El autoconocimiento es fundamental para lograr un manejo adecuado de las emociones. Si la persona conoce las circunstancias en las que surgen, los factores que las provocan y sus reacciones frente a ellas, contará con una herramienta fundamental para tenerlas bajo control.
- **Reconocer las creencias irracionales:** Cuando las emociones intensas aparecen, vienen acompañadas de ideas o afirmaciones irracionales, que solo sirven para realimentar el circuito de modo negativo. Es importante que las personas puedan diferenciar qué pensamientos irracionales están contribuyendo a que las emociones sean intensas y les hagan sentir sobrepasados. Por ejemplo: “Voy a fracasar el examen de matemáticas, nunca lograré aprobar esa materia”. Este es un pensamiento totalmente irracional. En estos casos, se debe ayudar a la persona a que reconozca que este pensamiento no es cierto.
- **Utilizar el sentido del humor para sentirse en control:** Reírse de sí mismo es muy saludable y ayuda a disminuir la sensación de estrés y agobio que producen las emociones intensas.
- **No volcar la agresión hacia uno mismo:** Por el contrario, se debe procurar que la persona se trate con amabilidad y con cariño. Por ejemplo: “Soy un desastre, hago todo mal”. Esta frase, que es agresiva contra la propia persona, se debería cambiar por una menos dañina y más afectiva; por ejemplo: “Esto me ha salido mal, pero no es el fin del mundo, me calmaré y buscaré una solución”.
- **No pretender tener el control total e inmediato de las emociones:** Esto es imposible, ningún ser humano puede tener el control total

sobre sus emociones. Lo recomendable es planificar, aumentar el manejo de las emociones a mediano y a largo plazo, y realizar pequeñas pruebas piloto (en situaciones de poco compromiso o con temas que no sean altamente significativos), para entrenar paulatinamente el autodomínio.

- **No reprimir las emociones:** Por el contrario, es importante observarlas, analizarlas, enfocar la atención sobre ellas; examinarlas como si fueran un experimento de laboratorio o algo externo a la persona. De este modo, el individuo puede tomar distancia del problema y tener mayor capacidad de respuesta frente a él<sup>5</sup>.

### 2.2.2. El autocontrol

Todos los días las personas están expuestas a diferentes situaciones que les generan una variedad de emociones. El hecho de sentir una emoción, positiva o negativa, ante algún acontecimiento, es una reacción natural que le permite al individuo darse cuenta de que está vivo. Esto lo hace capaz de relacionarse con los demás y ayuda a que las personas se conozcan mejor y puedan comprenderse.

Para comprender y aprender a controlar las emociones, es importante tener claro que todas las personas tienen diversas formas de reaccionar ante una misma situación; algunos pueden reaccionar de una manera intensa y otros de manera tranquila; y esto tiene que ver con muchos factores, como la personalidad, el temperamento, la crianza, la cultura, entre otros.

El control emocional no se refiere a ahogar o reprimir las emociones, sino a regular, controlar o modificar estados anímicos y sentimientos. Un aspecto importante del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emo-

<sup>5</sup> Horrocks, John. *Psicología de la adolescencia*. Editorial Trillas, Argentina, 2008; y Cuauhtémoc Sánchez, Carlos. *Juventud en éxtasis*. Ediciones Selectas, México, 2008.

cional ante una situación. Por ejemplo: no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables.

Tomar decisiones no es una tarea fácil, y aún más para los adolescentes. Si el adolescente tiene autocontrol, puede desenvolverse adecuadamente en la vida en sociedad, actuar de forma correcta y controlar sus acciones. Por el contrario, si el adolescente carece de autocontrol, es posible que incida en conductas de riesgo que pongan en peligro su salud y su vida.

Tener autocontrol permitirá a los adolescentes tomar buenas decisiones, reaccionar de la manera correcta en cualquier situación y mantenerse alejados de riesgos que atenten contra su desarrollo saludable.

Tres estrategias sencillas, dirigidas a los adolescentes, para mejorar el autocontrol son:

- **Controlar la actitud:** Es importante mantenerse en equilibrio. El adolescente no debe dejarse influenciar negativamente por sus pares; debe intentar mantenerse apegado a sus valores y tener una actitud positiva ante cualquier situación, por más difícil que parezca.
- **Ser paciente con uno mismo:** Los adolescentes deben aprender a ser pacientes consigo mismos, a mantenerse firmes en el tiempo y a luchar por resolver sus problemas. Es importante que puedan reconocer que los fracasos son medios de aprendizaje. En general, los adolescentes quieren obtener resultados a corto plazo y llegar a la meta rápidamente: deben aprender que esto no siempre es posible y que los resultados a largo plazo a veces son más duraderos y placenteros.
- **Quererse a sí mismo:** Tener una autoestima alta es un aspecto muy importante para tener

autocontrol. Los adolescentes deben esforzarse por cultivar una buena autoestima, que les permita controlar sus emociones y reaccionar adecuadamente a las situaciones estresantes y conflictivas.

### 2.2.3 Factores que afectan las emociones

Todo aquello que se aprende en la escuela, en el hogar y en la comunidad, influye sobre las emociones que siente una persona. Es posible afirmar, entonces, que el aprendizaje incide sobre las emociones de los individuos.

Otros factores que afectan las emociones son: la edad, el comportamiento sexual, la dieta o la cantidad de alimentos ingeridos, el exceso o la falta de ellos, la personalidad, la forma y el estilo de afrontar las situaciones conflictivas, entre otros. Todos estos factores influyen en el patrón de reacciones emocionales de cada persona; entendiéndose por patrón, la forma característica de respuesta o comportamiento.

La inteligencia, la posición socioeconómica, las condiciones físicas, el orden de nacimiento y el contacto social, son también factores que influyen en las emociones que experimentan las personas.

Si bien es cierto que no se pueden controlar muchos de estos factores, hay algunos que sí se pueden regular y trabajar para procurar ser una persona que goce de buena salud emocional. Las personas que son saludables emocionalmente, pueden construir relaciones interpersonales positivas y disfrutar de una vida plena y equilibrada.

Tener una salud emocional sana significa que un individuo puede gestionar de buena manera diversos ámbitos de su vida, tener mejor control de sus emociones y comportamiento, manejar la adversidad, construir relaciones sólidas y llevar vidas productivas y plenas. La felicidad se rela-

ciona con una buena calidad de vida y un estado de salud integral que incluye la dimensión física, mental, emocional y espiritual.

Germán Retana, sociólogo y profesor del Instituto Centroamericano de Administración de Empresas (INCAE), destaca que la salud emocional se puede conseguir siguiendo algunas recomendaciones básicas como, por ejemplo, tener una buena alimentación y hacer ejercicios<sup>6</sup>. "Estar bien físicamente servirá para mantenerse mental y emocionalmente saludable. Una persona que mantiene un buen estado físico posee mayor capacidad de respuesta al cansancio mental que genera la vida cotidiana". Asimismo, Retana resalta que, de acuerdo con la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos, alimentarse bien y mantenerse físicamente activo son esenciales para un estilo de vida saludable.

Según el especialista, hacer actividad física no solo fortalece el corazón y ayuda a prevenir enfermedades crónicas, sino que el ejercicio libera endorfinas, sustancias químicas que dan energía y levantan el estado de ánimo. Además, agrega que hacer actividad física crea optimismo, canaliza la tensión muscular, eleva el espíritu competitivo y la conciencia de salud.

### 2.3. Aplicaciones de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad

A través de este tercer módulo, los adolescentes podrán conocer y reflexionar sobre el manejo adecuado de las emociones y el autocontrol. Por medio

de estos conocimientos, se busca promover en ellos relaciones sanas que aumenten el número de grupos escolares y comunitarios en los que participan.

Es importante que los adultos que acompañan a los adolescentes puedan generar ambientes seguros donde expresar y aprender a manejar las emociones. Los orientadores tienen el poder de propiciar estas oportunidades; por ejemplo: cuando se acerca la época de exámenes trimestrales, los orientadores pueden realizar una sesión en círculo y preguntar a los adolescentes cómo se sienten, qué emociones les supone la época de exámenes, qué cosas pueden hacer para sentirse en control de sus emociones. El solo hecho de permitir a los adolescentes expresar sus emociones, les ayudará a manejarlas mejor y a comprender cómo se están sintiendo. Estos círculos pueden realizarse periódicamente.

También es importante ofrecer a los adolescentes actividades que les generen compromiso y sentido de pertenencia; por ejemplo: clubes sociales de adolescentes, grupos de acción comunitaria, servicio social. Los orientadores pueden organizar, junto con los adolescentes, una acción de servicio a la comunidad; por ejemplo: limpiar una escuela, limpiar una playa, hacer una colecta para ayudar a alguien que lo necesita, visitar alguna fundación y realizar alguna actividad con los beneficiarios, etc. Realizar actividades solidarias promueve la empatía y la autoestima, además de generar relaciones positivas con uno mismo y con los demás. Luego de realizar la actividad de servicio social, el orientador puede generar un diálogo con los adolescentes, para que expresen cómo se sintieron, qué cosas se llevan de la experiencia. Esto los conectará con sus emociones, les permitirá compartir sus sentimientos en grupo y les promoverá una buena salud emocional.

<sup>6</sup> Retana, Germán. *Salud emocional: El poder de vivir sano y feliz*. Costa Rica, 2010.

## Módulo 3. La autoestima en la adolescencia

El concepto de la autoestima ya se ha estudiado en otras guías del programa “Destrezas para una Vida de Paz”, pero requiere ser reforzado, porque es un elemento fundamental para el desarrollo positivo de los adolescentes.

La autoestima es la apreciación y valoración que se tiene de uno mismo. En la etapa de la adolescencia, la autoestima se puede debilitar. Los adolescentes pasan por muchos cambios: físicos, psicológicos y emocionales; lo que les genera confusión, frustración y malestar. El adolescente necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros, para fortalecer su personalidad y su autoestima.

El autoconocimiento es un proceso fundamental para la definición de la personalidad y para la autoestima. Es importante promover en los adolescentes la introspección, para que puedan conocerse a sí mismos y tener claridad sobre sus valores, gustos y deseos. De esta manera, se sentirán fortalecidos para enfrentar los cambios de esta etapa y superar con éxito las adversidades que se les presenten en el camino.

En este segundo módulo, se reflexiona sobre el concepto de autoestima, autoconocimiento y autoconcepto; las conductas que los promueven y la importancia que tienen en el desarrollo de los adolescentes.

### 3.1. Objetivo

Dar a conocer qué es la autoestima, el autoconocimiento y el autoconcepto. Revisar las características de la autoestima alta y la autoestima baja; las conductas y estrategias que pueden promoverla y su importancia en el desarrollo saludable de los adolescentes.

### 3.2. Contenido

#### 3.2.1. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que tiene la persona de sí misma: cómo se ve, lo que tiene, la manera de ser y de comportarse, los rasgos de su cuerpo y el carácter.

La autoestima incluye los sentimientos de amor, respeto y confianza, que se tiene hacia uno mismo; se refiere a la persona, a su manera de ser y al sentido de su valor personal. La autoestima influye en la manera de pensar, sentir, decidir y actuar.

El autoconocimiento permite a las personas descubrir los recursos personales para apreciarlos y utilizarlos; así como aceptar las deficiencias y superarlas. Ayuda a no caer en la inseguridad y en la desconfianza, y a afrontar los problemas de la vida cotidiana.

Tener una autoestima elevada es sentirse bien con lo que uno es; permite que la persona se dé cuenta de todas las cosas positivas que tiene y hace, resista la tristeza, el dolor y otros sentimientos desagradables; le motiva a sonreír y a buscar la felicidad, a compartir con quienes lo rodean y a vivir plenamente.

#### 3.2.2. Autoestima alta vs. autoestima baja

Una persona con buena autoestima posee las siguientes características:

- Aprecio genuino de sí mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer.

- Aceptación de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Actitud positiva hacia la vida.
- Atención a su integridad física y psíquica y cuidado de ellas, así como de sus necesidades, tanto intelectuales como espirituales.
- Evita cualquier situación que la exponga al peligro o que ponga en riesgo su salud.

En la etapa de la adolescencia, la autoestima se puede debilitar porque la imagen corporal y psíquica va cambiando. Los adolescentes pasan por cambios físicos, psicológicos y emocionales, que experimentan a diario y les generan confusión. En esta etapa, el ser humano siente que deja de ser un niño para convertirse en adolescente e ir preparándose para la vida adulta. El adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros, para fortalecer su personalidad y su autoestima. En este período, se busca establecer una identidad propia; es un momento crucial para la definición de la personalidad, razón por la cual es sumamente importante que los adultos sepan detectar cuándo un adolescente tiene baja autoestima, para reforzarla y actuar a favor de su fortalecimiento.

Es posible reconocer que un adolescente tiene buena autoestima cuando:

- Actúa de manera independiente.
- Asume sus responsabilidades.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo.
- Está orgulloso de sus logros.
- Demuestra sus emociones y sentimientos.
- Tolera la frustración.
- Se siente capaz de influir en otros.

En cambio, es posible reconocer que un adolescente tiene baja autoestima cuando:

- No aprecia su talento.
- Siente que los demás no lo valoran.
- Se deja influir por los demás.
- No es consciente ni sabe expresar sus emociones y sentimientos.

- Está a la defensiva y se frustra con facilidad.
- Culpa a los otros de sus debilidades, de forma reiterada.

### 3.2.3. Estrategias para reconstruir la autoestima

Con frecuencia, existen en las aulas de clase chicos que tienen baja autoestima. La adolescencia es una etapa complicada y los adolescentes son muy sensibles y vulnerables. El fortalecimiento de la autoestima no es un proceso inmediato, se requiere de tiempo y constancia para elevar su nivel en los adolescentes. Algunas estrategias para elevar la autoestima de un adolescente que posee baja autoestima son:

- **Establecer metas:** Las metas son el objetivo, algo que se quiere alcanzar, y toma trabajo convertirlas en realidad. Muchas personas no se detienen a pensar en sus metas, sino que se dedican a seguir e imitar a las demás personas. No se pueden transformar los sueños, si en realidad no se es consciente de cuáles son. Por eso, es importante conocer las metas propias y establecer una “hoja de ruta” que permita su consecución. Para evitar la frustración, es preferible empezar a trabajar con metas realistas a corto plazo.
- **Hacer contratos con uno mismo:** Para cumplir con las metas propuestas, es importante generar un compromiso personal; es decir, una promesa de que se cumplirá con lo propuesto. Establecer plazos y fechas puede ayudar a conseguir la meta deseada.
- **Cambio de actitud:** Para conseguir una autoestima alta será necesaria una nueva actitud frente a la vida, frente a uno mismo y frente a lo que uno es capaz de lograr. Una actitud positiva es indispensable; cuando uno se enfrenta a un reto, se recomienda pensar “yo puedo”, “yo voy a lograrlo”.

- **Nuevas actividades:** En el camino hacia una autoestima elevada, es importante encontrar nuevas cosas que hacer, cosas que motiven y generen interés; encontrar nueva gente con quien compartir, reforzar una nueva actitud, buscar alternativas que ayuden a un mayor desarrollo y a aprovechar mejor las habilidades.
- **Actualizar la escala de valores:** Es posible que la persona esté siendo demasiado rígida con sus valores o que esté tratando de hacerlos valer en el lugar o momento inapropiado. Revisar la escala de valores puede ayudar a ser más flexibles y a sentirse mejor.
- **Manejo de la agresividad:** Cuando una persona tiene baja autoestima, generalmente está a la defensiva, se muestra molesta y a veces violenta con los demás. Si la persona aprende a manejar mejor sus sentimientos y a expresar lo que realmente está detrás de esa agresividad, será más genuina, no se hará daño a sí misma ni a los demás.

Los padres y orientadores de los adolescentes deben, intencionalmente, promover la autoestima en ellos, para que puedan asimilar los cambios y adaptarse adecuadamente. Tener una autoestima elevada significa aceptarse a sí mismo, valorarse y poder relacionarse positivamente con los demás.

Algunas conductas que pueden desarrollar los adultos del ámbito escolar para promover una autoestima alta entre los adolescentes son:

- **Mostrarse disponibles:** Dedicar tiempo a escuchar y a atender las inquietudes y necesidades de los adolescentes.
- **Mantener una comunicación directa y afectiva con los adolescentes:** Comunicarse de forma abierta, honesta, sin intermediarios. Establecer relaciones de confianza y afecto con los adolescentes.

- **Ser coherente con lo que se es y lo que exige a los adolescentes:** Un adulto es coherente cuando lo que piensa, siente, dice y hace, es lo mismo. El adulto no puede exigir a los adolescentes cosas que no hace.
- **Utilizar el buen humor en las relaciones con los adolescentes:** Las relaciones saludables son creativas, generan bienestar y alegría. El sentido del humor es un factor esencial para establecer buenas relaciones con los adolescentes. Esto no quiere decir que no se puedan poner límites y estructura; lo ideal es poder combinar ambas cosas y construir relaciones con altos niveles de apoyo, al mismo tiempo que altos niveles de límites y estructura.
- **Reforzar positivamente a los adolescentes:** Promover y reforzar las conductas que se desean conseguir en los adolescentes. El reforzamiento positivo debe ser algo natural, no forzado.
- **Estimular la autonomía personal:** Fomentar en los adolescentes la independencia; la autonomía y la toma de decisiones les ayudará en su desarrollo y estimulará de manera positiva su llegada a la vida adulta.
- **Apoyar a los adolescentes en el desarrollo de un proyecto de vida:** Brindar a los adolescentes espacios que les permitan conocerse a sí mismos, para entonces poder diseñar y ejecutar un proyecto personal que le dé dirección y orden a su existencia<sup>7</sup>.

### 3.2.4. Autoconcepto y valoración personal

La autoestima se forma a partir de varios elementos, y se construye como una escalera que se inicia con el autoconocimiento. El autoconocimiento consiste en conocer las partes que componen la

<sup>7</sup> Ramos, M. *Valores y autoestima*. Editorial San Pablo, Caracas, Venezuela, 2008.

propia personalidad. Es el descubrimiento de las cualidades y debilidades personales.

Las cualidades son las características que distinguen y definen a las personas, lo que permite hacer referencia a la manera de ser de alguien o algo. Una cualidad puede ser una característica natural o adquirida. Cuando el concepto está vinculado a los seres humanos, las cualidades suelen ser positivas; por ejemplo: “Mario es un chico muy puntual”, “Anayansi necesita mejorar sus cualidades como actriz, si quiere ganar el concurso de teatro”.

Los aspectos por mejorar o por fortalecer son los factores “negativos” que posee la persona; son las barreras u obstáculos para la obtención de las metas y objetivos; por ejemplo: ser desorganizado, ser poco empático, ser despistado, etc.

El autoconcepto es una serie de creencias acerca de uno mismo, de las capacidades, necesidades y reacciones que determinan la conducta; por ejemplo: si la persona piensa que es tonta o incapaz de realizar una tarea, lo más probable es que comenzará a actuar como tal; si por el contrario, el individuo piensa que es capaz de lograr un objetivo, lo más probable es que lo logre.

### 3.3. Aplicaciones de aprendizaje y/o de servicio a la comunidad

La adolescencia es la etapa en la que se define la identidad y es el período más importante para el desarrollo de la autoestima. Quien no se quiere a sí mismo, no puede querer a otros, no puede es-

tablecer buenas relaciones con otros, ni ser empático; por esto, la autoestima es fundamental para el desarrollo emocional, intelectual y social de los adolescentes.

Si bien la autoestima es importante en todas las etapas de la vida, en la adolescencia es trascendental, pues a esa edad deben enfrentarse nuevas reglas y cambios bruscos que producen inseguridades y miedos. En estos tiempos, los adolescentes viven presionados por una sociedad cada vez más competitiva y menos cooperativa, y los riesgos a los que están expuestos son cada vez mayores. Hoy en día, el consumo de alcohol y drogas se ha incrementado en los adolescentes de una manera significativa.

Por medio de los aprendizajes de este módulo, los adolescentes y los orientadores podrán adquirir herramientas para el fortalecimiento de la autoestima. Los adolescentes con una alta autoestima son capaces de enfrentar los desafíos y de reponerse a las adversidades; tienen menos posibilidades de incidir en conductas de riesgo y viven un desarrollo más armónico y pleno.

En esta etapa, el ser humano comienza su proceso de autoconocimiento; los adolescentes llegan a conocer sus talentos, sus debilidades y a sentirse valiosos o no como personas; por lo que es muy importante brindarles el adecuado apoyo, con una comunicación abierta y afectiva. Los conocimientos adquiridos en este módulo permitirán que los orientadores se sensibilicen sobre la importancia de promover una buena autoestima en sus adolescentes y apliquen las técnicas y estrategias para lograrlo.

# Módulo 4. La importancia de la comunicación en las relaciones humanas

La comunicación es un elemento fundamental para el desarrollo de relaciones saludables. Es importante que los adolescentes aprendan a comunicar sus emociones de forma adecuada y practiquen una comunicación asertiva en los ambientes en los que se desenvuelven.

## 4.1. Objetivo

Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en las relaciones humanas y promover la comunicación asertiva entre los adolescentes.

## 4.2. Contenidos

### 4.2.1. La comunicación interpersonal

Un aspecto fundamental en las relaciones humanas es la comunicación. Este es un factor importante que afecta las emociones y la forma en que se relacionan las personas. Si bien, no existen recetas que aseguren el éxito en las comunicaciones interpersonales, es posible identificar elementos que contribuyen a la creación de relaciones positivas y armónicas.

La comunicación es un proceso de intercambio de información entre dos o más personas. Permite que los individuos se conecten con otros, transmitiendo sus ideas, actitudes y sentimientos. Es el medio de transmitir conocimientos, emociones, valores y discernimientos.

En toda comunicación tiene que haber un mensaje, un emisor y un receptor. *El mensaje* es todo lo que se dice; el emisor es quien habla; y el receptor es quien recibe dicho mensaje.

En el momento de recibir el mensaje, el receptor inicia un proceso mental por el cual lo decodifica y toma una actitud, sea de reacción o de asimilación. En todo mensaje, el emisor proyecta una carga emocional, la cual puede ser considerada por el receptor como simpática, antipática, apática o empática.

#### 4.2.1.1. Tipos de comunicación

La comunicación puede darse en diferentes formas: verbal, escrita, no verbal o corporal.

- La comunicación **verbal** se define como la forma de articular palabras para darse a comprender.
- La comunicación **escrita** es la forma de comunicarse por medio de la escritura y los signos.
- La comunicación **no verbal o corporal** es aquella que se transmite a través del cuerpo o las expresiones faciales.

#### 4.2.1.2. Estilos de comunicación

Existen elementos que facilitan la comunicación y otros que la obstaculizan. Hay tres tipos de estilos de comunicación:

- **Comunicación pasiva:** Es la que está relacionada a la persona que no expresa necesidades, posturas, ni opiniones.
- **Comunicación asertiva:** Es la relacionada con aquella persona que expresa sus necesidades,

deseos y opiniones de manera clara y directa. Quien actúa desde la asertividad, lo hace a partir de la autoconfianza y no desde las emociones relacionadas con la ansiedad o la desconfianza.

- **Comunicación agresiva:** Es aquella que se relaciona con la persona que expresa necesidades, deseos u opiniones de manera hostil.

Comunicarse de forma pasiva y agresiva afecta de manera muy negativa la forma en que las personas establecen relaciones con los demás. La pasividad y la agresividad atentan contra la creación de relaciones saludables y positivas.

La comunicación asertiva es el estilo de comunicación ideal para desarrollar relaciones sinceras, fuertes y trascendentes. La comunicación asertiva se basa en transmitir de forma clara, concisa y contundente lo que se quiere, se piensa y/o se siente. A la hora de comunicarse asertivamente, se ve involucrado el autoconocimiento; si la persona se conoce lo suficiente y comprende con claridad qué es lo que quiere, siente y/o piensa, aumentan las posibilidades de que el mensaje sea entendido y aceptado por el receptor o receptora. Por el contrario, si la persona no se conoce lo suficiente, no tiene claridad sobre sus deseos, sentimientos y/o pensamientos, transmitirá un mensaje confuso y tendrá menos posibilidades de que el receptor/a se muestre empático/a y acepte su proposición.

#### 4.2.1.3. Recursos para una mejor comunicación

Existen algunas conductas que se pueden poner en práctica para comunicarse mejor y construir relaciones interpersonales saludables. Estas conductas son:

- Comunicar activamente; estar atento a la manera cómo se dicen las cosas (tono de voz, postura, expresiones de la cara).
- Escuchar activamente; darse cuenta de qué siente la persona y cuáles son sus necesidades.

Esto incluye observar los gestos, la mirada y poner atención al tono de voz del emisor.

- Evitar responder en monosílabos; por ejemplo: ajá, ah, sí, no, etc.
- Reconocer de forma explícita las cosas positivas que hacen los demás; por ejemplo: elogiar a alguien que hace algo bien.
- Respetar las opiniones de los demás.
- Expresar las cosas de una manera más clara.
- Escuchar sin criticar ni ofender.
- Asumir las responsabilidades de lo que se dice, en lugar de evaluar a las personas. La clave es decir “Yo siento que...” o “Yo pienso que...”, en lugar de “Tú eres...”.

#### 4.2.1.4. El control de la conducta verbal

Existen algunas técnicas que se pueden utilizar para controlar la conducta verbal y evitar cometer errores a la hora de comunicarse con los demás. Estas técnicas son:

- Eliminar las comparaciones en el lenguaje. Comparar no tiene objeto y hace que las personas se sientan mal.
- Darse un tiempo para pensar, ordenar las ideas y luego decir lo que se ha estructurado.
- Eliminar la crítica.
- Preguntar de forma directa, sin rodeos.

#### 4.2.1.5. Expresión de las emociones y de los sentimientos

Para expresar de forma adecuada las emociones y sentimientos, es preciso tomar en cuenta:

- Hablar en primera persona (yo, me, mi). Cuando las personas hablan en primera persona, asumen las responsabilidades de lo que sienten. De esta forma es más probable que otra persona no se muestre defensiva y escuche atentamente.
- Ser específicos. Hay que especificar a la persona de lo que está hablando.
- Usar pocas palabras. Si se utilizan pocas palabras y se va directo al punto, el mensaje llegará

claramente a la otra persona y esta no se impacientará o aburrirá.

- Actuar de acuerdo al momento y a la situación. Si no se puede expresar lo que se siente porque el ambiente no es el apropiado, es aconsejable posponer la charla y buscar un mejor momento.
- Las palabras y el lenguaje no verbal deben estar relacionados.
- Aprender poco a poco. Primero se debe aprender a expresar sentimientos que resulten cómodos a las personas de confianza. Luego, se pueden expresar los sentimientos más profundos a personas con las que cuesta hacerlo.

#### 4.2.1.6. Los problemas en la comunicación

##### ◦ Factores de bloqueo en las comunicaciones

Existen expresiones verbales que bloquean las buenas comunicaciones. Estas expresiones son:

- Sarcasmos.
- Ser meloso.
- Levantar la voz y gritar.
- Criticar.
- Bochinche, murmuración.
- Hacer comentarios hipócritas.
- Mentir.
- Utilizar expresiones vulgares.

Existen conductas no verbales que bloquean las buenas comunicaciones. Estas conductas son:

- Timidez excesiva.
- Presunción.
- Poca o nula sensibilidad.
- Silencio.
- Apatía, aburrimiento, bostezos.

- Actitud pesimista.
- Distraerse mientras se habla o se escucha.
- Quejarse constantemente.
- Actitud defensiva<sup>8</sup>.

### 4.3. Aprendizaje y aplicaciones de servicio a la comunidad

Con los aprendizajes desarrollados en este módulo, los adolescentes podrán diferenciar entre una buena comunicación de sus emociones y una mala comunicación. El adolescente estará en capacidad de reconocer cuándo una información se distorsiona, cómo debe comunicarse efectivamente y los diferentes estilos de comunicación.

A través de este módulo, se busca que los adolescentes obtengan herramientas que puedan aplicar y poner al servicio de la comunidad. Los adolescentes estarán en capacidad de utilizar estos conceptos en su casa, en su barrio y en su comunidad; a través de actividades deportivas, recreativas, lúdicas, religiosas o de formación de grupos. Los adolescentes pueden realizar ejercicios breves y practicar cómo comunicarse asertivamente con sus pares, sus familiares y/o sus orientadores. De la misma manera, pueden compartir conductas que promuevan la salud emocional de manera grupal; por ejemplo: hacer ejercicio físico, practicar deportes, comer de forma saludable, entre otros.

<sup>8</sup> De Gasperin, Roberto. *Comunicación y relaciones humanas*. Universidad Veracruzana, México, 2010.

## Módulo 5. El “bullying” o “acoso escolar”

Lamentablemente, el “bullying” o “acoso escolar” se ha convertido en algo muy común en los últimos años. Este fenómeno comienza a investigarse en los años 70 y ha tenido mucha relevancia en la última década, debido al incremento en casos de persecución y agresiones que se han detectado en las escuelas.

El “bullying” produce que los adolescentes vivan situaciones muy incómodas e incluso aterradoras; ser acosado en la escuela puede traer graves consecuencias emocionales y psíquicas.

Es urgente que se activen estrategias para combatir este fenómeno en los espacios escolares y ofrecer apoyo a las víctimas, a los victimarios y a los espectadores.

Este módulo está dedicado exclusivamente a este tema y pretende que, tanto el orientador como los adolescentes, comprendan de qué se trata este problema y puedan abordarlo más adecuadamente.

### 5.1. Objetivo

Dar a conocer a los adolescentes qué es el “bullying” (“acoso escolar”), por qué se produce, cómo reconocerlo y cómo evitarlo.

### 5.2. Contenidos

#### 5.2.1. ¿Qué es el “bullying”?

La palabra “bullying” significa acoso y en general se refiere al acoso o a la intimidación escolar. Consiste en un desequilibrio de poder o de fuerza; es un comportamiento repetitivo y se puede manifestar de forma física, verbal o social.

El “bullying” consiste, básicamente, en el acoso o la agresión que se le infringe a una persona durante un tiempo prolongado. El agresor acosa a la víctima cuando está sola en los baños, en los pasillos, en el comedor, en el patio. Por esta razón, muchas veces los orientadores no se enteran de lo que está sucediendo. El acoso no se trata de un simple empujón o comentario hiriente, se trata de una situación agresiva que, si no se detiene a tiempo, puede provocar daños severos a la víctima.

El “bullying” puede estar presente en cualquier lugar, no es exclusivo de algún sector de la sociedad y no tiene que ver con el sexo. Tampoco existen diferencias en lo que respecta a las víctimas.

El acoso se vuelve frecuente en los adolescentes de secundaria, quienes son vulnerables a este tipo de comportamiento. Los adultos que acompañan a los adolescentes deben estar atentos, para poder detectar a tiempo cualquier manifestación de “bullying” que se esté presentando. También es común el “cyber bullying”; es decir, el acoso a través de Internet, específicamente en páginas web, blog o correos electrónicos.

#### 5.2.1.1. Tipos de acoso

Los tipos de “bullying” son:

- **Sexual:** Es cuando se presenta un asedio, inducción o abuso sexual.
- **Exclusión social:** Cuando se ignora, se aísla y se excluye al otro.
- **Verbal:** Insultos y menosprecios en público, para poner en evidencia la vulnerabilidad o debilidad de la víctima.
- **Psicológico:** Persecución, intimidación, chantaje, manipulación y/o amenazas al otro.
- **Físico:** Golpes, empujones o cualquier agresión física.

### 5.2.1.2. Las causas del “bullying”

Cuando un adolescente es un “bully” o un “acosador”, seguramente está sufriendo algún tipo de agresión en su familia o en alguno de sus ambientes, y por esa razón replica el comportamiento agresivo con otros. Los adolescentes que manifiestan un comportamiento agresivo necesitan apoyo y atención, no sirve de nada castigarlos o estigmatizarlos; hay que encontrar la raíz del problema para poder ayudarles a encontrar una solución permanente.

Algunas de las razones por las cuales un adolescente se convierte en un “acosador” son:

- **Motivos personales:** Un adolescente que actúa de manera agresiva, puede estar sufriendo intimidaciones o algún tipo de abuso en la escuela o en la familia. Adquiere esta conducta cuando es frecuentemente humillado por los adultos. Se siente superior, ya sea porque cuenta con el apoyo de otros atacantes o porque el acosado es un niño con muy poca capacidad de responder a las agresiones.
- **Motivos familiares:** El adolescente puede tener actitudes agresivas, como una forma de expresar su malestar ante un entorno familiar poco afectivo. Puede estar sufriendo situaciones de ausencia de algún padre, divorcio, violencia, abuso o humillación.
- **Motivos escolares:** Cuanto más grande es la escuela, hay mayor riesgo de que haya acoso escolar. Sobre todo, si a este factor se le suma la falta de vigilancia y respeto de los orientadores. Por otro lado, la ausencia de límites y reglas de convivencia en la escuela, han influenciado para que este tipo de comportamiento se presente con mayor frecuencia en el sistema educativo.

### 5.2.1.3. Consecuencias:

Los agresores corren el riesgo de desarrollar conductas delictivas en el futuro, si su comportamiento no se detiene a tiempo, o no se les da la

atención necesaria. La persona que agrede, generalmente, se siente frustrada porque se le dificulta la convivencia con los demás; y llega a creer que ningún esfuerzo que realice vale la pena para crear relaciones positivas con sus compañeros.

El ser víctima de “bullying” trae como consecuencia una baja autoestima, actitudes pasivas y pérdida de interés por los estudios; lo que puede llevar a una situación de fracaso escolar, trastornos emocionales, problemas psicossomáticos, depresión, ansiedad y pensamientos suicidas.

### 5.2.1.4. Comportamientos

Los adolescentes que ejercen “bullying” pueden presentar los siguientes comportamientos:

- Acosan para imponer su poder sobre el otro; logrando con ello, tenerlo bajo su completo dominio por un tiempo prolongado.
- Constantemente, tienen actitudes agresivas y amenazantes, sin motivo aparente, contra otros compañeros.
- Muestran un comportamiento provocativo y desafiante; hacen muchas burlas y les cuesta respetar los límites.
- Su forma de resolver conflictos es por medio de la agresión.
- No son empáticos, les cuesta mucho ponerse en el lugar del otro.

Los adolescentes que son víctimas de “bullying” pueden presentar los siguientes comportamientos:

- Generalmente, son tímidos y poco sociables. Ante un acoso constante, se sienten angustiados, tensos y con mucho miedo.
- Se muestran agresivos con sus padres u orientadores.
- Comienzan a poner pretextos y diversos argumentos para no asistir a clases, ni participar en actividades de la escuela.
- Presentan bajo rendimiento escolar como consecuencia del acoso.

- Algunas veces, la víctima comienza a perder bienes materiales sin justificación, o piden más dinero para cubrir los chantajes del agresor.
- En los casos más severos, presentan moretones o agresiones evidentes en el cuerpo.

#### 5.2.1.5. Medidas de prevención:

Algunas medidas que pueden tomar los orientadores y el personal escolar para prevenir el acoso en sus instituciones son:

- Estar informados y alertas. Los orientadores y administradores deben estar conscientes de que el acoso ocurre generalmente en sitios como los baños, el patio, los pasillos, los autobuses escolares; además, sucede con teléfonos celulares y computadoras. Es muy frecuente que el “bullying” ocurra en lugares donde hay poca supervisión de un adulto, por esto es necesario estar alerta y tomarse el tema muy en serio.
- Los orientadores y el personal escolar deben enfatizar que informar no es delatar. Si un orientador observa un caso de intimidación en el salón de clases, debe intervenir inmediatamente para impedirlo; reportar el incidente e informar al personal escolar correspondiente para que investigue el caso.
- Participación de adolescentes y padres de familia. Es necesario que los adolescentes y los padres formen parte de la solución.
- Crear expectativas positivas con respecto al comportamiento de adolescentes y adultos. Las escuelas deben ofrecerles a los adolescentes un entorno seguro de aprendizaje. Los orientadores deben recordarle explícitamente al adolescente que el acoso escolar es inaceptable y que ese tipo de comportamiento tendrá consecuencias severas.



# Módulo 6. La inteligencia emocional

En este módulo, daremos a conocer la teoría de la inteligencia emocional, propuesta por Daniel Goleman, que señala que existen habilidades prácticas que se pueden desarrollar para lograr alcanzar el bienestar y la salud emocional.

Algunas personas se equivocan al pensar que altos coeficientes intelectuales, o el éxito en los negocios, son sinónimos de que alguien es seguro de sí mismo y vive una vida plena. Esta es, seguramente, una falsa percepción de las cosas. Alguien puede ser el abogado más eficiente, el mejor gerente general de una empresa, el contador más honesto, el deportista más destacado o el comerciante más emprendedor, pero si no tiene inteligencia emocional siempre se sentirá insatisfecho e inestable.

Muchas personas son exitosas en su vida profesional, pero se sienten fracasadas en su parte emocional; no pueden disfrutar de lo que tienen, se sienten frustradas, solas, deprimidas y les cuesta relacionarse adecuadamente con los demás.

Tener inteligencia emocional es tener el balance adecuado para sobrellevar los éxitos y los fracasos; y poder ubicarse en el punto de equilibrio necesario para sentirse satisfecho y feliz.

## 6.1. Objetivo

Reflexionar sobre el concepto de la inteligencia emocional y sus beneficios, con el objetivo de promover el desarrollo de la misma entre los adolescentes.

## 6.2. Contenido

### 6.2.1. La inteligencia emocional

#### 6.2.1.1. Definición

Según Daniel Goleman, psicólogo estadounidense, creador de la teoría, la inteligencia emocional es: “La capacidad del ser humano de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en sí mismo y en los demás”.

#### 6.2.1.2. Componentes de la inteligencia emocional

Goleman distingue cinco habilidades prácticas, que son la clave para determinar el nivel de la inteligencia emocional. Estas habilidades se apoyan en diversas competencias que tienen o pueden desarrollar los individuos en el camino a ser emocionalmente inteligentes. Estas capacidades son:

- Autoconciencia
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.
- Destrezas sociales.

A continuación profundizamos sobre cada una:

- **La autoconciencia:** Implica reconocer las propias emociones. Es decir, identificar y dar nombre a las propias emociones. Esta es la base de la inteligencia emocional y en ella se fundamenta la mayoría de las otras cualidades emocionales. Solo quien sabe cómo se siente y por qué se

siente así, es capaz de manejar sus emociones, orientarlas y ordenarlas de manera consciente.

Para saber identificar y reconocer las emociones que se sienten y cómo se sienten, es necesario reflexionar y analizar sobre lo que se está sintiendo; por ejemplo: una adolescente sacó una excelente calificación en un examen de Biología, ¿qué emociones puede estar experimentando?: alegría, orgullo, euforia, satisfacción, etc. Puede experimentar un sin número de emociones, a partir de una situación determinada. Luego de analizar y reflexionar qué siente el adolescente, ahora se intenta analizar y meditar, ¿cómo se comporta el adolescente al momento de experimentar la emoción de la alegría, el orgullo, la euforia o la satisfacción?: salta, grita, se ríe, etc.

Estas acciones y comportamientos denotan un manejo positivo o negativo de la situación. El manejo es positivo cuando se logra expresar la emoción, sin ocasionarle al individuo ningún malestar físico, emocional o psicológico. En cambio, el manejo de las emociones es negativo o inadecuado cuando se expresa sin control y ocasiona al individuo malestar, desagrado o problemas; por ejemplo: un chico experimenta ira cuando otros lo molestan. Una forma positiva de manejar la emoción de ira sería respirar profundo y no darle mucha importancia al problema. Una forma inadecuada o negativa de manejar la situación sería pegarle un puñete a quien lo está molestando.

◦ **La autorregulación:** Se refiere a manejar las propias emociones. Las emociones no se pueden ele-

gir; el miedo, la ira o la tristeza son mecanismos de supervivencia que forman parte del repertorio emocional de las personas y no se pueden desprender de ellas, pero sí pueden controlar las reacciones que tienen ante dichas emociones.

◦ **La motivación:** Se refiere a la capacidad de utilizar el potencial existente o la automotivación para lograr conseguir una meta o una tarea. Es lograr hacer uso de las emociones y canalizarlas en beneficio personal; desarrollando habilidades y destrezas especiales, haciendo uso de ellas de una manera inteligente para lograr el éxito.

◦ **La empatía:** Implica tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Es tener la habilidad para poder comprender y entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás.

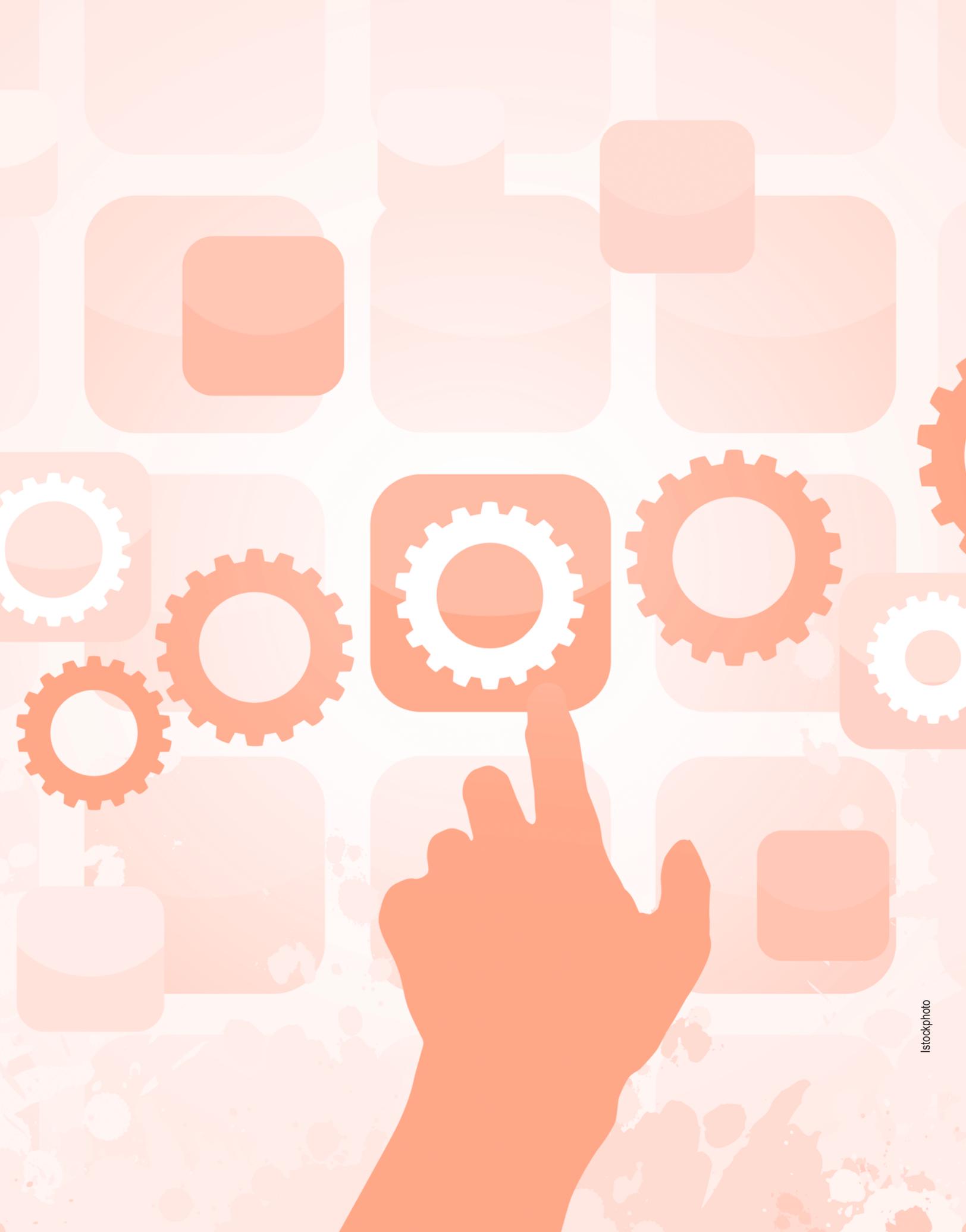
◦ **Las destrezas sociales:** Se refieren a crear y mejorar las relaciones interpersonales. Poder tener un trato adecuado y amable con las demás personas, depende de la capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos.

Las destrezas sociales se dividen en dos: habilidades intrapersonales y habilidades interpersonales. Estas habilidades fueron explicadas con detalle en el módulo anterior<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Editorial Vergara, Buenos Aires, Argentina, 2007.

# TALLERES





# Taller 1

## Emociones positivas, emociones negativas



### Tema:

Reflexionar sobre las diferentes emociones.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué son las emociones positivas? ¿Qué son las emociones negativas? ¿Cuáles son emociones positivas y cuáles negativas?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Una hoja por cada grupo de 3 personas.
- Lápices de escribir.
- Tablero y tizas.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conocer información sobre las emociones, sobre la importancia de cada una de ellas en la vida del ser humano, y sobre los beneficios de expresarlas y de cómo poder transformar las emociones negativas en positivas. Vocabulario: emociones,

emociones positivas, emociones negativas, psicología positiva.



### Preparación:

- Leer el módulo 1 de esta guía de aprendizaje.
- Copiar en el tablero el siguiente listado de emociones: optimismo, esperanza, humillación, fe, pena, confianza, ansiedad, melancolía, alegría, preocupación, cólera, tranquilidad, entusiasmo, pesimismo, satisfacción, miedo, realización personal, disgusto, amabilidad, depresión, serenidad, euforia, compasión, ira, tristeza, vergüenza, temor.
- Copiar en tablero el siguiente cuadro:

EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Hola, yo soy una emoción”.** Actividad para introducir el tema y generar un ambiente dinámico y de apertura, que permitirá a los adolescentes contactar con algunas emociones básicas y poder expresarlas.
- **Actividad grupal: “Emociones positivas o emociones negativas”.** Permitir a los participantes definir, identificar y clasificar las emociones en positivas y negativas.
- **Actividad de cierre: “Pasando energía positiva”.** Los adolescentes reflexionan sobre la influencia de las emociones positivas en nuestra salud física, mental y emocional, y la importancia y la necesidad de promoverlas.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “Hola, yo soy una emoción”

1. Para iniciar la actividad, el orientador explica a los participantes que van a trabajar el tema de las emociones positivas y las emociones negativas.
2. El orientador les explica las instrucciones de la primera dinámica:
  - Cada participante deberá escoger el nombre de una de las emociones que están escritas en el tablero. No lo comparte con ninguno de sus compañeros. No importa si varios participantes escogen la misma emoción.
  - A continuación, los adolescentes caminarán desde su silla hasta estar frente a la clase. Mientras caminan, deberán actuar la emoción que eligieron, con gestos, expresándose con su cuerpo, no podrán hablar. Cuando estén frente al grupo, deberán decir: “Hola, yo soy...”, agregando el nombre de la emoción escogida. Por ejemplo: “Hola, yo soy la alegría”. Luego regresan a sus sillas caminando normalmente.
  - Después de dar esta indicación a los adolescentes, el orientador les pregunta si han comprendido el ejercicio y responde cualquier duda que tengan.
  - El orientador da inicio a la actividad y les pide a los participantes que elijan una emoción de la lista del tablero. Les da dos minutos para que lo hagan.
  - Luego les da un minuto adicional para que piensen, rápidamente, cómo van a representar la emoción con su cuerpo.
  - El orientador motiva y anima a los adolescentes a participar. En el caso de que haya algún adolescente muy tímido o avergonzado, se le puede dar la opción de representar su emoción con otro compañero, en pareja.
  - Cada participante va realizando el ejercicio, uno a uno.

- El orientador debe estar pendiente de las emociones que los participantes eligen y representan, pues es muy probable que se repitan: observe cuáles son.
  - El orientador cierra esta actividad, reflexionando junto con el grupo cuáles fueron las emociones más representadas. Hace preguntas como: ¿Por qué piensan que algunas emociones fueron más representadas que otras? ¿Cuáles piensan que son las emociones más difíciles de representar, y por qué? ¿Cuáles fueron las emociones más fáciles de interpretar, y por qué? Es recomendable comparar la manera en que distintos compañeros expresaron una misma emoción: ¿Fue igual?
  - Estas son preguntas modelo, el orientador puede elegir aquellas que mejor se acomoden a la información generada por el grupo o agregar las que considere necesarias.
3. Después de esta conversación de evaluación de la actividad, el orientador concluirá con una moraleja o una enseñanza significativa. Por ejemplo: “Hay emociones que, socialmente, se nos permite expresar de una forma más intensa y otras que la sociedad nos corrige para que no sean expresadas. Por esta razón, muchas veces, nos da miedo expresarlas y no sabemos cómo hacerlo, así que preferimos reprimirlas. Sin embargo, no es bueno guardárselas para uno mismo, pues en algún momento van a necesitar salir. El truco no es reprimirlas, sino manejarlas adecuadamente”.



#### Actividad grupal (35 MINUTOS):

#### “Emociones positivas o emociones negativas”

1. El orientador comenta a los participantes que las emociones no son buenas ni malas, sino una manera que tenemos de conocer cómo nos sentimos ante una situación, ya sea en el presente, en el pasado o en el futuro. Ahora bien, hay que resaltar que muchos autores las clasifican como

emociones positivas y negativas, solo por diferenciar la forma en que las expresamos y para agrupar aquellas que generan sensaciones parecidas, no porque sean buenas o malas.

2. El orientador dibuja un cuadro en la pizarra que tenga el siguiente formato:

EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS

3. Alrededor del cuadro, debe anotar los nombres de las diferentes emociones, positivas y negativas, de manera mezclada. Las emociones sugeridas son:
  - **Positivas:** optimismo, esperanza, fe, confianza, alegría, tranquilidad, entusiasmo, satisfacción, complacencia, realización personal, amabilidad, serenidad, euforia, compasión.
  - **Negativas:** ira, furia, cólera, tristeza, vergüenza, melancolía, pena, pesimismo, ansiedad, temor, preocupación, miedo, depresión, disgusto, humillación.
4. El orientador pide a los participantes que formen grupos de tres personas y les explica que van a revisar, en grupo, todas las emociones que aparecen en el tablero para clasificarlas en positivas y negativas. Además, deben explicar el porqué de cada clasificación.
5. El orientador reparte a cada grupo hojas en blanco y un lápiz de escribir por equipo.
6. Da la señal de comenzar el ejercicio. Les da entre 15 y 20 minutos para trabajar.
7. Cuando haya pasado el tiempo destinado a la actividad, les indica que deberán elegir a un integrante del grupo para compartir el trabajo realizado.
8. El orientador le da la oportunidad a cada grupo de presentar unos cuantos ejemplos, para que todos los grupos puedan participar. A medida que van indicando a qué columna pertenece cada una de las emociones, el orientador las va anotando en el tablero en la columna correspondiente.
9. A continuación, realiza las correcciones necesarias, aportando las explicaciones pertinentes.

10. Después, el orientador pregunta a los adolescentes: ¿Qué beneficios tienen las emociones positivas para las personas? ¿Qué consecuencias tienen las emociones negativas para las personas? ¿Qué beneficios tiene el hecho de sentir emociones negativas? (Las emociones negativas son necesarias para que el ser humano se movile. El enojo, la rabia, la vergüenza, hacen que las personas actúen y muchas veces hacen que salgan de situaciones que les producen daño).
11. Se genera un espacio de conversación e intercambio de ideas. El orientador debe liderar la plática y motivar a los adolescentes a participar activamente.
12. El orientador integra la información ofrecida por los adolescentes y aporta lo necesario para aclarar cualquier duda. Por último, concluye utilizando la mayor cantidad de ideas generadas por los participantes. Es importante resaltar los beneficios de ambos tipos de emociones y explicar que, a pesar de que las emociones negativas nos hacen sentir mal, tienen beneficios para las personas. Por lo general, estos beneficios son percibidos después de que haya bajado la intensidad de la emoción.



**Actividad de cierre**  
(10 MINUTOS):

**“Pasando energía positiva”**

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos y se sienten en el piso. Les comenta que con las emociones positivas uno experimenta sensaciones agradables, y que cultivar este tipo de emociones nos permite tener una mayor apertura y claridad de pensamiento, construir recursos personales para afrontar las situaciones que se nos presentan, permitiendo optimizar la salud física y el bienestar emocional.

**Nota:** En este discurso, el orientador provee ejemplos de salud física (relajación) y de bienestar emocional (paz, seguridad) a los participantes.

2. El orientador inicia una conversación preguntando: “¿Qué cosas podemos hacer para experimentar más emociones positivas?”. El orientador debe contestar primero, para modelar la dinámica, y luego permitir a los adolescentes que participen de forma voluntaria, sin un orden establecido. Se sugiere que el orientador dé una respuesta orientada hacia actividades que le hacen sentir alegría, optimismo, esperanza. Por ejemplo: organizar sus actividades con anticipación, tener planes alternos para afrontar los obstáculos, consultar con la persona adecuada sobre algún tema que le preocupe, etc.
3. Después de intercambiar algunas opiniones, el orientador hace un comentario breve para reforzar algún aspecto relevante que hayan aportado los adolescentes y luego les pide que se pongan de pie para finalizar el taller.
4. El orientador les explica a los participantes que han de pasarse energía positiva entre todos, para que se vayan llenos de energía a sus casas.
5. Deberá hacerlo de la siguiente manera: “Van a pasar la energía por turnos, darán un aplauso simultáneo con el compañero que está a su derecha, mirándose a los ojos. Después, ese compañero pasará la energía de la misma manera a su compañero de la derecha, y así sucesivamente, hasta que todos hayan pasado su energía. El orientador inicia la dinámica para establecer el

modelo de la actividad, debe hacerlo con mucha energía, para motivar a los adolescentes.

6. Es posible que en la primera ronda del pase de energía, por el hecho de ser la primera, los adolescentes no lo hagan de forma simultánea, ni mirándose a los ojos. En ese caso, el orientador propone otra ronda, esta vez tratando de hacerlo de manera simultánea y mirándose a los ojos.
7. Cuando hayan conseguido hacerlo de forma más fluida, el orientador propone una última ronda para que sea incluso más rápido. Además, propone que en cuanto los últimos compañeros del círculo den su aplauso, inmediatamente todos deberán dar un aplauso simultáneo hacia el centro del círculo.
8. Por último, el orientador agradece la participación de todos y da por terminado el taller.



### Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/importancia-emociones.html>. (Consultado en marzo 2013).

# Taller 2

## Reconozco y manejo mis emociones



### Tema:

Utilización del autocontrol como medio para tomar buenas decisiones, reaccionar de la manera correcta en cualquier situación y mantenerse alejado de riesgos que atenten contra el bienestar individual.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es el autocontrol? ¿Cómo pierdo el control? ¿Ante qué situaciones, generalmente, pierdo el control? ¿Por qué reaccionamos de manera tan diferente ante situaciones similares? ¿Cómo puedo tener mayor capacidad de autocontrol? ¿Qué técnicas puedo utilizar para alcanzar un mayor autocontrol?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir o bolígrafos.
- Cinta adhesiva.
- Papel de construcción rojo, amarillo y verde.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: emociones y decisiones.



### Preparación:

- Leer los módulos 1 y 2 de esta guía de aprendizaje.
- Hacer un círculo rojo, un círculo amarillo y un círculo verde con papel de construcción, para utilizar en el juego “El semáforo”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Se murió Chicho”.** A través de esta dinámica, los adolescentes escenificarán diferentes emociones y discutirán sobre cuáles eran acordes a la situación presentada.
- **Actividad individual y grupal: “El semáforo”.** Los adolescentes comprenderán que, ante situaciones adversas, es necesario detenerse, pensar y luego, actuar.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los adolescentes reflexionan sobre lo que experimentaron en las actividades del taller y cómo aplicarlo en sus vidas.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

##### “Se murió Chicho”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre las emociones y el autocontrol y que, a través de varias dinámicas, van a aprender qué significa este concepto y para qué sirve.
2. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo.
3. El orientador indica a los adolescentes que “Se murió Chicho” (puede hacer una introducción corta y decir de manera exagerada cómo fue el deceso de Chicho).
4. Luego, el orientador indica a un participante que le diga al compañero que tiene a su derecha: “Se murió Chicho”, pero llorando y haciendo gestos de tristeza exagerados.
5. El participante de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor.
6. Se deberá continuar pasando la “noticia” de que Chicho murió, llorando igualmente, hasta que termine la rueda o el orientador lo disponga.
7. El orientador puede cambiar la manera de dar la noticia; por ejemplo: riéndose, asustado, nervioso, tartamudeando, enojado, etc.
8. El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la transmite.
9. Los participantes dialogarán más tarde sobre las emociones que se reflejaron en esta dinámica y cuáles eran, realmente, consecuentes con la noticia.



#### Actividad grupal (30 MINUTOS):

##### “El semáforo”

1. En el mismo círculo, el orientador les dice a los adolescentes que les mencionará una serie de situaciones y deben demostrar cómo reaccionarían ante ellas.  
Algunos ejemplos:
  - “Llegaste a la casa y no hay nada para comer”.
  - “Te dejó tu novia”.
  - “Te ganaste la lotería”.
  - “Te quedaste atrapado en un elevador”.
2. El orientador le explica al grupo que, para finalizar, quiere hacerles comprender que el autocontrol emocional es muy importante para prevenir conflictos o problemas.
3. Posteriormente, les pregunta: ¿Qué es y cuáles son las funciones de un semáforo? A continuación les pregunta: ¿Cuáles son los colores que tiene un semáforo y qué representa cada uno de ellos?
4. Tomando en cuenta las respuestas de los adolescentes, el orientador asocia cada color con las emociones y las conductas que podemos manifestar en un momento dado.
5. El orientador levanta en el aire el círculo rojo y pide que los participantes digan en alto qué significa la luz roja de un semáforo.
6. Lo complementa diciendo: “En ocasiones, es necesario detenerse y pensar antes de reaccionar”.
7. Luego consulta al grupo qué significa la luz amarilla.
 

**Nota:** Es muy probable que los participantes respondan que la luz amarilla significa que hay que acelerar, pero les recordará el rol verdadero de la luz amarilla: bajar la velocidad y manejar con precaución.
8. El orientador anuncia al grupo que en este juego, la luz amarilla significará: “Piensa detalladamente en lo que estás sintiendo, posibles formas de expresarlo y las diferentes consecuencias que podrían traer esas reacciones”.
9. Similarmente, el orientador pregunta al grupo qué significa la luz verde.
10. Complementa sus respuestas, diciendo: “Como ustedes bien lo han dicho, en este

juego la luz verde significará: ¡Adelante!; pon en práctica la mejor solución”.

11. En este momento, el orientador explica que anunciará diferentes situaciones y luego levantará diferentes luces del semáforo. Los participantes deben actuar según indica el semáforo. (ALTO si es rojo, PENSAR en posibles reacciones y sus consecuencias si es amarillo, y ACTUAR si es verde).
12. El orientador empieza a anunciar diferentes situaciones, tal como el primer paso de esta actividad. Algunos ejemplos son: “Te ganaste la lotería”, “te dijeron un bochinche increíble”, “alguien te golpeó por accidente”, “insultaron a tu mamá”, “ganaste el campeonato de fútbol”.
13. Después de anunciar cada situación, levanta en alto una luz del semáforo.

**Nota:** El orientador puede repetir luces durante la misma situación, si quiere demostrar cómo cambian las reacciones después de pensar, por ejemplo.



### Actividad de cierre

(15 MINUTOS):

#### “Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, de manera breve y concreta, la pregunta: ¿Qué aprendí de mis reacciones en este taller?
2. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes le imiten.

3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador hace la siguiente pregunta: “¿En qué situación(es) te comprometerás a usar el semáforo para controlar tus reacciones?”
5. Nuevamente, el orientador comienza la secuencia. Dice, por ejemplo: “Yo usaré el semáforo para controlar mis reacciones, cuando alguien me habla de manera grosera”.
6. Cuando todos responden, el orientador resume que todos reaccionamos de maneras diferentes ante situaciones similares, y que nuestra respuesta o actitud puede beneficiarnos o perjudicarnos en un momento dado. Tener la sabiduría de PARAR-luz roja, PENSAR-luz amarilla y luego ACTUAR-luz verde, puede ayudarnos a manejar nuestras emociones, de manera que nosotros las controlemos en lugar de ellas controlarnos a nosotros.
7. Agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



### Referencias:

- Universidad Especializada de Las Américas. *Manual de dinámicas de grupo*. Panamá, 2012.
- <http://www.mamilogopeda.com/2008/01/auto-control.html>. (Consultado en marzo 2013).
- <http://www.alborada.org/PDF/MANUAL%20DE%20AUTOCONTROL%20PARA%20ME%20NORES%20Y%20ADOLESCENTES%20EN%20CONFLICTO.pdf>. (Consultado en marzo 2013).

# Taller 3

## El respeto a sí mismo y los demás. Parte 1



### Tema:

Autorrespeto: cómo valorarse a sí mismo, identificando, atendiendo y satisfaciendo las propias necesidades, derechos, valores e intereses.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son los intereses y valores que me identifican? ¿Cuáles son mis necesidades y derechos? ¿Cómo me aseguro de atender y satisfacer mis necesidades, derechos, valores e intereses?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: autorrespeto, valores, derechos, necesidades, intereses.



### Preparación:

- Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero las definiciones de los conceptos que parecen en el material de apoyo “Necesidades, valores y derechos”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “El juego de las sillas”.** El orientador explica a los participantes que jugarán un juego parecido a las sillas musicales, pero sin la música. Los participantes colocan una silla por cada uno, menos una, en un círculo. Uno de los participantes, el líder, se para en el medio y hace una pregunta sobre los intereses de los participantes. Los participantes deben trasladarse a otra silla si su respuesta a la pregunta es “sí”. La dinámica continua hasta que se hayan contestado por lo menos 10 preguntas.
- **Actividad individual y grupal: “Cita rápida: necesidades, valores y derechos”.** El orientador guía a los participantes en una actividad grupal, en donde entrevistan a sus compañeros para aprender más sobre sus necesidades, valores y derechos.
- **Actividad de cierre: “Reflexión”.** Los participantes reflexionan sobre los elementos del autorrespeto que son más fáciles y más difíciles de identificar y atender, y cómo este ejercicio les ayuda a valorarse más.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

##### “El juego de las sillas”

1. El orientador explica a los participantes que jugarán un juego parecido al de las sillas musicales, pero sin música.
2. El orientador le dice a los participantes que formen un círculo con sus sillas. Luego escoge un líder para comenzar la actividad, y este remueve su silla del círculo.
3. El líder se para en el centro del círculo. El resto del grupo se mantiene sentado en sus sillas, en círculo, alrededor del líder.
4. El orientador le pide al líder hacer el siguiente enunciado: “Cámbiate de silla si te gustan los videojuegos”.
5. Cada participante se mueve de su silla y busca otra para sentarse. No se permite cambiarse a una silla adyacente.
6. El participante que se queda sin silla, es el nuevo líder. Se coloca en el centro del círculo y hace otro enunciado: “Cámbiate de silla si te gusta...”. El nuevo líder decide cómo terminar el enunciado.
7. La dinámica se repite hasta que se hayan hecho por lo menos 10 enunciados.
8. El orientador le pide a los participantes que piensen sobre lo que han aprendido sobre los gustos e intereses de sus compañeros.



#### Actividad grupal (30 MINUTOS):

##### “Cita rápida: necesidades, valores y derechos”

1. Cada grupo desarrolla una presentación oral, ilustrando diferentes situaciones en las cuales el autorrespeto es esencial para defender y preservar sus intereses, valores y derechos.

2. El orientador explica a los participantes que para tener autorrespeto, es necesario atender y satisfacer los intereses, necesidades, valores y derechos propios. En la actividad anterior, se identificaron algunos intereses de cada participante. El orientador explica que en esta actividad se identifican necesidades, valores y derechos.
3. Cada participante recibe una hoja de papel y un lápiz de escribir.
4. El orientador le pide a cada participante que escriba en la parte superior de la hoja, una necesidad y un valor propio, y un ejemplo de un derecho que disfrutaran los adolescentes.
5. El orientador resume en el tablero el significado de los tres conceptos que aparecen en el material de apoyo titulado “Necesidades, valores y derechos”.
6. El orientador le indica a los participantes que deben crear tres columnas en el dorso de la hoja de papel.
7. En la parte superior de la columna, a la izquierda, escriben el título “Necesidades”. En la columna del centro, escriben el título “Valores”. En la columna de la derecha, escriben el título “Derechos”.
8. El orientador les dice a los participantes que deben sentarse en pares.
9. A cada miembro de la pareja, se le asigna un rol específico: 1) el viajero y 2) el estático.
10. El orientador explica que “el estático” debe quedarse sentado por la duración de la dinámica. “El viajero” cambia de pareja cada 2 minutos.
11. Cuando el orientador da la señal, cada pareja piensa en un ejemplo de necesidades, valores y derechos. Tiene 2 minutos para llegar a un consenso, y escribir sus ejemplos en la columna correspondiente. Cada participante escribe sus ejemplos en su propia hoja.
12. Al cabo de 2 minutos, el orientador da la señal y “el viajero” de cada pareja se traslada con su hoja de papel hacia otro participante “estático”.

13. Nuevamente, cada pareja piensa en un ejemplo de necesidades, valores y derechos, pero esta vez los ejemplos no pueden ser iguales a los que ya ha escrito en su hoja de papel. La pareja tiene 2 minutos para llegar a un consenso y escribir sus ejemplos en la columna correspondiente. Cada participante escribe sus ejemplos en su propia hoja.
14. Al cabo de 2 minutos, se repite nuevamente la misma dinámica; continuando hasta que todos los “viajeros” hayan visitado a por lo menos diez “estáticos”.
15. Cada participante debe tener un listado de por lo menos diez necesidades, valores y derechos.
16. El orientador crea equipos conformados por tres o cuatro participantes.
17. El orientador explica que cada equipo debe preparar una presentación oral sobre una situación en la cual sus necesidades, valores o derechos, están en riesgo. Por ejemplo: “Carlos necesita silencio para estudiar, pero sus compañeros quieren poner la música a todo volumen”. El equipo debe identificar los intereses, necesidades, valores y derechos de Carlos, y luego proponer una estrategia para resolver el problema presentado, sin comprometer sus intereses, necesidades valores y derechos. Los equipos usan las listas que generaron en la dinámica de las citas rápidas.
18. El orientador le da 10 minutos a cada equipo para que prepare su presentación oral.

19. Cada equipo tiene 2 minutos para hacer su presentación oral.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Reflexión”

1. El orientador les pide a dos o tres voluntarios en el grupo que compartan su experiencia.
2. Los voluntarios responden a las preguntas:
  - ¿Qué fue más fácil: identificar necesidades, valores o derechos, y por qué?
  - ¿Qué fue más difícil, y por qué?
  - ¿Cómo le ayuda esta actividad a mejorar su autorrespeto?
3. El orientador agradece la participación de los adolescentes y pone fin al taller.



### Referencias:

- Creative Associates International. *Respeto a sí mismo y a otros*. El Salvador, 2012, pp. 1-10. (Esta sesión tiene derecho de autor de Creative Associates Internacional. Está prohibido reproducir este material sin autorización escrita de Creative Associates Internacional).
- UNICEF. *Convención sobre los derechos del niño*. Disponible en: <http://www.unicef.org/spanish/crc/>. (Consultado en marzo de 2013).

 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Necesidades, valores y derechos

- Una necesidad es un algo que se requiere para sobrevivir y desenvolverse efectivamente en el mundo, como el agua y comida.
- Los valores son principios morales que guían el comportamiento; e incluyen la paz, la amistad, la lealtad, la tolerancia y la integridad.
- Los derechos del niño son aquellos que le permiten sobrevivir y desarrollar su máximo potencial en el lugar donde vive.

# Taller 4

## El respeto a sí mismo y los demás. Parte 2



### Tema:

Respeto a los demás: valoración de sentimientos, deseos, derechos y tradiciones de otros, estableciendo límites.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué habilidades o logros me motivan a respetar a una persona? ¿Cómo identifico y atiendo a los sentimientos, deseos, derechos y tradiciones de los demás? ¿Cómo me autoevalúo para saber si he establecido una relación de respeto con los demás? ¿Cómo establezco límites con los demás, para establecer una relación de respeto?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: respeto, valores, derechos, necesidades, tradiciones, límites.



### Preparación:

- Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.
- Sacar una fotocopia de las preguntas que aparecen en el material de apoyo titulado “Habilidades y logros”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La búsqueda del tesoro”.** El orientador divide a los participantes en equipos de cinco personas. El orientador lee un total de 8 preguntas, para aprender más sobre las habilidades o logros de los participantes. Los participantes verifican, dentro de su equipo, para determinar quién tiene una respuesta a las preguntas. Por cada respuesta acumulan puntos. Gana el que tiene más puntos al final.
- **Actividad individual y grupal: “Lluvia de ideas”.** El orientador vuelve a dividir el grupo en equipos de tres participantes, con base en sus respuestas de la actividad anterior. Cada equipo tiene participantes que contestaron “sí” a la misma pregunta sobre habilidades y logros, en la actividad anterior. Los miembros de cada equipo evalúan el respeto que se ganaron, o no, por sus logros. Luego, los participantes analizan

cuatro factores que afectan las relaciones con los demás: el respeto a los sentimientos, deseos, derechos y tradiciones.

- **Actividad de cierre: “Autoevaluación”.** Los participantes identifican dos experiencias personales: en una, no han sido respetados; y en la otra, le han faltado el respeto a alguien. Proponen como cambiar la situación, si se repitieran las experiencias en un futuro.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

#### “La búsqueda del tesoro”

1. El orientador explica a los participantes que el respeto puede ser dirigido a uno mismo, a otra persona, o a una cosa. Cuando el respeto es dirigido a una persona que no es uno mismo, a menudo ocurre como resultado de los logros de la persona.
2. El orientador divide a los participantes en equipos de cinco personas.
3. El orientador entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada equipo.
4. El orientador indica a cada equipo que dividan la hoja en dos columnas: la columna de la izquierda es para el número de la pregunta con una breve descripción de la pregunta; la columna derecha es para anotar el número de participantes que contestan “sí” a la pregunta.
5. Cada equipo asigna un “anotador” para escribir las preguntas y los puntajes en la hoja de papel.
6. El orientador lee las ocho preguntas sobre habilidades y logros de los participantes, que aparecen en el material de apoyo titulado “Habilidades y logros”.
7. “El anotador” apunta cada pregunta en la columna izquierda y verifica si su equipo tiene participantes que puedan contestar “sí”, y apunta el número correspondiente en la columna de la derecha.
8. La dinámica continúa hasta que se hayan leído todas las preguntas.
9. Cada equipo saca su puntaje. El que tiene más puntos gana.



#### Actividad grupal (30 MINUTOS):

#### “Lluvia de ideas”

1. El orientador divide a los participantes en equipos de tres personas, seleccionados con base en sus respuestas de la actividad anterior. Los participantes de cada equipo deben haber contestado “sí” a la misma pregunta en la actividad anterior.
2. El orientador le dice a los participantes que tienen 6 minutos para contestar la siguiente pregunta: “¿El logro o habilidad que identificaste en la actividad anterior, te ha hecho ganar el respeto de los demás? ¿Por qué, o por qué no?”
3. El orientador le pide a un equipo voluntario que comparta su conversación.
4. El orientador explica que es importante saber respetar a las personas, no solo con base en sus logros o habilidades, sino también tomando en cuenta cuatro elementos: sentimientos, deseos, derechos y tradiciones.
5. El orientador le entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada equipo.
6. Les dice a los participantes que deben doblar la hoja por la mitad, horizontalmente, y luego verticalmente, para tener cuatro secciones.
7. El orientador le pide a cada equipo que desarrolle una lluvia de ideas de situaciones, cuando le han faltado el respeto a alguien por no tener en cuenta uno de los cuatro factores mencionados arriba: sentimientos, deseos, derechos y tradiciones.
8. Los ejemplos pueden ser de la vida real o ficticios. Por ejemplo: si un adolescente en silla de ruedas no puede participar en una actividad escolar, por el simple hecho de no poder usar sus piernas, y no se le provee una alternativa respetable, esto se

considera una falta de respeto a su derecho de participación en actividades escolares.

9. Cada equipo debe pensar en un ejemplo y escribirlo en su hoja de papel. Tienen 15 minutos para pensar en un ejemplo de cada factor.
10. Cuando todos los equipos están listos, el orientador le pide a 2 o 3 voluntarios que compartan sus ejemplos.
11. El orientador le pide a todos los participantes que escuchen detenidamente los ejemplos de sus compañeros, y que comparen las diferentes maneras en que se le puede faltar el respeto a una persona, simplemente por no tomar en cuenta sus sentimientos, deseos, derechos o tradiciones.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Autoevaluación”

1. El orientador le pide a los participantes que identifiquen dos experiencias personales: una cuando no han sido respetados, y otra cuando le han faltado el respeto a alguien.

2. Cada participante reflexiona individualmente para identificar el factor que no se respetó en cada caso (sentimientos, deseos, necesidades y derechos).
3. El orientador le pide los participantes que propongan estrategias para prevenir la repetición de estas situaciones.
4. Después de la conversación, el orientador pone fin al taller y agradece a los adolescentes por su participación.



### Referencias:

- Creative Associates International. *Respeto a sí mismo y a otros*. El Salvador, 2012, pp. 1-10. (Esta sesión tiene derecho de autor de Creative Associates Internacional. Está prohibido reproducir este material sin autorización escrita de Creative Associates Internacional).
- UNICEF. *Convención sobre los derechos del niño*. Disponible en: <http://www.unicef.org/spanish/crc/>. (Consultado en marzo de 2013).



 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Habilidades y logros

- ¿Has participado en una competencia de atletismo?
- ¿Sacaste un promedio de 4.5 para arriba el año pasado?
- ¿Has participado en una competencia de arte, fotografía, danza o música?
- ¿Has sido voluntario para una organización por un año o más tiempo?
- ¿Tu nota ha subido desde el año pasado?
- ¿Has ayudado a un hermano o a un amigo a entender los conceptos aprendidos en la escuela por un trimestre?
- ¿Has participado en los desfiles de fiestas patrias?
- ¿Has hecho todas tus tareas y las has entregado a tiempo durante todo el trimestre pasado?

# Taller 5

## Las relaciones humanas son muy importantes



### Tema:

Importancia de generar y mantener relaciones humanas positivas y trascendentes con otros, ¿cómo lograrlo?



### Duración:

50 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué son las relaciones humanas? ¿Cuál es la importancia de generar y mantener relaciones humanas positivas? ¿Cómo podemos lograrlo?



### Materiales:

- Papel de construcción de colores, uno por cada grupo.
- Figuras de cuentos infantiles para ilustrar las situaciones.
- Pandereta o maraca.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre las relaciones humanas, su concepto, importancia para los seres humanos,

tipos de relaciones humanas, formas adecuadas para poder relacionarnos con las personas de diferentes entornos.



### Preparación:

- Leer el módulo 1 de esta guía de aprendizaje.
- Preparar las tarjetas de situaciones en una hoja de papel de construcción. Pegar figuras para que los adolescentes se puedan guiar en caso de no recordar los cuentos.
- Repasar las historias de los cuentos infantiles utilizados en la dinámica grupal.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Dialogando entre todos”.** El orientador expone a los participantes el tema del taller, generando una conversación con preguntas.
- **Actividad grupal: “Relacionándome”.** Los adolescentes resuelven y dramatizan una situación, usando escenarios basados en cuentos infantiles.
- **Actividad de cierre: “Saludos para todos”.** El orientador permite que, de una manera divertida, los participantes den el primer paso para establecer una relación con otras personas.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

##### “Dialogando entre todos”

1. El orientador comenta a los adolescentes que hoy van a trabajar el tema de las relaciones humanas. Les explica, con algunos ejemplos, a qué se le llama relaciones humanas. Por ejemplo: “Los humanos, desde que nacemos, nos relacionamos con el mundo que nos rodea a través de la madre y, luego, de la familia. Posteriormente, viene la escuela; después, la universidad, los amigos que vamos eligiendo en el camino, el trabajo y la pareja. Las relaciones humanas son la base de todas nuestras actividades”.
2. Pregunta al grupo: “¿Qué cosas aprendemos cuando nos relacionamos con las demás personas?”
3. Después de escuchar varias respuestas, continúa explicando que siempre nos vamos a estar relacionando y, es por eso, que debemos establecer buenas relaciones con otras personas, ya sea la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, la comunidad, etc. De esta forma, haremos que trasciendan en nuestra vida y nos acompañen a lo largo de la misma.
4. El orientador pregunta a los adolescentes: “¿Qué podría hacer cada uno para establecer relaciones positivas con otras personas?”. El orientador integra las respuestas generadas por el grupo, para reforzar la relevancia de la autoestima y la comunicación en las relaciones positivas.
5. El orientador explica que la autoestima permite al ser humano desarrollar sus potencialidades y sentirse bien consigo mismo. Un individuo con autoestima alta está mejor dispuesto para su desempeño laboral, para la vida en comunidad, para obtener y disfrutar los bienes materiales y espirituales, que sus logros le puedan brindar. Además, nos da la confianza necesaria para acercarnos a los demás.

6. Por último, el orientador pregunta: “¿Qué involucra la comunicación? ¿Podemos comunicarnos solo con el lenguaje, o hay otras maneras de hacerlo?”. Luego, les explica brevemente en qué consiste el lenguaje verbal y no verbal, con ejemplos sencillos del día a día.



#### Actividad grupal (30 MINUTOS):

##### “Relacionándome”

1. El orientador comenta a los participantes: “En muchas ocasiones, conocemos personas muy distintas a nosotros o con intereses muy diferentes a los nuestros y con los cuales nos gustaría crear una relación. Sin embargo, nos cuesta un poco. Algunas veces, cuando nos atrevemos a acercarnos, nos damos cuenta de que tenemos más cosas en común de lo que pensábamos”.
2. Luego, el orientador le pregunta a los adolescentes si alguno ha estado en una situación como esta, y da oportunidad de que surja un ambiente de diálogo sobre el tema.
3. Seguidamente, el orientador invita a los adolescentes a formar grupos de cinco integrantes, y le entrega a cada grupo una tarjeta con la situación que deberán resolver y dramatizar.
4. El orientador les da las siguientes instrucciones: “Deben inventar una estrategia creativa para socializar o relacionarse en las situaciones que cada grupo recibió, donde la interacción se lleva a cabo entre diferentes personajes de cuentos clásicos infantiles”. Las situaciones son las siguientes:
  - ¿Cómo podría hacer Caperucita Roja para hacer amigos en el planeta Marte?
  - ¿Cómo haría el lobo feroz para hacerse amigo del Príncipe Azul?
  - ¿Qué harían los Pitufos para hacerse amigos de los Siete Enanos?
  - ¿Cómo se hace amiga la Bella Durmiente de la bruja mala de Hansel y Gretel?

- ¿Cómo lograría la madrastra de Cenicienta hacerse amiga de los animales del bosque?
  - ¿Qué haría Pinocho para ser amigo de Bella?
  - ¿Qué tendría que hacer Peter Pan para hacerse amigo de los tres cochinitos?
  - ¿Cómo haría Pulgarcito para hacerse amigo de Merlín el mago?
5. El orientador les da 10 minutos para preparar su sociodrama.
  6. Cuando el orientador observa que los grupos están listos, dispone lo necesario para iniciar la representación de las diferentes situaciones.
  7. Al finalizar las presentaciones de cada grupo, el orientador hace algunas preguntas para conocer cómo fue la experiencia para los participantes:
    - ¿Cómo se sintieron realizando los sociodramas?
    - ¿Qué consideran que fue lo más difícil de todo?
    - ¿Ha cambiado alguna idea que tenían antes sobre las relaciones humanas, ahora que han realizado esta actividad?
  8. El orientador termina la actividad felicitándolos por su creatividad.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Saludos para todos”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos y les comenta que existen muchas formas de saludar. Algunas agradables, divertidas, respetuosas, y otras desagradables y poco respetuosas, que incomodan a las personas y nos bloquean la posibilidad de conocerlos profundamente.
  2. El orientador les explica que, para cerrar el taller de hoy, van a trabajar en una dinámica que se llama: “Saludos para todos”.
  3. Les explica que esta dinámica consiste en lo siguiente: todos van a caminar por el salón, en diferentes direcciones, sin chocarse, en silencio, evitando caminar en círculo, y al ritmo del sonido de la pandereta que tendrá el orientador. Deben estar muy atentos, pues cuando la pandereta deje de sonar, todos deben detenerse. Cada vez que el sonido se detenga, los participantes deben ejecutar la indicación que da el orientador. Cuando el orientador reanuda el sonido, todos vuelven a caminar, esperando que se detenga nuevamente el sonido de la pandereta. Así lo harán hasta que el orientador indique que la dinámica ha terminado. El orientador explica a los adolescentes que el objetivo es practicar diferentes formas de saludarse.
4. Cuando el orientador detiene el sonido de la pandereta dice:
    - Busquen a su compañero más cercano y realicen un saludo formal, dándose la mano.
    - Saluden a aquéllos que estén más lejos, levantando la mano y moviéndola de izquierda a derecha.
    - Hagan un saludo interiorano, díganse: ¡Ohue!
    - Hagan un saludo japonés: cada uno se inclina con las manos juntas.
    - Denle un abrazo a la persona que quedó en frente de ustedes o a su lado.
    - Hagan un saludo desagradable: levanten los dos brazos y silben fuerte al compañero más próximo.
    - Haga un saludo de triunfo: chóquense las dos manos.
    - Un saludo amable, digan: ¡Buenos días!
    - Un saludo desagradable; con un tono de voz más fuerte digan: ¡Ey!, ¿qué es lo que es?
    - Un saludo de carnaval.
    - Un saludo mudo.
    - Un saludo panameño.
  5. Se pueden agregar otros saludos.
  6. El orientador agradece la participación de todos los adolescentes y da por terminado el taller.



### Referencia:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.

# Taller 6

## En tus zapatos. Parte 1



### Tema:

Cómo ser más empático con los demás.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Por qué debemos ponerle atención a los gestos, miradas y tono de voz de las personas con las que interactuamos? ¿Qué es la comunicación activa y empática?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Preparación:

- Leer los módulos 1 y 2 de esta guía de aprendizaje.

- Escribir en el tablero el nombre de los animales que representan cada sentimiento: felicidad-elefante, frustración-león, tristeza-perro, indiferencia-gato, indecisión-paloma, para la actividad “Animales emocionales”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Animales emocionales”.** El orientador introduce el concepto de “la empatía”, con una serie de enunciados sobre diferentes situaciones. Los participantes analizan sus sentimientos en diferentes situaciones, escogiendo al animal designado para representar cada una de las cinco emociones: felicidad, frustración, tristeza, indiferencia e indecisión. Sin hablar, los participantes se agrupan en base a los sonidos y movimientos de su animal.
- **Actividad individual y grupal: “Escucha activa”.** El orientador guía a los participantes en una actividad grupal, en la cual trabajan en equipos de cuatro. Cada equipo debe presentar una conversación/situación de la vida real que requiere de la empatía. Los participantes, por turnos, presentan la situación al resto del grupo. Comparan el efecto del uso de diferentes gestos, miradas y tonos de voz.
- **Actividad de cierre: “Reflexión”.** Los participantes resumen sus conclusiones sobre las presentaciones y recuerdan una situación personal similar. Reflexionan sobre sus propias reacciones y proponen estrategias para ser más empáticos.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

#### “Animales emocionales”

1. El orientador explica a los participantes que la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otro.
2. El orientador explica a los participantes que hará una serie de enunciados sobre diferentes experiencias.
3. Cada participante debe escoger una de las siguientes cinco reacciones a los enunciados: felicidad, frustración, tristeza, indiferencia e indecisión.
4. El orientador escribe en el tablero, los animales que representan cada sentimiento: felicidad- elefante, frustración-león, tristeza-perro, indiferencia-gato, indecisión-paloma.
5. El orientador explica que después de cada enunciado, los participantes deben escoger una emoción, emitir el sonido y hacer los movimientos del animal que le corresponde. No pueden hablar. Deberán buscar a otros participantes haciendo los mismos sonidos y movimientos, y formar un grupo.
6. El orientador hace el primer enunciado: “El equipo de fútbol de Panamá pierde contra México y cuando vuelven a Panamá, nadie los recibe en el aeropuerto”.
7. Los participantes hacen el sonido y movimiento de su animal, dependiendo de la emoción que sienten luego de oír el enunciado. Buscan otros participantes haciendo los mismos sonidos y movimientos, hasta que todos los participantes del mismo animal estén juntos.
8. Se repiten los pasos 6 y 7 con los enunciados que aparecen en el material de apoyo titulado “Enunciados para animales emocionales”.



#### Actividad grupal (30 MINUTOS):

#### “Diálogo: escucha activa”

1. El orientador explica a los participantes que para lograr ser empáticos, deben poner atención a los gestos, miradas y tono de voz de las personas con quien interactúan.
2. El orientador divide la clase en equipos de 3 participantes y le entrega a cada participante una hoja de papel y un lápiz de escribir.
3. El orientador explica que cada equipo debe escoger una de las situaciones de la actividad anterior, o crear su propio ejemplo de una situación que requiere la empatía.
4. Los participantes crean un diálogo sobre el tema que les corresponde y lo escriben en la hoja de papel. En el diálogo, hay dos personajes: el personaje principal (el que vive la experiencia) y el espectador (el que siente empatía o no).
5. Los participantes preparan la presentación de su diálogo, tomando en cuenta la importancia de los gestos, miradas y tono de voz.
6. El orientador explica a los participantes que los gestos pueden ser con las manos, o con todo el cuerpo. Las miradas pueden ser directas o indirectas, el tono de voz puede ser triste, bravo, etc., dependiendo de la emoción.
7. El orientador les concede a los equipos 15 minutos para preparar su presentación. La presentación no debe durar más de 2 minutos por equipo.
8. Al cabo de los 15 minutos, cada equipo hace su presentación al resto del grupo.
9. Los participantes “espectadores” contestan las siguientes preguntas, después de cada presentación:
  - ¿Cuáles son los gestos, miradas y tonos de voz que observaron en la presentación?
  - ¿La presentación les hizo sentir empatía hacia alguno de los personajes en el diálogo? ¿Por qué, o por qué no?

- ¿Qué gestos, miradas y tono de voz, debemos reconocer en una persona para saber si está triste, frustrado o necesita ayuda?



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Círculo de reflexión”

1. El orientador explica a los participantes que los diálogos que han creado, representan situaciones en las cuales es necesario leer el lenguaje corporal de las personas, para reconocer la necesidad para la empatía.
2. El orientador le pide a 2 voluntarios que compartan con el resto del grupo sus experiencias en la creación de los diálogos, describiendo los elementos del diálogo que planearon para crear empatía.
3. El orientador les pide a los participantes que compartan un ejemplo de su vida personal, en donde fueron espectadores de una situación que requería de la empatía. Los participantes recuerdan lo que sintieron: felicidad, frustración, tristeza, indiferencia o indecisión, y proponen estrategias para ser más empáticos en sus vidas personales.



 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Enunciados para animales emocionales

- El adolescente con el promedio más alto de su salón saca una nota baja en Educación Física, pero no fracasa. Se deprime.
- El orientador de la materia más difícil se enferma y no viene a la escuela, pero deja un ejercicio para sus adolescentes.
- Un nuevo adolescente muy inteligente, que habla el idioma español con dificultad, se siente frustrado en la mayoría de sus clases.
- Un adolescente de la clase de Natación no puede participar en la competencia intercolegial, porque se quebró un brazo.

# Taller 7

## En tus zapatos. Parte 2



### Tema:

Cómo ser más empático con los demás.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cómo puedo ser más empático? ¿Qué es necesario para la resolución de conflictos? ¿Por qué es necesario entender los diferentes puntos de vista en un conflicto?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: empatía, punto de vista, resolución de conflictos.



### Preparación:

- Leer los módulos 1 y 2 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero los 5 enunciados de la actividad “Dos puntos de vista”.
- Escribir en el tablero los cuatro enunciados de la actividad “Diálogo: un punto de vista diferente”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Dos puntos de vista”.** El orientador divide el salón de clase por la mitad, con una línea imaginaria. El orientador hace una serie de enunciados sobre conflictos entre dos personajes ficticios. Después de cada enunciado, los participantes se colocan de un lado o del otro de la línea, dependiendo del punto de vista que tengan. El orientador explica que es necesario ver el otro punto de vista para lograr la resolución de los conflictos.
- **Actividad individual y grupal: “Diálogo: un punto de vista diferente”.** El orientador escribe los 5 enunciados de la actividad anterior en el tablero. Divide a los participantes en parejas, con base en el punto de vista que tuvieron en la actividad anterior. Cada participante, en la pareja, debe tener un punto de vista diferente al otro. Cada pareja crea un diálogo sobre uno de los enunciados, y cada personaje toma un punto de vista diferente al que tuvo con el mismo enunciado en la actividad anterior. El objetivo del diálogo es resolver el conflicto entre los dos personajes.

◦ **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.**

Los participantes reflexionan sobre el ejercicio que hicieron con sus diálogos. El orientador les pregunta sobre sus esfuerzos, frustraciones y logros en la creación de sus diálogos.

**Descripción de las actividades del taller:**



**Dinámica para comenzar**  
(10 MINUTOS):

**“Dos puntos de vista”**

1. El orientador explica a los participantes que mencionará una serie de enunciados sobre conflictos entre dos personas. Después de cada enunciado, los participantes deben pararse de sus asientos y trasladarse a un lado de la línea, dependiendo del punto de vista que tengan.
2. El orientador hace un gesto para trazar una línea imaginaria en el centro del salón.
3. El orientador lee el primer enunciado que aparece en el material de apoyo titulado “Puntos de vista”.
4. El orientador pregunta a los participantes: “¿Con quién se identifican? ¿Con Pedro o con José?”
5. Los participantes se trasladan al lado derecho, si tienen el punto de vista de Pedro; y al lado izquierdo, si tienen el punto de vista de José.
6. El orientador le pide a un voluntario de cada lado que explique por qué elige el punto de vista tomado.
7. El orientador repite los pasos 3 al 6, con los enunciados que aparecen en el material de apoyo titulado “Puntos de vista”.



**Actividad grupal**  
(30 MINUTOS):

**“Diálogo - un punto de vista diferente”**

1. El orientador les explica a los participantes que para resolver conflictos, deben ver todos los puntos de vista, no solo el propio.

2. El orientador le indica a los participantes que harán una dinámica de grupo para practicar la resolución de conflictos, desde un punto de vista diferente.
3. El orientador escribe los cuatro enunciados de la actividad anterior en el tablero.
4. Divide a los participantes en parejas y les entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada pareja.
5. Los participantes, por pareja, son escogidos con base en el punto de vista que tuvieron en la actividad anterior. Cada participante de la pareja debe tener un punto de vista diferente al otro, para uno de los enunciados.
6. Los participantes de cada pareja crean un diálogo sobre el enunciado que les corresponde. Cada diálogo tiene dos personajes, indicados por el nombre: el personaje principal #1 (que sufre una consecuencia negativa) y el personaje principal #2 (que logra una meta o es espectador pasivo de la situación). Cada participante toma el punto de vista del personaje con el que no está de acuerdo. Por ejemplo: si en el ejemplo de la actividad principal, un participante toma el punto de vista de Pedro, en la creación del diálogo, debe tomar el punto de vista de José.
7. El orientador le concede a cada pareja 15 minutos para crear su diálogo. La presentación no debe durar más de 2 minutos por pareja.
8. Al cabo de los 15 minutos, cada equipo hace su presentación al resto del grupo.
9. Después de cada presentación, los participantes espectadores contestan las siguientes preguntas:
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil en la creación del diálogo desde un punto de vista diferente?
  - ¿Qué estrategias les ayudaron a abandonar temporalmente su punto de vista personal para crear el diálogo?



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Reflexión”

1. El orientador entrega una hoja a cada participante.
2. Los participantes trabajan individualmente.
3. El orientador indica a los participantes que reflexionen sobre la respuesta a estas preguntas: ¿Podrían hacer este mismo ejercicio en su vida personal? ¿Por qué, y por qué no?
4. Los participantes escriben sus respuestas en su hoja de papel, y comparten sus respuestas con el compañero de al lado.



 MATERIAL DE APOYO

## 1. Puntos de vista

- Pedro y José son amigos. Ambos hacen el examen de Matemática al final del año. Pedro aprueba el examen, pero José fracasa y debe asistir al afianzamiento en la escuela durante el verano. Pedro se va al campamento de verano. José está molesto con Pedro, porque no se ven tan a menudo durante el verano. ¿Con quién se identifican? ¿Con Pedro o con José?
- Carla y María son compañeras de atletismo desde hace tres años. Ambas compiten para estar en el equipo nacional de atletismo. María logra entrar en la carrera, pero Carla no corre lo suficientemente rápido para formar parte del equipo nacional de atletismo. Carla se molesta con María y no le habla tanto como antes. ¿Con quién se identifican? ¿Con María o con Carla?
- Juan le confía a Anita un secreto: Se enteró que el ejercicio de Gramática no será esta semana, porque la orientadora tuvo un accidente. Juan le pide a María que guarde el secreto. Anita se lo cuenta a otra persona, y pronto se riega por toda la escuela, la noticia sobre el ejercicio de gramática pospuesto y sobre el accidente de la orientadora. Juan se molesta con Anita y deja de hablarle por unos días. ¿Con quién se identifican? ¿Con Juan o con Anita?
- Jorge y Carlos van a la tienda a comprar jugos. Mientras están en la tienda, el guardia de seguridad acusa a Carlos de robarse un chocolate que carga en el bolso. Carlos le dice que el chocolate lo trajo de su casa. El guardia de seguridad se lleva a Carlos a la policía. Jorge se va a la casa solo. La semana siguiente Jorge se encuentra con Carlos en la calle. Carlos está molesto con Jorge y no le habla. ¿Con quién se identifican? ¿Con Jorge o con Carlos?

# Taller 8

## Autoestima alta/autoestima baja



### Tema:

Características y consecuencias de la autoestima alta y de la autoestima baja. Cómo reconstruir la autoestima.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la autoestima? ¿Qué es la autoestima alta y la autoestima baja? ¿Cuáles son las características de la autoestima alta y autoestima baja? ¿Cuáles son sus beneficios o limitantes? ¿Cómo puedo fortalecer o reconstruir mi autoestima?



### Materiales:

- Una muñeca o muñeco.
- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir o bolígrafos.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: autoestima alta, autoestima baja.



### Preparación:

Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Mostrando cariño”.** Los participantes tendrán que expresarles cariño a un muñeco o muñeca y, posteriormente, realizarle el mismo gesto al compañero que esté junto a ellos.
- **Actividad individual y grupal: “Philip 66”.** “Los participantes evaluarán y comentarán las características de la autoestima alta y de la autoestima baja.
- **Actividad de cierre: “La racha de apreciación”.** Cada adolescente deberá encontrar al menos 21 cosas que pueda apreciar. La intención es que logre cambiar su manera de ver la vida, y que aprecie cada vez más y desprecie cada vez menos.

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

#### “Mostrando cariño”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre la autoestima y a explorar lo importante que es para sus vidas.
2. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo.

3. Saca un muñeco y comienza a mimarlo y acariciarlo, mientras dialoga con los adolescentes y les habla brevemente sobre el muñeco (nombre, dónde vive, edad, etc.)
4. Luego, el orientador se lo entrega a un participante y le dice que, por favor, le haga un gesto al muñeco, para ver su forma de mostrar cariño; y que al hacerlo, se lo pase a su compañero que está a la derecha, quien debe repetir la misma tarea.
5. Cada participante comienza a hacerle un gesto al muñeco hasta que se cierra el círculo. Cuando esto pase, el orientador toma el muñeco y les dice que ahora el gesto que le hicieron al muñeco, deben hacerlo al compañero que está a su derecha, hasta completar nuevamente el círculo.
6. Esta situación causará gracia entre los participantes, quizá algunos no quieran realizar la actividad, por lo cual el orientador tiene que motivarlos, sin caer en regaños o amenazas.
7. Cuando haya terminado la ronda, el orientador explica, de manera breve, el concepto de autoestima e introduce la siguiente actividad, que tiene que ver con las características de la autoestima alta y la autoestima baja.



### Actividad grupal (20 MINUTOS):

#### “Philip 66”

1. El orientador divide el salón en grupos de 6 adolescentes, los cuales deben estar sentados.
2. El orientador le entrega a cada grupo un papel donde están escritas las características de la autoestima alta o un papel donde estén escritas las características de la autoestima baja (este material de apoyo se encuentra al final del taller).
3. Luego, el orientador les comunica que, durante 6 minutos, discutirán sobre ese tema y elaborarán un ejemplo.
4. El orientador les hace saber que al final de los 6 minutos, deben exponer brevemente lo que lograron analizar, complementado por su ejemplo.
5. El orientador anuncia el inicio del tiempo y los participantes comienzan a desarrollar la actividad.
6. El orientador puede visitar los diferentes grupos, con la finalidad de motivar o responder cualquier pregunta que surja.
7. Al finalizar el tiempo, el orientador puede solicitar voluntarios o colocarle número a cada grupo, para llevar un orden a la hora de exponer. De esta manera, los adolescentes expresarán sus opiniones y ejemplificarán lo que han logrado captar.
8. Al finalizar, el orientador puede concluir diciendo que: “Como personas, nos podemos identificar con alguno de los grupos de características, pero que esta condición puede variar según nuestra propia disposición”. De esta manera, introduce la siguiente actividad.



### Actividad de cierre (20 MINUTOS):

#### “La racha de apreciación”

1. El orientador le pide a los participantes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para finalizar, quiere mostrarles algo que les puede ayudar a fortalecer o mantener su autoestima en un nivel adecuado y les hace saber que es importante apreciar las cosas que tenemos o las cosas con las que contamos.
2. El orientador los reta a encontrar, por los menos, 21 cosas que pueden apreciar, respondiendo a las siguientes frases (las escribe en el tablero):
  - Puedo sentarme en mi casa, observar todo lo que me rodea y encontrar algo que pueda apreciar.
  - Puedo observar a una persona, en presencia o en mi mente, y decir lo que aprecio de ella.
  - Puedo escribir una lista de las cosas que aprecio de mí mismo.
3. El orientador los motiva a buscar esas cosas que apreciamos, aun cuando parezcan insignifican-

- tes, y les comunica que tendrán 7 minutos para escribir su lista en una hoja.
4. Cada participante trabaja esta actividad de manera individual, con la finalidad de que encuentre cosas que apreciar en su entorno y en su propia vida.
  5. Al finalizar, el orientador solicita a algunos participantes que compartan lo que pudieron encontrar.
  6. El orientador culmina la actividad, recordando que es importante la apreciación que tenemos de nosotros mismos y el aprecio que tengamos por las pequeñas cosas de la vida.
  7. El orientador los incentiva a realizar el ejercicio nuevamente en su casa o en cualquier momento que pueda servirles para agrandar sus listas.



### Referencias:

- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/philips.htm>. (Consultado en marzo 2013).
- <http://www.autoestima-y-exito-personal.com/actividades-de-autoestima.html>. (Consultado en marzo 2013).



 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Características de la autoestima alta

Podemos reconocer que un adolescente tiene buena autoestima cuando:

- Actúa de manera independiente.
- Asume sus responsabilidades.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo.
- Está orgulloso de sus logros.
- Demuestra sus emociones y sentimientos.
- Tolerancia la frustración.
- Se siente capaz de influir en otros.

## 2. Características de la autoestima baja

En cambio, podemos reconocer que un adolescente tiene baja autoestima cuando:

- No aprecia su talento.
- Siente que los demás no lo valoran.
- Se deja influir por los demás.
- No es consciente y sabe expresar sus emociones y sentimientos.
- Está a la defensiva y se frustra con facilidad.
- Le echa la culpa a los otros de sus debilidades de forma reiterada.

# Taller 9

## ¿Cómo reconocer lo que me gusta de mí mismo, lo que sé de mí mismo y lo que creo de mí mismo?

### Parte 1



#### Tema:

El autoconocimiento y la autoestima.



#### Duración:

45 minutos.



#### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cómo logro un autoconocimiento? ¿Qué estrategias me ayudan a conocerme mejor? ¿Cómo el autoconocimiento me ayuda a quererme a mí mismo?



#### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesitan 3 hojas para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



#### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: autoconocimiento, autoestima.



#### Preparación:

Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.



#### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Guacho de letras con el cuerpo”.** El orientador entrega, a cada 10 participantes, una hoja de papel con las letras que conforman las palabras que responden a la pregunta: “¿Qué es el conocimiento de las fortalezas, debilidades, gustos, disgustos, actitudes y valores de uno mismo, que ayudan a formar la personalidad propia?” Los participantes deben formar la palabra con las letras en 30 segundos, guiados por sus compañeros, sin hablar.
- **Actividad individual y grupal: “Nos vamos de viaje”.** El orientador guía a los participantes en una dinámica grupal, para recopilar las fortalezas de cada adolescente.
- **Actividad de cierre: “Mis dos fortalezas”.** Los participantes reflexionan sobre su lista de fortaleza y comparten con el resto del grupo los resultados del ejercicio anterior.

#### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

#### “Guacho de letras con el cuerpo”

1. El orientador explica a los participantes que harán una dinámica de grupo, para adivinar

uno de los ingredientes necesarios para tener una autoestima saludable. Este ingrediente lo descifran usando su cuerpo, en el juego del “Guacho de letras”.

2. El orientador entrega una hoja en blanco y un lápiz de escribir a 16 participantes y les asigna a cada uno, una de las letras que aparecen en el material de apoyo titulado “Guacho de letras”.
3. Los participantes, con las letras, se paran en frente del salón.
4. El orientador explica al resto de los participantes que deben guiar físicamente a los compañeros con las letras asignadas, colocándolas en orden dentro del “Guacho”, para encontrar la respuesta a la pregunta.
5. Los participantes tienen 5 minutos para descifrar la respuesta.



### Actividad grupal (30 MINUTOS):

#### “Nos vamos de viaje”

1. El orientador explica que uno de los ingredientes para una autoestima saludable es el autoconocimiento.
2. Les dice: “El autoconocimiento es cuando uno se conoce a sí mismo: sus gustos, fortalezas, debilidades, entre otros... El autoconocimiento es necesario para descubrir recursos personales y superar deficiencias”.
3. El orientador explica que una manera de autoconocerse mejor es a través de los amigos. Les dice a los participantes que, en este taller, sus compañeros les ayudarán a autoconocerse mejor.
4. Cada participante recibe dos hojas de papel y un lápiz de escribir.
5. El orientador le dice a cada participante que escriba 2 fortalezas sobre sí mismo.
6. Cuando cada participante ha terminado, guarda la hoja escrita para que nadie la vea.

7. El orientador le dice a los participantes que se sienten en pares. A cada miembro de la pareja se le asigna un rol específico: 1) “el viajero” y 2) “el estático”.
8. El orientador explica que “el estático” debe quedarse sentado durante la dinámica; “el viajero” cambia de pareja cada 3 minutos.
9. Cuando el orientador da la señal, los participantes toman turnos, pidiéndole a su pareja que le diga otras fortalezas que ve en él. El participante incluye estas nuevas fortalezas en su hoja de papel.
10. Al cabo de unos minutos, el orientador da la señal, y “el viajero” de cada pareja se traslada con su hoja de papel hacia “el estático”.
11. Los participantes toman turnos, pidiéndole a su nueva pareja que le diga otras fortalezas y las escribe en su hoja. Si las fortalezas se repiten, debe volver a escribirlas.
12. Al cabo de unos minutos, se repite nuevamente la misma dinámica. Esta dinámica continúa hasta que todos los “viajeros” hayan visitado a todos los “estáticos”.



### Actividad de cierre (5 MINUTOS):

#### “Mis dos fortalezas”

1. Los participantes toman 2 minutos para leer todas las fortalezas de la lista. Reflexionan sobre aquellas cosas que ellos piensan son sus fortalezas y aquellas cosas que los demás ven en ellos como fortalezas.
2. El orientador les pide que hagan un círculo grande. Les pide a los participantes que cada uno elija las dos fortalezas que más le han gustado de toda la lista, o que piensa que son sus dos más fuertes.
3. Pasando la pieza del diálogo de mano en mano, cada participante va diciendo sus dos fortalezas.
4. El orientador pone fin al taller.

 **MATERIAL DE APOYO****Guacho de letras**

¿Qué es el conocimiento de las fortalezas, debilidades, gustos, disgustos, actitudes y valores de uno mismo, que ayudan a formar la personalidad propia?

A, E, I, I, O, O, O, O, U, C, C, M, N, N, T, T

# Taller 10

## ¿Cómo reconocer lo que me gusta de mí mismo, lo que sé de mí mismo y lo que creo de mí mismo? Parte 2



### Tema:

El autoconcepto.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: autoconcepto, autoestima.



### Duración:

60 minutos.



### Preparación:

Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es el autoconcepto? ¿Cuál es mi autoconcepto? ¿Cómo desarrollo un autoconcepto positivo? ¿Qué efecto tiene mi autoconcepto sobre mi imagen y mi conducta? ¿Qué factores externos afectan mi imagen? ¿Qué estrategias me ayudan a mejorar mi autoconcepto?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.
- Cinta adhesiva.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Yo soy...”.** El orientador entrega a cada participante una hoja de papel en blanco, en donde escribirán “Yo soy...”, seguido de un adjetivo que los describe o define. Los participantes forman una bola de papel con la hoja y la tiran, todos a la vez, a un extremo del salón. Recogen las bolas de papel asegurándose de no recoger su propia bola. Cuando todos los participantes hayan recogido todas las bolas de papel, deben leer el texto y adivinar quién lo escribió.
- **Actividad individual y grupal: “Collage: la imagen y los medios”.** El orientador guía a los participantes en una actividad grupal, para identificar los medios de comunicación que más afectan el autoconcepto o la imagen de los participantes de manera positiva o negativa. Los adolescentes crean un “collage” representando los diferentes aspectos del autoconcepto que son afectados por los medios.

- **Actividad de cierre: “Galería de reflexión”.** Los adolescentes comparten sus reacciones a los “collages” creados con el grupo. Reflexionan sobre los efectos positivos y negativos que tienen los medios de comunicación sobre el autoconcepto e imagen.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

##### “Yo soy...”

1. El orientador explica a los participantes que el autoconcepto es lo que uno cree de uno mismo.
2. Les explica que, a través de este taller, comenzarán a definir su autoconcepto.
3. El orientador entrega una hoja en blanco y un lápiz de escribir a cada participante.
4. El orientador les indica que en la hoja de papel escriban: “Yo soy...”, seguido de un adjetivo o frase que los describa. Por ejemplo: “Yo soy bueno escribiendo”.
5. Una vez que hayan escrito su frase, los participantes forman una bola de papel con la hoja.
6. Cuando el orientador da la señal, todos tiran su bola de papel al mismo tiempo.
7. Luego, los participantes recogen una bola de papel que no sea la suya.
8. El orientador pide a cada participante que lea lo que dice su hoja de papel y trate de adivinar a quién le pertenece.
9. La dinámica continúa hasta que todos hayan tratado de adivinar quién es la persona descrita en la bola de papel.



#### Actividad grupal (35 MINUTOS):

transmiten mensajes a través de imágenes y enunciados que pueden afectar nuestro autoconcepto y nuestra imagen de manera positiva o negativa, dependiendo de cómo nos relacionemos con el mensaje transmitido.

2. El orientador escribe cuatro medios de comunicación que afectan la imagen del participante, en el tablero:
  - Videos musicales.
  - Televisión.
  - Revistas.
  - Internet.
3. El orientador entrega a cada participante una hoja de papel blanco, un lápiz de escribir y lápices de colores.
4. El orientador explica a los participantes que cada uno escogerá un medio de comunicación.
5. Los participantes cortan la hoja de papel por la mitad. Usan una mitad para dibujar un ejemplo de un mensaje positivo transmitido por el medio de comunicación que escogieron. En la otra mitad, dibujan un ejemplo de un mensaje negativo transmitido por el mismo medio de comunicación. Por ejemplo: si el participante escoge videos musicales, un ejemplo positivo podría ser un dibujo que represente un video de una canción con un mensaje positivo; y un ejemplo negativo, sería un dibujo de un video con imágenes de violencia.
6. Los participantes usan su creatividad para transmitir mensajes a través del dibujo. Pueden usar los lápices de colores para crear dibujos, palabras, símbolos y otros elementos visuales que les ayuden a transmitir su mensaje.
7. Cada participante tiene 15 minutos para hacer el primer dibujo. Luego, el orientador le brinda 5 minutos para que busque a una pareja y le expliquen por qué sus ejemplos tienen un efecto positivo o negativo sobre el autoconcepto y cómo les hace sentir el mensaje transmitido por medio del ejemplo dibujado.
8. Cada participante tiene 15 minutos más para hacer su segundo dibujo. Luego, el orientador le brinda 5 minutos para buscar otra pareja y explicarle por qué sus ejemplos tienen un efecto positivo

##### “Collage”

1. El orientador explica que el autoconcepto es lo que uno cree de uno mismo. Comenta que los medios de comunicación, continuamente, nos

o negativo sobre el autoconcepto y cómo les hace sentir el mensaje transmitido por su ejemplo.

9. Una vez que hayan terminado ambos dibujos, el orientador le indica a los participantes que peguen sus dibujos en la pared con cinta adhesiva. Ponen los ejemplos positivos en el centro y los ejemplos negativos en la periferia.
10. Cada participante debe explicar por qué sus ejemplos tienen un efecto positivo o negativo sobre el autoconcepto y la imagen.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Galería de reflexión”

1. El orientador le indica a los participantes que tienen 5 minutos para observar los dibujos pegados en la pared.
2. Al cabo de 5 minutos, el orientador pide cinco voluntarios que compartan sus impresiones sobre la galería de dibujos.
3. El orientador pregunta a los participantes voluntarios una de las siguientes preguntas de reflexión:
  - ¿Qué tienen en común los dibujos con mensajes positivos?
  - ¿Qué tienen en común los dibujos con mensajes negativos?
  - ¿Cómo se sienten cuando ven los ejemplos con mensajes positivos o negativos?
  - ¿Qué estrategias nos ayudan a filtrar los mensajes positivos, de los negativos, de los medios de comunicación para obtener un autoconcepto saludable?



# Taller 11

## ¿Cómo reconocer lo que me gusta de mí mismo, lo que sé de mí mismo y lo que creo de mí mismo?

### Parte 3



#### Tema:

La autoevaluación y autoaceptación.



#### Duración:

45 minutos.



#### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la autoevaluación? ¿Cuál es la relación entre la autoevaluación y la autoaceptación? ¿Cuáles son mis cualidades, logros, temores, debilidades, sentimientos y emociones? ¿Cómo me ayuda la autoaceptación a cambiar y mejorar?



#### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



#### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: autoevaluación, autoaceptación, autoestima.



#### Preparación:

Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.



#### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Confesiones”.** El orientador entrega a cada participante una hoja de papel en donde, sin poner su nombre, escribe: 1) Un logro, 2) Un temor o inseguridad que tenga en su vida. El orientador recoge todos los papeles y procede a leerlos uno por uno. Los participantes intentan adivinar de quién se trata, y cuál enunciado es cierto, y cuál es falso.
- **Actividad individual y grupal: “Logros y temores”.** Los participantes hacen un ejercicio de autoevaluación, trabajando en pares, para identificar las causas y consecuencias de sus logros y temores. Los participantes celebran sus logros y aceptan sus temores, para encaminarse hacia el cambio que necesitan para mejorar su conducta.
- **Actividad de cierre: “Reflexión”.** Los participantes reflexionan sobre su autoevaluación y se escriben una carta de autoaceptación. Incluyen tres afirmaciones en su carta.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

##### “Cierto y falso”

1. El orientador explica a los participantes que para tener una autoestima saludable, debemos autoevaluarnos para identificar nuestros logros y nuestros temores. En esta dinámica, los participantes aprenden sobre los logros y temores de sus compañeros.
2. El orientador entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada participante.
3. Les pide que escriban un ejemplo de un logro y un ejemplo de un temor o inseguridad que tienen en su vida. Es importante decir a los participantes que solo compartan lo que quieren compartir, con lo que se sientan cómodos.
4. Después de escribir sus logros y temores, doblan la hoja y la entregan al orientador sin que nadie vea su lista.
5. El orientador lee cada hoja y los participantes tratan de adivinar de quién se trata.



#### Actividad grupal (30 MINUTOS):

##### “Logros y temores”

1. El orientador devuelve las hojas con los logros y temores de la actividad anterior a cada participante.
2. El orientador divide a los participantes en parejas, con base en sus logros y temores. Los participantes deben tener parejas con temores o inseguridades diferentes.
3. Los participantes dividen en cuatro partes iguales, la parte de atrás de su hoja de papel.
4. El orientador les dice a los participantes que tienen 5 minutos para escribir, en una de las partes, dos o tres causas de su logro. Por ejemplo: personas o circunstancias que le ayudaron a lograr una meta de la cual están orgullosos.
5. Al cabo de 5 minutos, los participantes toman turnos, leyendo lo que han escrito a su pareja. Cada participante escucha detenidamente a su pareja.
6. El orientador les informa a los participantes que tienen 5 minutos para escribir, en otra parte de la hoja, dos o tres consecuencias provocadas por su logro. Por ejemplo: personas o situaciones afectadas por el logro.
7. Al cabo de 5 minutos, los participantes toman turnos, leyendo lo que han escrito a su pareja. Cada participante responde a su pareja, felicitándola por el logro.
8. El orientador le dice a los participantes que tienen 5 minutos para escribir, en otra parte de la hoja, dos o tres causas del temor o inseguridad que tienen en su vida. Por ejemplo: personas o circunstancias que han afectado de manera negativa algún aspecto de sus vidas.
9. Al transcurrir 5 minutos, los participantes se turnan, leyendo lo que han escrito a su pareja. Cada participante escucha detenidamente a su pareja.
10. El orientador les informa a los participantes que tienen 5 minutos para escribir, en otra parte de la hoja, dos o tres consecuencias provocadas por un temor o inseguridad que tienen en su vida. Por ejemplo: cómo han sido afectadas las personas o situaciones que son parte de las consecuencias del temor.
11. Al cabo de 5 minutos, los participantes se turnan, leyendo lo que han escrito a su pareja. Cada participante escucha detenidamente a su pareja.
12. El orientador brinda 10 minutos para que cada participante le escriba un mensaje de apoyo a su pareja, con el objetivo de ayudarlo a encaminarse hacia el cambio necesario, para superar su temor o inseguridad. Por ejemplo, pueden comenzar escribiendo: “Yo sé que puedes ser más (o menos)... sí...”

13. Cada participante escribe este mensaje, en la parte anterior de la hoja de papel, con un lápiz de color.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Reflexión”

1. El orientador entrega una hoja de rayas a cada participante.
2. Los participantes trabajan individualmente.
3. El orientador explica a los participantes que tienen que escribir un mensaje de autoaceptación, en el cual escriben tres enunciados positivos para describir lo que les gusta de sí mismos, y lo que les gustaría cambiar. Por ejemplo, “Soy feliz porque soy una persona...”, “Es bueno que sé cómo... en momentos difíciles”, “Aunque a veces me preocupo porque... no me daré por vencido”.
4. Los participantes se comprometen a guardar su mensaje en un lugar seguro, pero accesible, para que les sirva de recordatorio de su autoaceptación.



# Taller 12

## El arte de ser flexible



### Tema:

Tolerancia a la frustración y al fracaso.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la frustración? ¿Qué es la tolerancia a la frustración? ¿Cómo afrontar el fracaso? ¿Cómo superarme y seguir adelante?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja por grupo.
- Marcadores de tablero.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Ninguna.



### Preparación:

- Leer el módulo 2 de esta guía de aprendizaje.

- Escribir lo siguiente en el tablero:
  - **TU:** ¿Cuál puede o debe ser TU actitud ante el problema presentado?
  - **RESPUESTA:** ¿Cuáles son las RESPUESTAS que puedes dar a esta situación de fracaso o frustración?
  - **ENCAMINA:** ¿Cómo ENCAMINAS tu vida para recuperarte?
  - **SOLUCIÓN:** ¿Qué SOLUCIÓN encontraste para superar este momento difícil?



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Lluvia de ideas”.** Los adolescentes dialogan sobre el fracaso y expresan sus opiniones.
- **Actividad individual y grupal: “Rabiatización”.** Los adolescentes dramatizan una situación en la cual se experimenta el fracaso y aparece la frustración o la “rabiatización”.
- **Actividad de cierre: “Solución a tres pasos”.** Los adolescentes analizan los resultados que ocasionaron la frustración o la “rabiatización” y, a partir de ello, buscan en tres respuestas, las posibles soluciones que permitan mejorar la situación.

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

#### “Lluvia de ideas”

1. El orientador anuncia a los adolescentes que el tema a tratar tiene que ver con la frustración y el fracaso.

2. Solicita a los participantes que expresen sus ideas, sugiriendo una idea por persona, respecto al fracaso. Es necesario llevar a los adolescentes a pensar más allá del fracaso escolar.
3. El orientador anota en el tablero las ideas que surjan durante la lluvia de ideas.
4. Si existiera alguna dificultad para que el grupo proporcione ideas, el orientador debe realizar preguntas claves acerca del fracaso: ¿Qué? ¿Quién? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Por qué?
5. Cuando haya un buen número de ideas, el orientador debe retroalimentar y extraer los puntos importantes de las ideas.
6. Para cerrar, el orientador introduce la siguiente actividad, haciendo alusión a que el fracaso, generalmente, produce frustración.



### Actividad grupal (30 MINUTOS):

#### “Rabiatización: luz, cámara y acción”

1. El orientador divide el salón en grupos de 8 a 10 adolescentes y les comunica que deben realizar una dramatización corta, en la cual debe ser notable el fracaso y la frustración. El orientador, para agilizar el proceso, puede llevar casos específicos o situaciones que contengan el fracaso y la frustración.
2. Cada grupo debe tener un nombre que los identifique.
3. Cada grupo tendrá 10 minutos para preparar sus dramatizaciones; es decir, asignar los roles, practicar los escenarios y dialogar sobre el tema. El orientador pasa por cada grupo para supervisar el avance y dar apoyo a cualquier grupo que esté teniendo dificultades.
4. Cuando se cumplen los 10 minutos, el orientador solicita los nombres de cada grupo y los ordena alfabéticamente en el tablero, para iniciar las presentaciones.
5. Anuncia al primer grupo, de una manera que mantenga la atención del resto de los adolescentes y pronuncia las palabras: “¡Luz, cámara

y acción!” Realiza la misma dinámica hasta que el último grupo presente.

6. Para cerrar la actividad, el orientador debe hacer énfasis en los fracasos y la frustración presentada en cada dramatización. De esta manera, introduce la siguiente actividad, que explora cómo superar la frustración y seguir adelante.



### Actividad de cierre (20 MINUTOS):

#### “Solución en tres pasos”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten por grupo, de acuerdo a las dramatizaciones, y que intercambien sus casos con los demás grupos.
  2. Les entrega una hoja a cada participante.
  3. Luego, les anuncia que la última actividad se encamina a encontrar soluciones que permitan reponerse ante el fracaso y la frustración.
  4. Para esto utiliza la técnica “**Solución en tres pasos**”. Luego escribe en el tablero la palabra: “**TRES**”, de forma vertical, cuyas siglas significan: **TU RESPUESTA ENCAMINA LA SOLUCIÓN (TRES)**.
  5. Luego, le pide a cada grupo que analice cada palabra y coloquen respuestas positivas que les guíen a sobreponerse:
    - **TU**: ¿Cuál puede o debe ser TU actitud ante el problema presentado?
    - **RESPUESTA**: ¿Cuáles son las RESPUESTAS que puedes dar a esta situación de fracaso o frustración?
    - **ENCAMINA**: ¿Cómo ENCAMINAS tu vida para recuperarte?
    - **SOLUCIÓN**: ¿Qué SOLUCIÓN encuentras para superar este momento difícil?
- A través de esta dinámica, se desea que cada adolescente comprenda que en medio de un fracaso, lo que determinará el éxito y la posibilidad de levantarse, es la actitud y las decisiones que toma de allí en adelante.

6. Por último, el orientador solicita a los adolescentes que, en pequeños círculos de un máximo de 8 adolescentes, compartan brevemente algún momento en el que han sentido fracaso o frustración.
7. Cuando todos los miembros de cada grupo han compartido, hace la siguiente pregunta: ¿Cuál sería tu “solución en TRES pasos” si volvieras a vivir esa experiencia hoy?
8. Cuando todos han respondido, el orientador hace la última pregunta a compartir en los círculos: ¿Cuál es el acto de bondad más amable que has hecho por otra persona en tu vida?
9. Para cerrar, el orientador hace énfasis en que

no importa el problema o la dificultad por la que se esté pasando, siempre la actitud ante el mismo y las decisiones que tomen se deben enfocar en alumbrar el camino, practicando “el arte de ser flexible”.



### Referencias:

- Molina, Isaac. *Solución en TRES pasos*. México, 2013.
- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/lluvia.htm>, (Consultado en marzo 2012).



# Taller 13

## Mis virtudes



### Tema:

Promoción de habilidades personales para relacionarse mejor con el entorno.



### Duración:

75 minutos.

**Nota:** Si el tiempo es limitado, se puede dividir este taller en dos partes; terminando la primera parte después de la actividad “Mi mejor yo”.



### Resultados esperados:

Los adolescentes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son mis fortalezas personales? ¿Qué significan las fortalezas? ¿Por qué vale la pena enfocarme en mis fortalezas? ¿Cómo puedo enfocarme en mis fortalezas?



### Materiales:

- Marcadores, 1 por participante.
- Cinta adhesiva.
- Material de apoyo titulado “Prueba breve de fortalezas”.
- Hojas blancas o papel de construcción (4 por participante).

**Nota:** Pueden ser hojas recicladas.

- Bolígrafo o lápiz de escribir, 1 por participante.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Ninguna.



### Preparación:

- Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero lo siguiente:

$$1 / [e^x + e^{-x}]$$



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Resuelve la incógnita”.** Los participantes intentan “resolver la incógnita” en el tablero. Después, forman un círculo y conversan sobre cómo les hizo sentir. Esto lo contrastan con el tema del día: las fortalezas personales y por qué vale la pena enfocarse en ellas.
- **Actividad individual y grupal: “Mi mejor yo”.** En un ejercicio interactivo, cada participante expresará las formas en las que sus compañeros han agregado valor o hecho contribuciones importantes en cualquier área. Después, elaboran su “autorretrato reflexionado”. Al culminar este ejercicio, completan la “Prueba breve de fortalezas”. A través de esta prueba de 24 preguntas, los adolescentes descubrirán cuáles son sus mayores fortalezas.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** En un círculo de reflexión, los participantes comparten sus descubrimientos de sí mismos durante el taller. Comparten de qué manera enfocarse en sus fortalezas.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

##### “Resuelve la incógnita”

1. A medida que van entrando al salón, el orientador le pide a los participantes que “resuelvan la incógnita” en el tablero.
2. Les permite 5 minutos para intentar y permite que intenten resolverla en grupos.
3. Después de los 5 minutos, el orientador pide que formen un círculo y hace la pregunta: “¿Cuántos pudieron resolver la ecuación? Levanten la mano”.
4. Luego, tira la pieza del diálogo a unos 5 participantes, haciendo la pregunta: “¿Cómo les hizo sentir la tarea de resolver esa ecuación?”.
5. Después, el orientador comparte que el tema del taller es sobre las fortalezas personales y por qué vale la pena enfocarse en ellas.
6. Hace la siguiente pregunta: “A diferencia del ejercicio «Resuelve la incógnita», ¿cómo se sentirían si la tarea tratara sobre un tema en el cual se consideren muy buenos o expertos?”.
7. Después de que algunos participantes aporten, el orientador introduce el siguiente ejercicio “Mi mejor yo”.



#### Actividad individual y grupal (40 MINUTOS):

##### “Mi mejor yo”

##### “Autorretrato reflexionado”

1. El orientador pide que los participantes estén atentos a sus instrucciones.
2. Les explica: “Cada participante debe colocarle, con cinta adhesiva, 2 papeles en la espalda a su compañero de al lado”.
3. Pide a 2 voluntarios que repartan 2 hojas y un marcador a cada participante.

4. “Cuando les llega el rollo de cinta adhesiva, arranquen un pedazo y pásenlo a su compañero de al lado”.
5. “Después, se pondrán de pie e irán circulando hasta escribir en las espaldas de al menos 10 compañeros, las maneras en que esa persona ha agregado valor o hecho contribuciones positivas de cualquier tipo, dando ejemplos si es posible”.
6. El orientador modela un ejemplo. Algunos ejemplos que puede escribir:
  - “Siempre está dispuesto a ayudar”.
  - “Siempre agrega alegría a la clase, sonriendo y dando cumplidos”.
7. Cuando los participantes han entendido las instrucciones, proceden a caminar de compañero en compañero (al azar), escribiendo las formas en las que agregan valor.
8. El orientador permite 10 minutos para esta parte de la actividad.
9. Al terminar, el orientador pide que los participantes regresen a sus puestos y remuevan las hojas de sus espaldas.
10. Cada participante revisa los comentarios de sus compañeros.
11. El orientador explica que la siguiente actividad se llama el “Autorretrato reflexionado”.
12. Explica que tendrán 10 minutos para hacer un autorretrato. En este, deben incluir las principales fortalezas que indicaron sus compañeros de alguna forma creativa. Esto puede ser un dibujo, un escrito, un poema, pero debe incluir palabras o representaciones de las fortalezas que copiaron con los aportes de sus compañeros.
13. Pide a otros voluntarios que distribuyan una cartulina (o papel) a cada participante. Pide que usen sus mismos marcadores, comparando cuando sea necesario.

##### “Prueba breve de fortalezas”

1. El orientador explica que, a continuación, explorarán sus fortalezas aún más, mediante la *Prueba breve de fortalezas* (2004), del Instituto de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania.

2. Le pide a cada participante que enumere, en una hoja, del 1 al 24.

**Nota:** Ahora debe leer las instrucciones indicadas en la *Prueba breve de fortalezas*, en el material de apoyo al final este taller. Después de leer las instrucciones, proceda a leer las preguntas, repitiendo la pregunta y las respuestas 2 veces.

3. Les pide que coloquen el número de su respuesta al lado del número de la pregunta, por lo cual es importante que el orientador lea el número de cada pregunta.
4. Al final, el orientador lee en orden, diciendo su número, qué fortaleza es representada en cada una de las 24 preguntas.
5. Explica que aquellas fortalezas en las cuales calificaron en un 5, son sus fortalezas principales, un puntaje de 4 significa que normalmente expresan esas fortalezas, y así sucesivamente.



### Actividad de cierre (20 MINUTOS):

#### “Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los adolescentes que nuevamente formen un círculo y que traigan sus autorretratos.
2. Pide a todos que muestren con un gesto, cómo se sienten después del taller de hoy.
3. El orientador pide a los participantes que completen, uno a uno, la siguiente frase: “He descubierto que mis fortalezas son...”. El orientador explica que, en este momento, pueden comparar su autorretrato reflexionado, o resumir lo que descubrieron de sí mismos.
4. Luego, el orientador pregunta: “¿Por qué creen que es buena idea enfocarse en sus fortalezas?”
5. El orientador comienza la secuencia y dice qué ha descubierto a través de la actividad. Es im-

portante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.

6. El orientador pide su respuesta a un máximo de 5 participantes.
7. El orientador complementa sus respuestas agregando lo siguiente: “Al averiguar cuáles son sus fortalezas principales, es importante encontrar formas de usarlas más. La investigación de la psicología positiva ha encontrado que usar las fortalezas personales puede ayudar a mejorar su salud física y su felicidad. También pueden aumentar su:
  - Motivación.
  - Capacidades.
  - Energía.
  - Capacidad para afrontar los retos.
  - Confianza.
  - Resiliencia.
8. Les dice que ahora deberán volver a contestar, uno a uno, de qué manera piensan que pueden expresar sus principales fortalezas en su día a día.
9. Una vez terminada la ronda, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller



### Referencias:

- Center for Positive Organizational Scholarship. *Reflected best self exercise*. 2011, disponible en <http://www.centerforpos.org/the-center/teaching-and-practice-materials/teaching-tools/reflected-best-self-exercise>. (Consultado en marzo de 2013).
- *Test breve de fortalezas*. 2004, disponible en [http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Tests/SameAnswers\\_t.aspx?id=270](http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Tests/SameAnswers_t.aspx?id=270). (Consultado en marzo de 2013).

 MATERIAL DE APOYO

## 1. Prueba breve de fortalezas

Piense acerca de cómo ha actuado en las situaciones reales, descritas abajo, durante el pasado mes (4 semanas). Las preguntas se refieren a comportamientos que la mayoría de la gente considera deseables, pero queremos que responda solo en función de lo que realmente ha hecho.

1. Piense en situaciones reales en las que usted ha tenido la oportunidad de hacer algo nuevo o innovador. ¿Con qué frecuencia mostró CREATIVIDAD o INGENIO en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
2. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido la oportunidad de explorar algo nuevo o de hacer algo diferente. ¿Con qué frecuencia usted mostró CURIOSIDAD o INTERÉS en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
3. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido que tomar una decisión importante y compleja. ¿Con qué frecuencia mostró PENSAMIENTO CRÍTICO, APERTURA DE MENTE o BUEN JUICIO en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
4. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido la oportunidad de aprender más sobre un tema, dentro o fuera de la escuela. ¿Con qué frecuencia usted mostró PASIÓN POR APRENDER en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
5. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido la oportunidad de aconsejar a otra persona que lo necesitaba. ¿Con qué frecuencia, en estas situaciones, usted vio las cosas con PERSPECTIVA o SABIDURÍA?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
6. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha experimentado miedo o amenaza. ¿Con qué frecuencia usted mostró VALENTÍA o CORAJE en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.

7. Piense en situaciones reales en las cuales usted se ha enfrentado a una tarea difícil que requería mucho tiempo. ¿Con qué frecuencia usted mostró PERSEVERANCIA, PERSISTENCIA, EFICIENCIA o CAPACIDAD DE TRABAJO en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
8. Piense en situaciones reales en las cuales fue posible para usted presentar una visión falsa de quién es usted o de lo que había sucedido. ¿Con qué frecuencia usted mostró HONESTIDAD o AUTENTICIDAD en esas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
9. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted VITALIDAD o ENTUSIASMO cuando era posible hacerlo?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
10. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia ha expresado usted su AMOR o VINCULACIÓN hacia otros (amigos, familia) cuando era posible hacerlo?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
11. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted AMABILIDAD o GENEROSIDAD cuando era posible hacerlo?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
12. Piense en situaciones reales en las cuales era necesario entender y responder a motivaciones de otras personas. ¿Con qué frecuencia mostró usted INTELIGENCIA SOCIAL o HABILIDADES SOCIALES en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
13. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha sido un miembro de un grupo que necesitaba su ayuda y lealtad. ¿Con qué frecuencia mostró usted TRABAJO EN EQUIPO en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
14. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha tenido algún poder e influencia sobre dos o más personas. ¿Con qué frecuencia mostró usted JUSTICIA en estas situaciones?
  1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.

15. Piense en situaciones reales en las cuales usted fue un miembro de un grupo que necesitaba orientación. ¿Con qué frecuencia mostró usted LIDERAZGO en estas situaciones?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
16. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha sido herido por otra persona. ¿Con qué frecuencia mostró usted PERDÓN o PIE-DAD en estas situaciones?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
17. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted MODESTIA o HUMILDAD cuando era posible hacerlo?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
18. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha sido tentado de hacer algo de lo que podría haberse arrepentido después. ¿Con qué frecuencia mostró usted PRUDENCIA, DISCRECIÓN o CUIDADO en estas situaciones?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
19. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha experimentado antojos, deseos, impulsos o emociones que usted deseaba controlar. ¿Con qué frecuencia mostró usted AUTOCONTROL o AUTORREGULACIÓN en estas situaciones?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
20. Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia ha mostrado usted ASOMBRO y APRECIO POR LA BELLEZA Y LA PERFEC-CIÓN cuando era posible hacerlo?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
21. Piense en situaciones reales en las cuales alguien le ayudó o le hizo un favor. ¿Con qué frecuencia mostró usted GRATITUD o AGRADECIMIENTO en estas situaciones?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
22. Piense en situaciones reales en las cuales usted ha experimentado un fracaso o un contratiempo. ¿Con qué frecuencia mostró usted ESPERANZA u OPTIMISMO en estas situaciones?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.

- 23.** Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted SER JUGUETÓN o SENTIDO DEL HUMOR cuando era posible hacerlo?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.
- 24.** Piense en su vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostró usted RELIGIOSIDAD o ESPIRITUALIDAD cuando era posible hacerlo?
1. Nunca/rara vez.
  2. De vez en cuando.
  3. La mitad de las veces.
  4. Usualmente.
  5. Siempre.

---

Preguntas 1 hasta 24 de 24 en total.

*Test breve de fortalezas*, desarrollado por Chris Peterson, Universidad de Michigan,  
© 2004, usado con Permiso.  
© 2004, Martin E. P. Seligman

## 2. Guía de resultados

### *Sabiduría y conocimiento*

#### **1. Curiosidad (interés, amante de la novedad, abierto a nuevas experiencias)**

Tener interés en todas las experiencias presentes por sí mismas; encontrar diversos temas y asuntos como fascinantes; explorar y descubrir.

#### **2. Deseo de aprender**

Aprender nuevas habilidades, asuntos y ámbitos de conocimiento, tanto por uno mismo como por temas formales; obviamente se relaciona con la fortaleza de la curiosidad pero va más allá en cuanto a que describe la tendencia a aumentar sistemáticamente lo que uno sabe.

#### **3. Justicia**

Tratar a todo el mundo igual, de acuerdo a las nociones de ecuanimidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales sesguen las decisiones que afectan a los demás; dar a todo el mundo una oportunidad.

#### **4. Creatividad (originalidad, ingenio)**

Pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas; incluye el logro artístico, pero no se limita solo a esto.

#### **5. Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal)**

Ser consciente de los motivos y sentimientos de los demás y de uno mismo; saber qué hacer para encajar en diferentes situaciones sociales; saber cómo reacciona la gente.

#### **6. Perspectiva (sabiduría)**

Ser capaz de proporcionar sabios consejos a otros; disponer de una forma de mirar al mundo que es útil para uno mismo y para los demás.

### *Valentía*

#### **7. Valentía (valor)**

No tener miedo ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor; mostrar la propia opinión sobre lo que es correcto, incluso cuando haya oposición; actuar en función de las propias convicciones, aunque sea impopular. Incluye la valentía física, pero no está limitada a ella.

#### **8. Persistencia (perseverancia, laboriosidad)**

Finalizar lo que uno empieza; persistir en un curso de acción, a pesar de los obstáculos; sacar las cosas adelante; disfrutar acabando las tareas.

<p><b>9. Integridad (autenticidad, honestidad)</b> Ser sincero y más globalmente mostrarse a los demás de una forma genuina; con una forma de ser sin pretensiones; asumiendo la responsabilidad por los propios sentimientos y acciones.</p>	
<i>Humanidad y amor</i>	
<p><b>10. Amabilidad (generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad)</b> Hacer favores y buenas obras a los demás; ayudarles; cuidar de ellos.</p>	
<p><b>11. Amor</b> Valora las relaciones íntimas con los demás, en particular aquéllas en las que el compartir y el cuidado es recíproco; estar cerca de la gente.</p>	
<i>Justicia</i>	
<p><b>12. Ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo)</b> Trabajar bien como miembro de un grupo o equipo siendo leal al grupo; ser responsable.</p>	
<p><b>13. Apertura de mente (juicio, pensamiento crítico)</b> Pensar las cosas en profundidad y examinarlas desde todos los puntos de vista; no apresurarse al llegar a conclusiones; ser capaz de cambiar las propias ideas, a la luz de la evidencia; sopesar todas las evidencias de forma justa.</p>	
<p><b>14. Liderazgo</b> Motivar un grupo del cual uno es miembro, para conseguir terminar las cosas y que al mismo tiempo se mantengan buenas relaciones dentro del grupo; organizar actividades de grupo y ver que se llevan a cabo.</p>	
<i>Moderación</i>	
<p><b>15. Autorregulación (autocontrol)</b> Regular lo que uno siente y hace; ser disciplinado; controlar las propias apetencias y emociones.</p>	
<p><b>16. Prudencia</b> Ser cuidadoso sobre las propias elecciones; no tomar riesgos indebidos; no decir o hacer cosas de las que luego se puede arrepentir.</p>	

**17. Humildad/modestia**

Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser centro de atención; no considerarse uno mismo más especial de lo que es.

**Trascendencia****18. Aprecio de la belleza y la excelencia (asombro, admiración, fascinación)**

Detectar y apreciar la belleza, la excelencia, y/o un desempeño de gran nivel en cualquier dominio de la vida, desde la naturaleza al arte, a las matemáticas, a la ciencia, a las experiencias cotidianas.

**19. Gratitud**

Ser consciente y agradecer las cosas buenas que suceden; emplear tiempo en expresar agradecimiento.

**20. Esperanza (optimismo, visión de futuro, orientación al futuro)**

Esperar lo mejor en el futuro y trabajar para lograrlo; creer que es posible construir un futuro positivo.

**21. Espiritualidad (religiosidad, fe, propósito)**

Poseer creencias coherentes sobre un propósito más alto y sobre el significado del universo; saber dónde uno encaja con ese marco más grande; tener creencias sobre el significado de la vida, que modula el comportamiento y proporciona bienestar.

**22. Perdón y compasión**

Perdonar a aquellos que se han equivocado; dar a la gente una segunda oportunidad; no ser vengativo.

**23. Sentido del humor (diversión)**

Gusto por la risa y las bromas; hacer sonreír a otras personas. Ver el lado positivo; hacer (no necesariamente contar) chistes.

**24. Vitalidad [pasión, entusiasmo, vigor, energía]**

Aproximarse a la vida con entusiasmo y energía; no hacer las cosas con desinterés o a medias tintas; vivir la vida como una aventura; sentir que está vivo y activado.

# Taller 14

## Me comunico adecuadamente. Parte 1



### Tema:

Comunicación interpersonal: proceso, componentes, tipos, estilos y recursos para una mejor comunicación.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la comunicación y sus componentes?, ¿Cuáles son los tipos y estilos de comunicación? ¿Qué recursos puedo utilizar para desarrollar la comunicación asertiva?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja por pareja.
- Lápices de escribir o bolígrafos.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Concepto básico: comunicación.



### Preparación:

Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “El mensaje”**. Los participantes identifican que la comunicación es un proceso, y los componentes que conforman el proceso.
- **Actividad individual y grupal: “Dictar un dibujo”**. Los participantes realizan un dibujo; durante el proceso, conocerán los tipos y estilos de comunicación.
- **Actividad de cierre: “El cuchicheo”**. Los participantes dialogan en pareja sobre sus intereses, poniendo en práctica los recursos para desarrollar una comunicación asertiva.

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “El mensaje”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre la comunicación y que, a través de varias dinámicas, van a recordar qué significa este concepto y para qué sirve.
2. El orientador les pide a los participantes que coloquen sus sillas de tal forma que hagan un gran círculo.

3. Les explica que van a hacer una dinámica que se llama “Chisme va creciendo”; debe ponerle algo de picardía, para incentivar la participación del grupo.
4. Se dirige a uno de los participantes y le comunica un mensaje al oído, preferiblemente gracioso. Luego le solicita que se lo diga a la persona que tiene a su izquierda y así, sucesivamente, hasta que el mensaje llegue nuevamente al orientador.
5. En el camino, el mensaje se modificará, es probable que la información final no se parezca al mensaje inicial, esto causará gracia a los participantes.
6. El orientador anuncia el mensaje inicial y pregunta a los adolescentes qué creen que pasó. Después de un par de respuestas, señala que la comunicación es un proceso e identifica los componentes involucrados en este proceso. El orientador debe verificar que la información fue captada por los adolescentes.
7. Introduce la siguiente actividad, mencionando que hay diferentes tipos y estilos de comunicación, los cuales se desarrollarán a continuación.



### Actividad individual y grupal (20 MINUTOS):

#### “Dictar un dibujo”

1. El orientador solicita a los participantes que se sienten por parejas, dándose la espalda. Una de las personas estará mirando hacia el tablero y la otra persona estará completamente de espaldas al tablero.
2. El orientador procede a realizar un dibujo con figuras geométricas, por ejemplo: un triángulo sobre un círculo, debajo de un cuadrado que está junto a una línea horizontal.
3. Luego explica que existen 3 rondas, durante las cuales ninguna de las dos personas podrá girar la cabeza para ver lo que pasa al otro lado.
4. En la primera ronda, el participante que dibuja no puede hacer ninguna pregunta, simplemente limitarse a dibujar en silencio, según los

gestos o mímicas que realiza su pareja, por lo cual esta debe pararse frente a quien dibuja (*comunicación corporal*).

5. En la segunda ronda, se incrementa la comunicación. El participante que dibuja, lee las indicaciones que le brinda por escrito su pareja, sin hablar. Durante esta ronda están espalda con espalda (*comunicación escrita*).
6. Por último, en este tercer intento, puede existir todo tipo de comunicación (*corporal, escrita y verbal*) en ambos sentidos; por lo tanto, existe retroalimentación, lo que en teoría debe mejorar el resultado obtenido en el dibujo realizado (*comunicación verbal*).
7. Es necesario recalcar que el participante que dibuja, en ningún momento puede voltear a ver el tablero.
8. Al finalizar, los participantes comparan sus dibujos con el realizado por el orientador. En este momento, el orientador motiva el intercambio de experiencias.
9. Para cerrar, el orientador retroalimenta a los participantes, señalando los tipos de comunicación que se detectaron y los estilos de comunicación que pueden darse (da ejemplos), haciendo énfasis en que nuestra meta debe ser llegar a desarrollar la comunicación asertiva.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “El cuchicheo”

1. El orientador le pide a los participantes que se sienten frente a la pareja con la que trabajaron durante la actividad anterior.
2. Les comunica que la actividad consiste en que deben dialogar, por 3 minutos, sobre los temas tratados y conversar sobre qué aprendieron a partir de ellos.
3. El orientador les menciona algunos recursos que promueven la comunicación asertiva, y les incentiva a ponerlos en práctica durante la conversación.

4. El orientador da la señal de inicio y solicita a los participantes mantener un tono de voz adecuado y concentración durante la actividad.
5. Pasado los 3 minutos, el orientador solicita a un participante por pareja, que hable brevemente sobre sus aprendizajes.
6. Para finalizar, el orientador motiva a los participantes a que identifiquen qué tipo de comunicación utilizan a diario y a desarrollar la comunicación asertiva en su vida diaria, como medio para resolver o evitar conflictos.



### Referencias:

- Universidad Especializada de Las Américas. *Manual de dinámicas de grupo*. Panamá, 2012.
- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/cuchicheo.htm>. (Consultado en marzo 2012).
- <http://www.educarueca.org/spip.php?article149>. (Consultado en marzo 2013).



# Taller 15

## Me comunico adecuadamente. Parte 2



### Tema:

Cuáles son los estilos de comunicación interpersonal: pasiva, asertiva y agresiva.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la comunicación asertiva? ¿Cómo contribuye el autoconocimiento a la comunicación? ¿Cómo contribuye la comunicación asertiva a las relaciones interpersonales? ¿Qué estrategias nos ayudan a comunicarnos más asertivamente?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: comunicación asertiva, comunicación pasiva, comunicación agresiva, relaciones in-

terpersonales. Vocabulario: asertividad, autoconocimiento.



### Preparación:

- Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero las preguntas que aparecen en el material de apoyo titulado “Preguntas para la entrevista” para la actividad “Quiero, siento, pienso”.
- Escribir en el tablero los enunciados que aparecen en el material de apoyo titulado “Ejercicio de autoconocimiento” para la actividad “Pasivo, agresivo o agresivo”.
- Sacar una fotocopia, por cada tres participantes, del material de apoyo titulado “Situaciones que requieren asertividad” para la actividad “Pasivo, agresivo o agresivo”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Quiero, siento y siento”.** El orientador guía a los participantes en una dinámica, para introducir la importancia de la comunicación. Trabajando en pares, los participantes desarrollan tres preguntas y deben contestarlas haciendo gestos con las manos.
- **Actividad grupal: “Pasivo, agresivo o asertivo”.** Los participantes completan un inventario de autoconocimiento para reforzar su confianza en sí mismos y su capacidad para la comunicación asertiva. Los participantes se dividen en pares y se turnan, practicando diferentes estilos de comunicación en diferentes situaciones, dentro y fuera de la escuela.

- **Actividad de cierre: “Autorreflexión”.** Los participantes reflexionan individualmente sobre una situación personal de la vida real y determinan su propio estilo de comunicación.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (8 MINUTOS):

##### “Quiero, pienso y siento”

1. El orientador les explica a los participantes que van a analizar lo que quieren, piensan y sienten, en diferentes situaciones de la vida real. Les dice que para una comunicación efectiva es necesario que ser claro y conciso y, ante todo, se debe saber bien lo que se quiere, siente o piensa, referente al tema que se está comunicando.
2. El orientador divide el grupo en pares, asignando a un participante como “el entrevistador” y al otro como “el entrevistado”.
3. El orientador muestra a los participantes las preguntas que aparecen en el tablero.
4. Los participantes alternan como “entrevistador” y “entrevistado”, contestando las preguntas del tablero.
5. El orientador explica a los participantes que no pueden hablar para contestar las preguntas. Solo deben usar gestos hechos con las manos para contestar.
6. Después de cada entrevista, el “entrevistador” y el “entrevistado” indican las respuestas a las preguntas, para comprobar si adivinaron correctamente el mensaje con los gestos manuales.



#### Actividad grupal (20 MINUTOS):

##### “Pasivo, agresivo o asertivo”

1. El orientador les comunica a los participantes que deben completar un inventario de autoconocimiento, individualmente, para aprender más sobre cómo se comunican.
2. El orientador entrega una hoja de papel rayado a cada participante y le indica que debe transcribir los enunciados en el tablero, que aparecen en el material de apoyo titulado “Ejercicio de autoconocimiento”.
3. El orientador les permite a los participantes 3 minutos para colocar un gancho al lado de las oraciones que los describen.
4. El orientador les indica a los participantes que los resultados del listado les ayudarán más tarde en la dinámica, para identificar su estilo de comunicación.
5. El orientador divide el grupo en equipos de 3 participantes. A cada participante del equipo, se le asigna un rol: comunicador pasivo, comunicador agresivo, o comunicador asertivo. A cada equipo se le asigna una de las situaciones que aparece en el material de apoyo titulado “Situaciones que requieren asertividad”.
6. El orientador le indica a los participantes que escriban la situación que les fue asignada en el dorso de su hoja de papel.
7. Los participantes de cada equipo se alternan respondiendo a la situación asignada. Cada participante explica oralmente, al resto de su equipo, lo que diría desde el punto de vista del rol asignado:
  - El comunicador pasivo no dice lo que quiere, piensa o siente.
  - El comunicador agresivo es hostil en la manera de responder.
  - El comunicador asertivo dice lo que quiere, piensa o siente, de manera clara y directa.
8. El orientador pide a 3 o 4 voluntarios que compartan la representación de su rol con el grupo.
9. El orientador les pide a los participantes que identifiquen los enunciados en el tablero que describen a un comunicador pasivo, agresivo o pasivo.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “Autorreflexión”

1. El orientador explica a los participantes que la meta es ser un comunicador asertivo, pero que si son pasivos o agresivos, existen estrategias para poder ser más asertivos. Les dice a los par-

participantes que el primer paso para cambiar y mejorar es identificar su estilo de comunicación.

2. El orientador les pide a los participantes que analicen la lista de enunciados en la cual pusieron ganchos.
3. Los participantes deciden si son comunicadores pasivos, agresivos o pasivos, con base en los resultados de su inventario de autoconocimiento.



 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Preguntas para la entrevista

- ¿Qué quiero estudiar cuando me gradúe?
- ¿Qué pienso sobre el calentamiento global?
- ¿Cómo me siento cuando gano mala nota?

## 2. Ejercicio de autoconocimiento

- Te sientes herido por experiencias del pasado, cuando tus ideas fueron ignoradas o rechazadas.
- Te sientes cómodo, pidiendo lo que quieres o necesitas.
- Eres muy confiado.
- Sabes cómo estar en desacuerdo con otra persona, respetuosamente.
- No pides la opinión de los demás.
- Sabes cómo decir NO sin sentirte culpable.
- No confías en ti mismo.
- No valoras tus opiniones.
- Te preocupas demasiado por agradar a los demás.
- Te preocupas demasiado si otros no están de acuerdo con tus ideas y opiniones.
- Te sientes cómodo dando tu opinión o diciendo lo que sientes.
- No consideras el punto de vista de otras personas.

## 3. Situaciones que requieren asertividad

- Le prestas a un amigo uno de tus libros. Te lo devuelve con páginas rotas.
- Tu amigo siempre pide prestado unos dólares cuando salen, pero nunca te paga de vuelta.
- Un amigo siempre te llama tarde en la noche para hablar. Estás cansado y tienes que levantarte temprano en la mañana.
- Un compañero te pide que hagan juntos la tarea después de que el orientador ha dicho específicamente en clase, que la asignación debe hacerse sin ninguna ayuda.

# Taller 16

## Alto al “bullying” o “acoso escolar”



### Tema:

¿Qué es el “bullying” o “acoso escolar”? Causas, consecuencias, prevención.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es el “bullying”? ¿Cuál son las causas del “bullying”? ¿Qué consecuencias tiene el “bullying”? ¿Qué cosas podemos hacer para ayudar a prevenir el “bullying”?



### Materiales:

- Hojas blancas.
- Lápices de escribir, lápices de colores y marcadores para compartir.
- Cualquier otro material para crear carteles o propuestas (opcional).
- Papel de construcción para confeccionar los nombres de los países.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre el acoso escolar o “bullying”: concepto, causas, consecuencias tanto para las

personas como para la sociedad en general, qué se está haciendo para prevenir el acoso escolar y cómo pueden los adolescentes protegerse de este tipo de violencia.



### Preparación:

- Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Leer material de apoyo sobre “bullying”.
- Imprimir formato de declaraciones de “Mito o realidad”.
- Arreglar el salón en un semicírculo, con sillas para cada grupo; con los grupos a cierta distancia entre sí, colocados de tal manera que todos se puedan ver. Al frente un pupitre o silla para el orientador.
- Seleccionar, con anterioridad al taller, los nombres de los países participantes de la Cumbre Internacional Alto al “Bullying”.
- Confeccionar los gafetes para cada país. Que cada grupo tenga el nombre del país que representan.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Mito o realidad”.** El orientador divide al grupo en dos equipos. Realiza una serie de preguntas para diagnosticar los conocimientos del grupo. Después de cada declaración, dirige un corto diálogo para aclarar dudas.
- **Actividad grupal: Cumbre Internacional Alto al “Bullying”.** Los participantes se dividen en grupos pequeños y cada uno representa a un país en la cumbre internacional que se celebra

en nuestro país y que tiene como objetivo presentar formas de prevenir el “bullying”.

◦ **Actividad de cierre: “Cierre de la cumbre”.**

Los grupos de países formados por los adolescentes, se despiden de los demás países dándoles un regalo imaginario que le ayude a tener éxito en las actividades de alto al “bullying” que van a implementar.

**Descripción de las actividades del taller:**



**Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):**

**“Mito o realidad”**

1. El orientador comunica que el taller de hoy se trata del “bullying”, sus causas, consecuencias y formas de prevención.
2. Les explica que, para comenzar, harán un juego llamado “Mito o realidad”.
3. Explica que el grupo se dividirá en dos equipos.

4. Cuando el orientador diga una declaración, el equipo tendrá 30 segundos para discutir la respuesta y elegir un vocero para decirla.
5. El orientador les comunica que llevará los puntos, en el tablero, por equipo.
6. Les pide a los participantes que se pongan de pie. Empezando por la última fila, les pide que, en orden, cada uno diga en alto 1 o 2, para determinar su equipo.
7. Cuando todos tienen un número, les pide a todos los número 1 que se sienten en una parte del salón; y a todos los número 2, que se sienten en otra parte del salón.
8. Cuando están en sus lugares, el orientador dirige cada declaración a uno de los dos grupos. El otro grupo puede discutir la respuesta, pero no debe decirla.

**Nota:** Las respuestas correctas están en negrita en la última columna. Estas no se deben leer hasta que el grupo dé su respuesta.

Las declaraciones son:

No.	Declaración	Respuesta
1	El “bullying” surge en la escuela y están en riesgo los estudiosos o tímidos. <b>Realidad:</b> Puede surgir en cualquier escenario donde se presente un contacto social, y exista alguien que se perciba fuerte y perciba a alguien débil, de quien puede abusar.	<b>Mito</b>
2	El “bullying” es un comportamiento agresivo o acto intencional y deliberado de hacer daño a otro.	<b>Realidad</b>
3	Los adolescentes víctimas de “bullying” son elegidos por sus características físicas. <b>Realidad:</b> El “bullying” es un tipo de relación donde a un sujeto se le marca la ausencia de una característica o condición esperada.	<b>Mito</b>
4	El “bullying” se puede diferenciar de cualquier otro tipo de agresión en la escuela, porque se presenta de forma recurrente y en un período largo de tiempo.	<b>Realidad</b>
5	El “bullying” forma parte del crecimiento normal de un niño o adolescente. <b>Realidad:</b> el “bullying” puede derivar en trastornos de personalidad muy severos.	<b>Mito</b>

No.	Declaración	Respuesta
6	Todos los casos de violencia o peleas escolares son “bullying”. <b>Realidad:</b> Hay comportamientos agresivos producto de eventos aislados y donde hubo provocación.	<b>Mito</b>
7	En el “bullying” hay una desigualdad de poder entre una figura más fuerte y otra débil, la víctima.	<b>Realidad</b>
8	Investigaciones recientes muestran que las víctimas por “bullying” pueden sufrir desde daños físicos, hasta severas consecuencias en su salud mental futura (depresiones, fobias, trastornos de ansiedad).	<b>Realidad</b>
9	Lo recomendable es devolver la agresión o callar para evitar represalias. <b>Realidad:</b> Se recomienda que la persona hable con un adulto responsable sobre la situación de abuso.	<b>Mito</b>
10	El “bullying” es propio de los colegios con estrato socioeconómico bajo. <b>Realidad:</b> Se puede presentar en cualquier tipo de colegio.	<b>Mito</b>
11	El adolescente hostigado debió haber hecho algo para que lo maltraten, se lo merece. <b>Realidad:</b> Uno no provoca la agresión.	<b>Mito</b>
12	Factores como la violencia en la familia, la inestabilidad de la estructura familiar, falta de vínculos afectivos o abandono, pueden influir en la conducta de un agresor.	<b>Realidad</b>
13	Si el adolescente empieza a inventar repentinamente excusas, como dolor de estómago, el orientador no va, no hay clases, puede ser una señal de que esté experimentando “bullying”.	<b>Realidad</b>
14	Los adolescentes testigos de “bullying” deben apoyar a la víctima y denunciarlo.	<b>Realidad</b>
15	Los niños o adolescentes pueden ser acosadores o víctimas, no ambos. <b>Realidad:</b> Pueden cambiar de rol, pasando de víctima a acosador, o viceversa.	<b>Mito</b>
16	Los niños o adolescentes que cometen “bullying” son malas personas. <b>Realidad:</b> Ellos son en realidad víctimas también.	<b>Mito</b>
17	Solo se trata de “bullying”, si hay agresión física, las palabras no tienen el poder de herirlo. <b>Realidad:</b> El “bullying” también se refiere a insultos, burlas, ignorarlos, no hablarles, inventar bochinchas.	<b>Mito</b>
18	El cyber “bullying” es una forma de “bullying” en que el daño que se hace a otro(s), se hace por medio de Internet y las redes sociales.	<b>Realidad</b>

No.	Declaración	Respuesta
19	El cyber “bullying” permite que la agresión o daño sea divulgado a muchísimas personas en poco tiempo.	<b>Realidad</b>
20	El “happy slapping” (cachetada feliz) es el acoso que hace uso de las cámaras de los teléfonos móviles para grabar una agresión, video que luego es subido a la red.	<b>Realidad</b>



### Actividad grupal (30 MINUTOS):

#### Cumbre Internacional Alto al “Bullying”

1. El orientador comenta a los participantes que: “El «bullying» es un tipo de violencia, que se genera en un ambiente escolar y tiene consecuencias muy dañinas, tanto para la persona que recibe la agresión, como para el agresor. Es una violencia que se observa cada vez más en las diferentes instituciones educativas y requiere de una acción decidida de parte de muchas personas directa o indirectamente involucradas, para poder disminuir su incidencia. Tanto padres de familia, orientadores, gobiernos, víctimas y testigos, necesitan tener una participación más activa y decidida, de tal forma sean parte de la solución”.
2. Luego, el orientador le pide a los adolescentes que formen grupos de tres a cuatro integrantes y les explica que cada uno de ellos va a representar un país y que simularán que son personajes muy importantes del país al cual representan, y que han sido invitados a la *Cumbre Internacional Alto al “Bullying”*, donde tendrán que exponer frente a los demás países cuáles son sus propuestas para prevenir y disminuir los índices de “bullying” en las escuelas, en la comunidad y en sociedad en general.
3. Se sugiere elegir una lista de países que sea representativa de todos los continentes, por ejemplo:
  - **América:** Estados Unidos, México, Canadá, Chile, Panamá, El Salvador, Brasil.
  - **Asia:** Japón, China, Filipinas.
  - **Europa:** España, Noruega, Francia, Inglaterra.
  - **África:** Sudáfrica, Egipto, Nigeria, Camerún.
4. Seguido, el orientador invita a los participantes a que sean creativos y que adopten el papel de ser representantes de cada país, imitando desde el acento, los gestos, la manera de moverse, etc.
5. El orientador les da 10 minutos para que analicen y preparen sus propuestas.
6. Se le entrega a cada país hojas blancas, lápices de escribir, lápices de colores y marcadores, para compartir entre todos. Este material les ayudará a preparar la exposición de su propuesta. El orientador les explica que pueden hacer la propuesta escrita, con dibujos, carteles, diagramas y pueden utilizar varias hojas blancas.
7. Es importante que el orientador pase por el puesto de los adolescentes, para ir observando el progreso de sus trabajos.
8. Cuando el orientador observa que los grupos han terminado y tienen listos sus materiales para la exposición, procede a dar inicio a la *Cumbre Internacional Alto al “Bullying”*, haciendo una pequeña presentación de inicio. Por ejemplo: los objetivos de la cumbre, el impacto en los países participantes y la presentación de las diferentes delegaciones participantes.
9. Cada grupo hace su presentación.
10. Cuando todos los grupos hayan terminado, se abre un espacio para hacer comentarios y conversar sobre la actividad. El orientador

puede hacer preguntas para promover el diálogo. Por ejemplo:

- ¿Cómo se sintieron con la actividad que realizaron?
- ¿Consideran que todas estas propuestas se pueden poner en práctica por cada uno de ustedes como adolescentes? ¿Cómo?
- ¿Qué fue lo más difícil, y por qué?
- ¿Consideran que han aprendido algo nuevo con esta actividad?



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Cierre de la cumbre”

1. El orientador, en su papel de moderador de la cumbre, le comenta a todos los países participantes que la cumbre va a entrar en su fase de cierre, y como muestra de solidaridad y deseos de éxitos en la puesta en práctica de sus propuestas, se hará una ronda de regalos internacionales.
2. El orientador inicia diciendo que fue todo un éxito contar con la presencia de tantos países, porque así son más las personas que pueden sensibilizarse sobre el tema del “bullying” y sus consecuencias para las personas en el mundo.
3. Les explica que cada país va a pensar en un regalo imaginario que quiere obsequiarle a los demás países. Dicho regalo debe servirles a la hora de implementar sus propuestas de *Alto al “Bullying”* en sus respectivos países.

**Nota:** Es preferible que los regalos sean cosas intangibles como fortaleza o amor, y no artículos materiales. El orientador puede darles el ejemplo a los adolescentes.

4. El orientador le da un minuto a cada grupo para que piensen en su regalo. Lo pueden hacer desde sus puestos.
5. Cuando están listos, cada grupo pasa al frente y presenta su regalo a todos los demás países. Por ejemplo: “Nosotros, sus hermanos de Bolivia, queremos obsequiarles mucha valentía para que puedan implementar sus propuestas y conquisten más aliados al movimiento *Alto al “Bullying”*”.
6. Por último, el moderador de la cumbre cierra, diciendo que esta ha sido una excelente oportunidad para conocer a tanta gente maravillosa de países diferentes y que las propuestas fueron en verdad muy buenas, les desea éxitos a todos y los invita a ser agentes multiplicadores de *Alto al “Bullying”*”.
7. Agradece la participación de los adolescentes y da por terminado el taller.



### Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/importancia-emociones.html>. (Consultado en marzo 2013).
- <http://www.ssp.gob.mx/portalWebApp/ShowBinary?nodeId=/BEA%20Repository/1214151//archivo>. (Consultado en marzo 2013).
- <http://hijosypadres.wordpress.com/2012/02/25/causas-y-consecuencias-del-”bullying”>. (Consultado en marzo 2013).
- <http://www.salud180.com/adolescentes/10-tips-para-prevenir-el-”bullying”>. (Consultado en marzo 2013).

# Taller 17

## ¿Cómo reconocer si uno es víctima de “bullying” y cómo cambiar?



### Tema:

Víctimas de “bullying”.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué comportamientos presenta una persona que es víctima de “bullying”? ¿Cuáles son las consecuencias de ser víctima de “bullying”? ¿Qué estrategias pueden ayudar a prevenir ser víctima de “bullying”?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.
- Cinta adhesiva.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: “bullying”, víctima, asertividad.



### Preparación:

- Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero comportamientos que aparecen en el material de apoyo titulado “Comportamientos de una víctima de «bullying»”.
- Sacar una fotocopia, por cada tres participantes, del material de apoyo titulado “Consecuencias”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “El juego del abecedario”.** El orientador guía a los participantes en un juego dinámico, en el que deben escoger una letra del abecedario para describir características preconcebidas de una víctima de “bullying”.
- **Actividad individual y grupal: “Comportamientos, consecuencias y alternativas”.** El orientador guía a los adolescentes en la realización de una dinámica de grupo para recopilar información sobre los comportamientos de víctimas de “bullying” y las consecuencias que sufren. Además, crean varios resúmenes enfocados en el uso de la comunicación asertiva para prevenir o combatir el “bullying”.
- **Actividad de cierre: “La galería”.** Los participantes comparten sus resúmenes con el resto del salón en una exhibición y reflexionan sobre las similitudes y diferencias de cada resumen. Luego, ofrecen su retroalimentación sobre las decisiones de cada equipo.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (8 MINUTOS):

##### “El juego del abecedario”

1. El orientador les explica a los participantes que el “bullying” es una forma de acoso o agresión que continúa por un tiempo prolongado. El “bullying” puede ser físico, sexual, verbal o psicológico.
2. El orientador le pide a cada participante que escoja una letra diferente del abecedario.
3. El orientador explica que cada uno debe pensar en una palabra que comience con la letra del abecedario que escogió. Tiene que usar esta palabra para contestar la siguiente pregunta: “En tu opinión, ¿cuál es una característica de una víctima de bullying?”
4. El orientador entrega una hoja de papel a cada participante y le pide que escriba su palabra en la hoja con letras grandes. Por ejemplo: el participante con la letra “a” podría escribir la palabra “asustado”.
5. Los participantes tienen 5 minutos para pensar en su palabra y escribirla en su hoja de papel. Luego, los participantes colocan su hoja en el tablero con cinta adhesiva, en orden alfabético.



#### Actividad grupal (20 MINUTOS):

##### “Comportamientos, consecuencias, y asertividad”

1. El orientador explica que las víctimas de “bullying” presentan comportamientos específicos como resultado del acoso que sufren.
2. El orientador explica que una estrategia de autoayuda para prevenir o combatir el “bullying”, antes de que sea demasiado tarde, es aprender habilidades de asertividad. La asertividad es la habilidad de comunicar tus necesidades y deseos a otros de manera honesta y respetuosa.
3. El orientador divide al grupo en equipos de tres personas. Cada participante del equipo será responsable por uno de los siguientes temas: 1) comportamiento, 2) consecuencias, 3) alternativas.
4. El orientador entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada participante.
5. Los participantes de diferentes equipos, con el mismo tema, se agrupan por un periodo de 15 minutos para convertirse en “expertos” en su tema.
6. Cada participante del equipo con el tema “Comportamiento” escribe un ejemplo de uno de los comportamientos escritos en el tablero.
7. Los participantes con el tema “Consecuencias” analizan 6 posibles consecuencias de “bullying” que aparecen en el material de apoyo titulado “Consecuencias” y escriben un ejemplo de cada una.
8. Los participantes con el tema “Asertividad”, analizan la siguiente oración: “La asertividad me ayuda a prevenir y combatir el «bullying», porque me proporciona la habilidad de comunicar mis necesidades y deseos efectivamente, de manera honesta y respetuosa”. Los participantes comparten sus opiniones sobre el mensaje de la oración que acaban de leer y, mediante una lluvia de ideas, aplican la asertividad para combatir a un “bully”. En la hoja de papel, cada uno escribe un ejemplo de una frase asertiva que le dirían a un “bully” para prevenir el acoso. Por ejemplo: “No voy a hacer lo que me estas pidiendo”.
9. Transcurrido el tiempo asignado, los participantes vuelven a su equipo original y comparten la información recolectada.
10. El orientador explica que los participantes utilizarán la información recolectada para crear un resumen de las causas, comportamientos, consecuencias y estrategias asertivas.
11. El orientador entrega a cada equipo una hoja de papel.

12. Los participantes deben doblar la página por la mitad verticalmente; y luego horizontalmente, para crear cuatro divisiones en la hoja.
13. En el cuadro superior izquierdo, los participantes escriben el comportamiento asignado a su equipo.
14. En el cuadro superior derecho, los participantes apuntan una posible causa del comportamiento. Por ejemplo: “Este comportamiento pudo haber ocurrido porque...”
15. En el cuadro inferior izquierdo, los participantes anotan tres posibles consecuencias del comportamiento asignado. Por ejemplo: “Tres consecuencias de este comportamiento podrían ser...”
16. En el cuadro inferior izquierdo, los participantes escriben un comportamiento alternativo para prevenir o combatir el “bullying”, utilizando las habilidades de asertividad. Por ejemplo: “Para prevenir ser víctima de “bullying”, podemos usar la siguiente frase la próxima vez que un “bully” nos asecha: “No voy a hacer lo que me estás pidiendo”.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “Galería”

1. El orientador le pide a los equipos que dejen sus resúmenes sobre el escritorio y que recorran el salón para leer y analizar los resúmenes de los otros equipos.
2. Los participantes leen por lo menos dos resúmenes (sin incluir el suyo) y ponen atención a las similitudes y diferencias que observan.
3. El orientador les pide a los participantes que compartan oralmente sus impresiones sobre los resúmenes de diferentes equipos.



#### Referencia:

- <http://www.stopbullying.gov/respond/be-more-than-a-bystander/index.html>. (Consultado en febrero 2013).



 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Comportamientos de una víctima de “bullying”

- Comportamiento tímido y poco sociable.
- Agresivos con sus padres u orientadores.
- Ponen pretextos para no asistir a clases.
- Ponen pretextos para no participar en actividades.
- Bajo rendimiento escolar.
- Pierden bienes materiales sin justificación.
- Piden dinero para cubrir chantaje.

## 2. Consecuencias

- Baja autoestima.
- Actitud pasiva (cero iniciativa).
- Pérdida de interés por los estudios.
- Fracaso escolar.
- Depresión.
- Ansiedad.

# Taller 18

## ¿Cómo reconocer si uno es agresor del “bullying” o acoso escolar y cómo cambiar?



### Tema:

El agresor o “bully”.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son los diferentes tipos de “bullying”? ¿Qué comportamientos presentan los “bullies”?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: acoso escolar, “bully”, agresor.



### Preparación:

- Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero la serie de palabras que aparece en el material de apoyo titulado “Ejemplos de «bullying»” para la actividad “Guacho de letras” (las respuestas son: abuso sexual, exclusión, insultos, intimidación, manipulación, golpes).
- Escribir los siguientes comportamientos de un “bully” en el tablero:
  - Imponerse a lo largo de un tiempo prolongado.
  - Actitudes agresivas y amenazantes.
  - Comportamiento provocativo y desafiante.
  - Burlas.
  - Falta de respeto a los límites.
  - Resolución de conflictos por medio de la agresión.
  - Falta de empatía.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Guacho de letras”.** El orientador entrega a cada participante una hoja de papel con varias letras, con las que armarán palabras que contesten la pregunta: ¿Cuál es un ejemplo de “bullying”?
- **Actividad individual y grupal: “Compartiendo historias”.** El orientador guía a los participantes en la realización de una dinámica de grupo para contemplar ejemplos de “bullying”, y luego juntarse y compartir sus ejemplos.
- **Actividad de cierre: “Reflexión”.** Los participantes reflexionan sobre los patrones que obser-

varon en las historias que compartieron y cómo prevenir el “bullying”.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

##### “Guacho de letras”

1. El orientador explica a los participantes que el “bullying” es una forma de acoso o agresión que continúa por un tiempo prolongado. Hay varios tipos de “bullying”.
2. El orientador entrega una hoja en blanco y un lápiz de escribir a cada participante.
3. El orientador escribe en el tablero las palabras que aparecen en el material de apoyo titulado “Ejemplos de «bullying»”.
4. El orientador explica a los participantes que deben desenredar las letras en el “Guacho de palabras” para poder encontrar las respuestas a la pregunta: ¿Cuáles son seis ejemplos de “bullying”? (respuestas: abuso sexual, exclusión, insultos, intimidación, manipulación, golpes).
5. El primer participante en descifrar las 6 palabras gana.
6. El orientador explica que las 6 palabras corresponden a 6 tipos de “bullying” que se pueden observar tanto dentro, como fuera de la escuela.



#### Actividad grupal (30 MINUTOS):

##### “Compartiendo historias”

1. El orientador escribe en el tablero los comportamientos de un “bully” que aparecen en el material de apoyo titulado “Comportamientos de un «bully»”, y describe lo que significa cada comportamiento, para apoyar a aquellos que tienen dificultad entendiendo los conceptos.
2. El orientador le entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada participante.
3. Cada participante debe trazar una línea vertical por la mitad de su hoja de papel; luego, trazar una línea horizontal en la parte superior, donde escribe el título de cada columna.
4. El orientador les indica a los participantes que escriban la palabra “Comportamiento”, como título de la columna a la izquierda, y la palabra “Ejemplos”, como título de la columna a la derecha.
5. Los participantes deben escoger dos comportamientos de la lista, y los escriben en la columna de “Comportamientos”.
6. El orientador les da a los participantes 2 minutos para escribir un ejemplo real o ficticio de los dos comportamientos que escogieron en la columna de “Ejemplos”.
7. Después de 2 minutos, el orientador le pide a los participantes que se pongan de pie y busquen a otro compañero que tenga, por lo menos, un comportamiento diferente a los de él.
8. El orientador le da a los participantes 5 minutos para que cada uno comparta con su pareja un ejemplo, real o ficticio, de los comportamientos que tiene en su lista. Los participantes deben escribir el nombre del comportamiento y el ejemplo de su pareja en las columnas correspondientes de su hoja de papel.
9. El orientador pasa por el puesto de cada participante, para apoyar a aquellos que tienen dificultad realizando la actividad.
10. Después de 5 minutos, el orientador le dice a los participantes que deben pararse nuevamente y buscar a otro compañero en el salón que tenga por lo menos 1 comportamiento diferente a los de él.
11. El orientador les da a los participantes 5 minutos para que cada uno comparta con su nueva pareja un ejemplo, real o ficticio, de todos los comportamientos que tienen. Los participantes deben apuntar el nombre del comportamiento y el ejemplo de su pareja, en las columnas correspondientes en su hoja de papel.

12. Se repite la misma dinámica dos o tres veces más, dependiendo de la disponibilidad de tiempo.
13. Al final de la última ronda, los participantes vuelven a sus asientos originales. Deben tener apuntes recolectados, por lo menos, con cinco comportamientos y ejemplos diferentes de un “bully”.
2. Los participantes escriben en la parte de atrás de sus hojas, la respuesta a la siguiente pregunta de reflexión: ¿Qué tienen en común todos los ejemplos de comportamiento de “bullying”? ¿Cómo se puede prevenir la acción de parte del “bully”?
3. El orientador permite que, por lo menos tres participantes, compartan sus reflexiones con el grupo, para que el resto de los participantes les puedan ofrecer retroalimentación.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “Reflexión”

1. El orientador otorga a los participantes 5 minutos para reflexionar sobre los ejemplos de comportamientos de “bullying” recolectados.
- <http://www.stopbullying.gov/respond/be-more-than-a-bystander/index.html>. (Consultado en febrero 2012).



### Referencia:



 **MATERIAL DE APOYO**

### 1. Guacho de letras:

usoba euxelas  
uxoinescl  
sosintu  
dinicatmói  
paminluacón  
solgep

### 2. Comportamientos de un “bully”

- Imponerse a lo largo de un tiempo prolongado.
- Actitudes agresivas y amenazantes.
- Comportamiento provocativo y desafiante.
- Burlas.
- Falta de respeto a los límites.
- Resolución de conflictos por medio de la agresión.
- Falta de empatía.

# Taller 19

## ¿Cómo reconocer si uno es espectador del “bullying” y cómo cambiar?



### Tema:

El espectador del “bullying”.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cómo promovemos pasivamente el “bullying”? ¿Qué es un espectador? ¿Cómo un espectador contribuye al “bullying”? ¿Cómo sé si soy espectador del “bullying”? ¿Por qué existen espectadores que no se atreven a hablar en contra de un “bully”? ¿Qué estrategias puede usar un espectador para ser más asertivo en contra el “bullying”?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: “bullying”, espectador, asertividad.  
Vocabulario: informar, delatar.



### Preparación:

- Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero las oraciones que aparecen en el material de apoyo “¿Qué harías tú?”.
- Sacar una fotocopia, para cada equipo, el material de apoyo titulado “Los cuatro sentidos”.
- Repasar los otros talleres de este tema.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Cuatro esquinas”.** El orientador introduce el concepto del espectador con una serie de enunciados, para que los participantes analicen sus sentimientos al respecto, escogiendo una de las cuatro esquinas del salón que representan: felicidad, tristeza, seriedad e indecisión.
- **Actividad individual y grupal: “Ver, oír, decir y hacer”.** El orientador guía a los participantes en la realización de una dinámica de grupo, identificando las opciones que tiene todo espectador en una situación de “bullying”.
- **Actividad de cierre: “Un compromiso”.** Los participantes escriben una carta de compromiso

a uno de sus compañeros, comprometiéndose a ser espectadores activos.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “Cuatro esquinas”

1. El orientador explica a los participantes que en situaciones de “bullying”, el espectador es aquella persona que está presente cuando sucede el acoso, pero no es ni el agresor ni la víctima.
2. El orientador entrega una hoja en blanco y un marcador a 4 participantes.
3. El primer participante debe dibujar una cara feliz y colocarla en una esquina del salón. Esta esquina representa las situaciones que nos hacen felices.
4. El segundo participante debe dibujar una cara triste y colocarla en otra esquina del salón. Esta esquina representa las cosas que nos ponen tristes.
5. El tercer participante debe dibujar una cara seria con la boca en forma de “zigzag” y colocarla en una tercera esquina del salón, que representa las situaciones que nos frustran y nos ponen bravos.
6. El cuarto participante debe dibujar una cara indecisa, representando la boca con una raya horizontal, luego coloca esta hoja en una cuarta esquina del salón. Esta esquina representa las situaciones sobre las cuales estamos indecisos, cuando no estamos seguros si nos gustan o nos desagradan.
7. El orientador lee, uno por uno, los enunciados listados en el material de apoyo titulado “¿Qué harías tú?”.
8. Luego de cada enunciado, el orientador le pide a un participante de cada esquina, que comparta con el grupo por qué escogió esa esquina.

9. Después de leer las 8 oraciones, los participantes vuelven a sus puestos.
10. El orientador explica que las oraciones representan diferentes reacciones que puede tener un espectador de “bullying”.



#### Actividad grupal (35 MINUTOS):

#### “Ver, oír, decir y hacer”

1. El orientador explica que los comportamientos de un “espectador” son de igual importancia que los del agresor o “bully” y aquellos de la víctima. El espectador tiene 4 posibles comportamientos en una situación de “bullying”:
  - Ser un espectador pasivo.
  - Apoyar al “bully”.
  - Alejarse de la situación sin hacer nada.
  - Ser un espectador activo.
2. El orientador divide el grupo en equipos de 4 participantes, le entrega a cada equipo una copia del material de apoyo titulado “¿Qué harías tú?”, y asigna una oración diferente a cada equipo (si es necesario pueden haber dos equipos con la misma oración).
3. El orientador le entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada participante.
4. Se le asigna a cada miembro uno de los símbolos a continuación: ojo, oído, boca o mano.
5. Cada participante debe dibujar el símbolo que le corresponde en la parte superior de su hoja de papel.
6. Los participantes de cada equipo describen, en su hoja de papel, lo que ocurre en la situación de “bullying”, desde el punto de vista de su símbolo. Siguen el orden que aparece en el tablero.
7. El orientador le entrega a cada equipo una copia del material de apoyo: “Los cuatro sentidos”.
8. El orientador explica que, una vez que todos los participantes en el equipo hayan escrito sus contribuciones a la historia en su hoja de papel, el equipo tendrá 5 minutos para revisar los detalles de la historia.

9. Los participantes presentan su historia al resto del grupo.
10. Después de cada presentación, el orientador les pregunta a los participantes: “¿Cuál de los siguientes comportamientos demostró el espectador: espectador pasivo, espectador activo, apoyo al “bully”, o alejamiento?”
2. Los participantes escriben una carta de compromiso a una persona que conocen, comprometiéndose a ser espectadores activos. La persona puede ser un amigo o familiar.
3. Los participantes se comprometen a entregar su carta al destinatario escogido.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Un compromiso”

1. El orientador entrega una hoja de rayas a cada participante.



### Referencia:

- <http://www.stopbullying.gov/respond/be-more-than-a-bystander/index.html>. (Consultado en febrero 2012).



 MATERIAL DE APOYO

### 1. ¿Qué harías tú?

- Ella no hace nada por unirse al grupo.
- ¿Quieres ayuda cargando tus libros?
- ¡Dame toda tu comida!
- Lo hice sin querer, queriendo.
- El jura que es mejor que los demás.
- Cuenta conmigo.
- Se lo merece.
- Yo no quiero que me comiencen a molestar a mí también.

### 2. Los cuatro sentidos

- El ojo describe la situación que está viendo el espectador.
- El oído describe lo que oye el espectador. Pueden ser las palabras del “bully”, de la víctima o de otros espectadores.
- La boca describe lo que dice el espectador en esta situación, agregando una oración adicional a la oración original.
- La mano describe lo que hace el espectador en esa situación.

### 3. Ejemplos

- **Oración inicial:** “¿Quieres ayuda cargando tus libros?”
- **Ojo:** “La víctima está en el suelo recogiendo sus libros porque un “bully” lo empujó cuando iba en camino al salón, con todos sus libros en la mano”.
- **Oído:** “¡Quítate de mi camino!” “No tenías que empujarme”.
- **Boca:** “...”
- **Mano:** “...”

# Taller 20

## Inteligencia emocional



### Tema:

Inteligencia emocional, desarrollo de la inteligencia emocional, poner en práctica la inteligencia emocional.



### Preparación:

- Leer el módulo 6 de esta guía de aprendizaje.
- Imprimir los casos de estudio, del material de apoyo, para la segunda actividad.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Cómo se desarrolla la inteligencia emocional? ¿Cómo puedo practicar la inteligencia emocional individualmente y en la sociedad?



### Materiales:

- Hojas de casos.
- Lápices de escribir o bolígrafos.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Concepto: inteligencia emocional.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Análisis de palabras”**. Los participantes se reunirán en grupos y definirán las palabras: inteligencia y emociones.
- **Actividad individual y grupal: “Estudio de casos”**. Los participantes, a través de casos, identifican: ¿Qué situación afecta al personaje principal del caso? ¿Cómo logra superar la situación? ¿Cuál fue el resultado que demuestra desarrollo de la inteligencia emocional?
- **Actividad de cierre: “Reflexión”**. Los participantes reflexionan sobre la importancia de desarrollar la inteligencia emocional y aquellas áreas de su vida que pueden fortalecerse a través de esta.

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “Análisis de palabras”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre la inteligencia emocional y que, a través de varias actividades, conocerán la importancia de desarrollarla y practicarla.
2. El orientador solicita a los participantes que se reúnan en grupo, según se encuentren sentados.

3. El orientador le asigna una palabra a cada grupo para que la definan. Las palabras son: inteligencia y emociones. Si es posible, es ideal que haya la misma cantidad de grupos por palabra.
4. El orientador indica que tienen 5 minutos para definir la palabra que les tocó con sus propias palabras y que pasado este tiempo, él tomará nota de los aspectos más interesantes de sus definiciones.
5. El orientador, pasado los 5 minutos, hace dos columnas en el tablero: una con la palabra “inteligencia” y la otra con la palabra “emociones”.
6. El orientador solicita las definiciones para cada palabra y coloca bajo cada columna los puntos más relevantes.
7. El orientador solicita a cada grupo que, tomando en cuenta sus definiciones, procedan a definir el término: inteligencia emocional.
8. Para cerrar la actividad, cada grupo lee su definición y el orientador cierra dando la definición y menciona los componentes contemplados en la guía de aprendizaje.



### Actividad grupal (30 MINUTOS):

#### “Análisis de casos”

1. El orientador solicita a los participantes que se pongan de pie para realizar una dinámica. Deberán formar tres grupos de trabajo.
2. El orientador les indica que deben discutir, en grupo, sobre un caso que él les entregará (material de apoyo adjunto).
3. El orientador les comunica que al leer el caso deben identificar lo siguiente: ¿Qué situación afecta al personaje principal del caso? ¿Cómo logra superar la situación? ¿Cuál fue el resultado que demuestra el desarrollo de la inteligencia emocional?
4. El orientador les indica que tienen 15 minutos para realizar la actividad y que, pasado este tiempo, deben presentar sus conclusiones al resto del grupo.
5. Finalizado el tiempo, el orientador llama al grupo que tenga el primer caso para que pre-

sente sus conclusiones. Posteriormente, llama a los otros dos grupos.

6. Es importante que el orientador, a medida que cada grupo exponga, retroalimente el tema identificando y puntualizando las respuestas suministradas y, a la vez, refuerce cualquier punto que no haya sido tomado en cuenta por los participantes.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los adolescentes que regresen cada uno a su puesto.
2. El orientador comunica a los adolescentes que es importante conocer lo que significa la inteligencia emocional, pero que es más importante comenzar a desarrollarla.
3. El orientador solicita a los adolescentes que reflexionen a partir de la siguiente pregunta: “¿En qué área de mi vida puedo iniciar la práctica de la inteligencia emocional?”.
4. Luego, solicita a los adolescentes que compartan sus impresiones y lo que aprendieron a través del taller, tomando en cuenta la definición y el estudio de casos que realizaron en forma grupal.
5. El orientador motiva a los participantes a comprometerse y a conocer a fondo sus emociones, intereses y motivaciones, para poder desarrollar su inteligencia emocional.



### Referencias:

- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/discusion.html>. (Consultado en marzo 2013).
- [http://perso.wanadoo.es/manueljmj/inteligencia\\_emocional\\_2.\\_casos\\_practicos.pdf](http://perso.wanadoo.es/manueljmj/inteligencia_emocional_2._casos_practicos.pdf). (Consultado en marzo 2013).
- <http://www.infancia-misionera.com/dinvarias.htm#26>. (Consultado en marzo 2013).

 MATERIAL DE APOYO

## 1. Caso práctico 1

Mónica tiene 16 años y es la menor de la casa. Sus dos hermanos mayores han sido siempre adolescentes brillantes. Ella, en cambio, va sacando los cursos con dificultad. Dedicar muchas horas al estudio, pero le rinden poco y se siente decepcionada. Sus padres están preocupados, pues con frecuencia la ven triste y abatida. Por los comentarios que hace, tiene una fuerte tendencia a compararse –tanto con sus hermanos, como con sus amigas–, y eso hace que esté arraigando en ella un cierto complejo de inferioridad.

Una tarde, charlando con su madre a la vuelta de clase, Mónica se desahogó: "Mamá, es que no lo entiendes, es horrible. Veo que lo que yo tardo una tarde entera en estudiar, y luego además casi ni me acuerdo, en cambio mi compañera lo estudia en una hora. Y yo me paso encerrada todo el fin de semana estudiando, y ella, en cambio, no da ni golpe y saca luego mejor nota. Y estamos las dos igual de distraídas en clase, nos pregunta la orientadora, y ella con dos ideas que se acuerda le sale una respuesta convincente, y yo, en cambio, me quedo sin saber qué decir. Cuando pienso en esto me pongo muy triste, al ver que todas me aventajan y que es algo que nunca podré evitar, porque no puedo hacer nada por remediarlo...".

La madre de Mónica quedó bastante impresionada tras aquel desahogo de su hija. Por la noche, lo comentó con su marido. Estuvieron charlando un buen rato sobre el tema. Pensaron en cómo podrían hacer entender a Mónica que no podía pasarse la vida lamentándose de los talentos que no tenía. "Quizá lo primero –pensaron– es que se dé cuenta de que tiene talento para muchas cosas".

Repasaron diversas posibilidades. Concluyeron que su hija tenía muchas virtudes: era generosa, sincera, leal. Además, se le daba bien el deporte, tenía buen oído para los idiomas y era muy rápida e intuitiva para la informática. Al llegar a lo de la informática, ella tuvo una idea: "Podemos empezar por eso. Voy a proponerle a Mónica que me acompañe a la oficina el miércoles por la tarde, que ella no tiene clase".

A Mónica le hizo ilusión ayudar a su madre en la oficina. Fueron varias horas de trabajo muy intenso, y quedó bien patente que la chica era muy eficaz. Una compañera del trabajo lo comentó, y se veía que Mónica se derretía de satisfacción al oírlo. El miércoles siguiente fue muy parecido, pues en la oficina estaban con muchísimo trabajo pendiente. El punto culmen fue cuando se descubrió que Mónica leía y escribía en inglés con gran soltura: de nuevo se escucharon diversos elogios, que resultaron muy oportunos. De vuelta a casa, la chica estudiaba con más ganas. Por la

noche, lo comentaba con su madre: "Esta tarde me ha cundido muchísimo. Hemos trabajado tres horas, luego he estudiado otras dos, y estoy menos cansada que otros días que no hago ni la mitad".

Su madre la escuchó un rato, y poco a poco fue dejando caer algunas de las ideas que había ido leyendo sobre el tema en esos días (era una persona de las que le gustaba documentarse). Le habló a su hija de cómo las personas que sufren con esas preocupaciones, deben convencerse de que no es verdad que estén en casi todo en inferioridad de condiciones, ni que sus limitaciones no tengan remedio. Que la naturaleza suele otorgar sus dones de forma más repartida de lo que parece. Que otras personas con limitaciones muy superiores han triunfado en la vida y han sido muy felices. Que junto a esas limitaciones, poseen muchas otras cualidades, probablemente más importantes que esas otras que tanto le deslumbran en los demás. Que tantas veces, además, el que tiene menos talentos pero se esfuerza por hacerlos rendir, aunque le parezcan escasos, acaba finalmente por superar a otros mucho más capacitados.

Mónica entendió que no podía contemplar constantemente su vida como lo que habría podido ser si hubiera nacido con otras dotes, o si hubiera actuado de modo distinto. Que podía y debía vivir aceptándose como era, sacando partido a su talento natural y dejándose de vivir entre fantasías. También descubrió que su falta de autoestima le hacía aspirar a poco, y que eso le hacía exigirse poco, y que con facilidad se autoengañaba con ensoñaciones que eran fundamentalmente pereza. Mónica entendió que lo mejor en la vida es ser el que somos y procurar ser cada día un poco mejor. En pocas semanas su actitud vital cambió notablemente.

## 2. Caso práctico 2

Luis y Sonia tienen cuatro hijos –dos chicos y dos chicas– de edades bastante seguidas, entre 12 y 16 años, menos el último, que tiene solo 7. Se consideran muy afortunados, porque las cosas van bastante bien en la educación de sus hijos, pero no dejan de tener frecuentes preocupaciones cuando miran al futuro y ven lo que pasa con los hijos de muchos conocidos suyos. "Veo que nos va bien –comentaba Sonia a su marido–, pero que están en esas edades difíciles, o lo estarán pronto, y las cosas se pueden poner mal si nos descuidamos. Por ejemplo, veo que tienden a ser un poco individualistas, y que tendrían que ser más generosos, pensar más en los demás. A veces tienen unos despistes asombrosos, parece que no sufren con los sufrimientos de los demás".

El sábado tenían previsto viajar toda la familia a casa de los padres de Sonia, que viven en una ciudad cercana. Era una buena ocasión de charlar sobre estos temas. Aunque van un poco apretados en el coche familiar, eso es quizá una ventaja para hablar con calma del tema: será difícil que se distraigan con otras cosas. Así lo hicieron. Procuraron caldear un poco el ambiente. Antes de salir, hicieron un pequeño ejercicio extraordinario en el desayuno, que fue muy bien acogido por todos. Enseguida, ya en el coche, plantearon la idea. Tenían que proponerse mejorar en preocupación de unos por otros, dentro de la familia, y también con todas las demás personas. Se pidieron ideas, y pronto comenzaron a quitarse la palabra unos a otros, para aportar lo que se les ocurría.

Efectivamente, salieron muchas propuestas. Cuando por la noche el matrimonio hacía balance de la jornada, como acostumbraban hacer antes de irse a dormir, estaban sorprendidos: "La verdad –decía Luis– es que a nosotros solos jamás se nos hubieran ocurrido ni la cuarta parte de las ideas que han salido". Ahora se trataba de lograr llevarlas a la práctica. Lo primero que pensaron es que para saber qué necesitan los demás, antes hay que escuchar con interés: se propusieron recordarlo con frecuencia si veían que se descuidaba este asunto. La hermana mayor, Cristina, propuso que también debían ser más sensibles ante tanta gente que sufre en todo el mundo. Quedaron en que, para que no quedara en algo teórico o poco comprometido, lo mejor era que cada semana acudieran a visitar alguien necesitado. Unas veces a un pariente enfermo, otras a una vecina que está muy mayor y nunca recibe visitas, otras a un asilo de ancianos cercano a casa, etc.

También se propusieron ayudarse entre todos a advertir cómo se sienten los demás ante lo que cada uno hace. Por ejemplo, fijarse más en qué cosas agradan o desagradan a cada uno, procurar acompañar al que se pueda sentir solo, sacar temas de conversación que interesen a los demás, preguntar antes de poner música o televisión para ver qué le apetece a los demás, etc. El resultado de todas esas medidas fue muy positivo, pues hizo que cada uno conociera mejor a los demás y que afloraran más los buenos sentimientos de todos.

### 3. Caso práctico 3

David tiene 15 años y es el pequeño de tres hermanos. Hoy ha vuelto de clase con bastante mal humor, cosa que por desgracia es bastante habitual. Su madre, que lo conoce bien, intuye que ha vuelto a pelearse. Sabe que su hijo tiene un carácter fuerte y le preocupa ver que con los años no mejora, sino que parece seguir igual, o incluso peor. El chico es discutidor y tiende a resolver sus diferencias de manera contundente. Enseguida "se dispara" y acaba diciendo palabras fuertes –y a veces no solo palabras–, que producen conflictos, tanto en clase como en casa o con sus amigos.

David ha tenido esta semana varios enfados en clase. Tiene poca paciencia y es cada vez más susceptible. Enseguida se pone nervioso y acaba discutiendo. Como además ha crecido ya bastante y se siente físicamente fuerte, tiende, casi sin darse cuenta, a querer imponerse de modo poco razonado. Sus padres llevan tiempo preocupados, pero no saben bien qué más decir a su hijo. "Estoy pensando –concluía su padre– que tendría que hablar con él con un poco de calma. Veo que siempre hemos hablado de estas cosas después de algún problema y estando David poco receptivo. Como este viernes no tienen clase, voy a proponerle que me acompañe a la visita que tengo que hacer a la fábrica. Como dice que quiere ser ingeniero, seguramente le gustará".

Efectivamente, a David le hizo ilusión el plan. Durante el trayecto, que fue casi de hora y media, hablaron mucho de cosas de ingeniería. Su padre hizo un esfuerzo para explicarse bien y ser paciente. Se dio cuenta de que cuando hablaba a su hijo como a una persona adulta, este le contestaba como una persona adulta. "Veo que este chico es más sensato y profundo de lo que parece", pensaba para sí. Ya de vuelta, su padre pensó que había ya un ambiente adecuado para hablar con más confianza sobre el carácter de su hijo. Le preguntó, con el mejor tono que supo. Intentó que David se explicara, y le pidió que pusiera ejemplos concretos y expresara cómo eran sus sentimientos en esos momentos. Tuvo que hacer un esfuerzo para no interrumpirle en algunos puntos que juzgaba muy poco objetivos, pero pensó que en ese momento era mejor no romper el hilo del desahogo. David era bastante consciente de su problema, pero se veía superado por el ímpetu de sus frecuentes sentimientos de desagrado, rabia, rencor y tristeza. Además, luego se pasaba horas dándole vueltas en la cabeza a los motivos por los que él tenía razón, y acababa más enfadado todavía. Su padre le encontró receptivo, y pudo hablarle con calma de cómo los enfados no suelen arreglar los problemas, sino agravarlos; cómo con ellos se sufre y se hace sufrir inútilmente; se dicen cosas de las que luego uno se arrepiente enseguida; se producen heridas que tardan mucho en cicatrizar, etc. Todo iba muy bien, hasta que debió decir algo un poco más fuerte, y entonces David saltó: "Tampoco te vayas a creer tú que no tienes defectos, ¿o es que no te acuerdas de las veces que te has enfadado en casa?". El padre de David fue inteligente y supo encajar el golpe, que por otra parte era bastante objetivo. "La verdad –pensó– es que este chico tiene unos arranques bastante parecidos a los míos. Se ve que a tal palo, tal astilla". Por un momento sintió que comenzaba a enfadarse, pero enseguida se sobrepuso y vio que tenía que dar ejemplo a su hijo de no ser susceptible. Aprovechó la ocasión para explicárselo: "Mira, David –le dijo–, lo que me has dicho me ha producido una reacción primaria de enfado, porque yo me parezco bastante a ti. Enseguida he advertido que enfadarme no

iba a arreglar nada, sino que más bien iba a estropear este rato de conversación tranquila que hacía tiempo que no teníamos." Siguió hablando. David le miraba con cara de asombro. Le parecía que su padre le hablaba con más franqueza que nunca. Cuando además le dijo que él también se iba a esforzar, aquello a David le sonó aún más a nuevo.

Las cosas cambiaron mucho a raíz de aquella conversación, pues quedó abierta la comunicación entre ambos; y en los meses siguientes, pudieron hablar con confianza de estos temas, descendiendo a detalles concretos, y los dos lograron mejorar bastante.



esc

fn

→

⏪

⏩

fn

ctrl

alt

Istockphoto

## Referencias bibliográficas

- Araguás y Jaén. *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de prevención de drogas, para la Fundación Pride de Panamá*. Tesis. Panamá, 1996.
- Aritzeta, Aitor. *Emociones y educación*. Editorial Erein D.L., Donostia, 2008.
- Camarasa. *Abriendo camino hacia el autoconocimiento y la autoaceptación en la adolescencia*. Tesis. Barcelona, España, 2001.
- Creative Associates International. *Respeto a sí mismo y a otros*. EL Salvador, 2012.
- Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Editorial Vergara, Buenos Aires, Argentina, 2007.
- Goleman, Daniel. *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Kairós, Barcelona, 2009.
- Horrocks, John. *Psicología de la adolescencia*. Editorial Trillas, Buenos Aires, Argentina, 2008.
- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- Lange, Sigrid. *El libro de las emociones*. EDAF, Madrid, España, 2001.
- Martin y Boeck. *¿Qué es inteligencia emocional?* EDAF, Madrid, España, 2002.
- Molina, Isaac. *Solución en TRES pasos*. México, 2013.
- Myers, David. *Psicología Social*. Mcgraw-Hill Interamericana, S.A., Colombia, 2000.
- Ramos, M. *Valores y autoestima*. Editorial San Pablo, Caracas, Venezuela, 2006.
- Sánchez, Carlos Cuauhtémoc. *Juventud en éxtasis*. Ediciones Selectas México, 2002.
- Universidad Especializada de Las Américas. *Manual de dinámicas de grupo*. Panamá, 2012.
- Velázquez, P. *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Paidós, Buenos Aires. Argentina, 2007.
- Vivas, M., V. Gallegoy B. González. *Educación de las emociones*. Segunda edición. Editorial Dykinson, S.L., Mérida, Venezuela, 2007.

### Internet

- <http://alejandrofariña.com/competencias-intrapersonales/>
- [http://books.google.com.pa/books?id=WUFg\\_cL\\_yhHEC&pg=PA21&lpg=PA21&dq=inteligencia+emocional+habilidades+intrapersonales&source=bl&ots=M7e8XYlpt8&sig=rCooTyk3fO3nZ2FcoqyzbbcH76E&hl=es&sa=X&ei=mhekT7\\_dAo2E8AT-t6S4CQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional%20habilidades%20intrapersonales&f=false](http://books.google.com.pa/books?id=WUFg_cL_yhHEC&pg=PA21&lpg=PA21&dq=inteligencia+emocional+habilidades+intrapersonales&source=bl&ots=M7e8XYlpt8&sig=rCooTyk3fO3nZ2FcoqyzbbcH76E&hl=es&sa=X&ei=mhekT7_dAo2E8AT-t6S4CQ&redir_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional%20habilidades%20intrapersonales&f=false)
- <http://es.scribd.com/doc/79733026/La-Conducta-Proactiva-Como-Conducta-Estrategica-Opuesta-a-La-Conducta-Pasiva>
- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/cuchicheo.htm>
- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/discusion.html>
- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/philips.htm>

- <http://hijosypadres.wordpress.com/2012/02/25/causas-y-consecuencias-del-”bullying”/>
- [http://perso.wanadoo.es/manueljmj/inteligencia\\_emocional\\_2.\\_casos\\_practicos.pdf](http://perso.wanadoo.es/manueljmj/inteligencia_emocional_2._casos_practicos.pdf)
- <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extrema.html>
- [http://repositorio.ual.es/jspui/bitstream/10835/533/1/Art\\_15\\_271.pdf](http://repositorio.ual.es/jspui/bitstream/10835/533/1/Art_15_271.pdf)
- <http://superacionpersonal-grupocrece.es/inteligencia-emocional-para-ninos-y-adolescentes-habilidades-para-la-vida>
- <http://www.alborada.org/PDF/MANUAL%20DE%20AUTOCONTROL%20PARA%20MENORES%20Y%20ADOLESCENTES%20EN%20CONFLICTO.pdf>
- [http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Tests/SameAnswers\\_t.aspx?id=270](http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Tests/SameAnswers_t.aspx?id=270)
- <http://www.autoestima-y-exito-personal.com/actividades-de-autoestima.html>
- <http://www.centerforpos.org/the-center/teaching-and-practice-materials/teaching-tools/reflected-best-self-exercise>
- <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/importancia-emociones.html>
- <http://www.degerencia.com/articulo/la-automotivacion-en-la-inteligencia-emocional>
- <http://www.educarueca.org/spip.php?article149>
- <http://www.infancia-misionera.com/dinvarias.htm#26>
- <http://www.inteligencia-emocional.org/asociacion/educacion2.htm>
- <http://www.mamilogopeda.com/2008/01/autocontrol.html>
- <http://www.mitecnologico.com/Main/PersonalidadDefinicion>
- <http://www.monografias.com/trabajos82/inteligencia-emocional-adolescentes/inteligencia-emocional-adolescentes2.shtml>
- <http://www.salud180.com/adolescentes/10-tips-para-prevenir-el-”bullying>
- [http://www.spc.gob.mx/materialDeApoyo/ceneval/guias/GUIA\\_Habilidades%20Intra%20e%20Interpersonales%20Sep%2006.pdf](http://www.spc.gob.mx/materialDeApoyo/ceneval/guias/GUIA_Habilidades%20Intra%20e%20Interpersonales%20Sep%2006.pdf)
- <http://www.ssp.gob.mx/portalWebApp/ShowBinary?nodeId=/BEA%20Repository/1214151//archivo>
- <http://www.stopbullying.gov/respond/be-more-than-a-bystander/index.html>
- <http://www.unicef.org/spanish/crc/>
- [www.mitecnologico.com/Main/AspectosIntelectualYEmotivo](http://www.mitecnologico.com/Main/AspectosIntelectualYEmotivo)

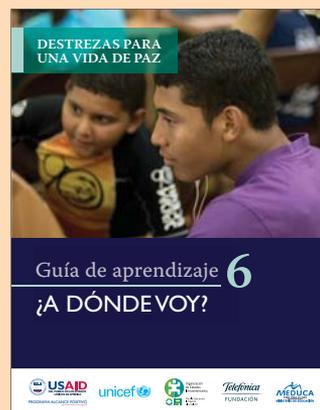
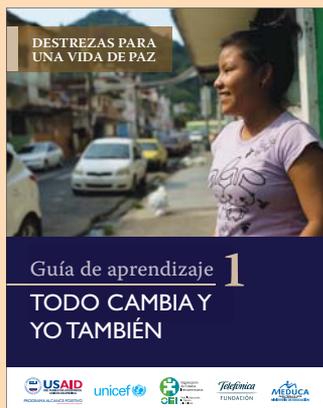








# DESTREZAS PARA UNA VIDA DE PAZ



Para mayor información:

Ministerio de Educación  
República de Panamá

Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos  
Teléfono: 515-7338