



**SEP**  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**TALLER PARA ADOLESCENTES DE 3°. DE SECUNDARIA.**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADAS EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTAN:**

**EMPERATRIZ FLORES GARCÍA  
ANA JOCELYN LOZANO MARTINEZ**

**ASESOR: DR. MAURO PÉREZ SOSA**

**CIUDAD DE MÉXICO, JUNIO DE 2019.**

## **AGRADECIMIENTOS**

### **Emperatriz Flores García**

A mis dos ángeles (mamá y papá) que estoy segura de que donde están, celebran junto conmigo.

A mis hijos Verónica y Rodrigo, quienes fueron y serán mi principal motivo, muchas gracias, porque sin su ayuda, no habría podido lograr con éxito la Universidad; Vero tus ánimos y ayuda fueron fundamentales, esta meta no fue fácil, pero nunca me dejaste y siempre estuviste apoyándome académicamente hasta donde tus alcances y tiempo te permitieron aún pese a las circunstancias que atravesamos en familia; Rodrigo gracias por tu cariño, comprensión y apoyo en este trayecto; a Itsani mi nieta por existir y hacerme la vida más amorosa; les agradezco no solo por estar presentes aportando buenas cosas a mi vida, sino por los grandes momentos de felicidad y diversas emociones que siempre me han causado.

A mis hermanas (o), sobrinas (os) y demás familia en general por el cariño y confianza que siempre me brindaron en el transcurso de mi carrera Universitaria.

A mis amigas de la ESCA Tepepan y compañeras del Campus Virtual que estuvieron apoyándome y dando ánimos en este proyecto.

A Ana Jocelyn por ser compañera y amiga desde el 3er. Semestre en la universidad, cómplice en los talleres y ahora para concluir con éxito en la tesis.

A la Mtra. Concepción Chávez por el interés que dedicó al leer esta tesis.

Al Dr. Mauro Pérez Sosa por creer en mí y en todos los estudiantes de la UPN porque sin esta oportunidad no hubiera descubierto mi Vocación como Tallerista.

La vida se encuentra llena de retos, y uno de ellos es la Universidad. Al verme dentro de ella, me he dado cuenta que más allá de ser un reto, es una base no solo para mi desarrollo en el campo donde me he visto inmersa, sino para lo que concierne a mi vida y mi futuro como Lic. en Pedagogía.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **Ana Jocelyn Lozano Martinez**

Mi tesis quiero dedicar a toda mi familia por estar en momentos difíciles y seguirme apoyando en todo momento, sin su apoyo no hubiera terminado, por el amor incondicional que me han dado a mi madre y padre que estuvieron para seguir adelante, mi hermana porque sé que ella va a lograr sus metas, a mi suegra, cuñadas y comadre que están apoyándome.

Sobre todo, a mi hija Fatima Sunduri que es mi fuente de felicidad, mi mayor motivo de seguir adelante.

A mi esposo que he aprendido y descubierto cosas nuevas que yo no imaginaba de mi misma, por los sacrificios que hemos hecho para tener un futuro mejor

A mi amiga Emperatriz que sin su amistad no podría salir adelante en este proyecto y la formación de talleristas que tenemos, gracias.

A todos los docentes pasados y presentes que me formaron para que llegara este día anelado.

## INDICE

<b>Agradecimientos</b> .....	2
<b>Introducción</b> .....	5
<b>Capítulo 1. Educación y adolescencia.</b>	
1.1 ¿Qué es un adolescente?.....	7
1.2 Adolescencia e identidad.....	8
1.3 Resiliencia en la adolescencia.....	12
1.3.1 Definición y clasificación.....	13
1.4 Los cuatro pilares de la educación.....	17
1.5 Rompimiento psicológico con padres y familia.....	21
1.6 Transición al nivel medio superior.....	23
1.7 Elección de una profesión .....	24
<b>Capítulo 2. Inteligencia emocional en el aprendizaje del adolescente.</b>	
2.1 Concepto de inteligencia emocional .....	27
2.2 La inteligencia y su relación con el aprendizaje .....	29
2.3 Inteligencia emocional en la educación.....	33
2.3.1 inteligencia emocional en la educación secundaria.....	35
2.4 Inteligencia emocional en el adolescente.....	37
<b>Capítulo 3. Taller de adolescentes</b>	
3.1 Educación .....	40
3.2 Educación Paulo Freire .....	42
3.3 Talleres .....	44
3.3.1 Definición. ....	45
3.4 Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional.....	47
3.5 Programa del taller para adolescentes .....	52
<b>Conclusiones</b> .....	68
<b>Recomendaciones</b> .....	71
<b>Referencias</b> .....	72
<b>Anexos</b> .....	79

## **Introducción**

El presente trabajo de investigación consta de tres capítulos, en el primero se define que es la adolescencia y sus etapas, los cambios corporales y el mundo social del adolescente como una etapa biopsicosocial, cuya principal tarea es la resolución de la identidad, entendida ésta, como el reconocimiento que el adolescente hace de sí dentro de un contexto de cambio y desarrollo, y que lo lleva a consolidar su propia identidad, enfocado a la forma de ser incluyente, haciendo remembranza en Jacques Delors 1996 donde presentó el informe “La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI”, donde se determinan los cuatro pilares de la educación, se retoman y se desarrollan, para proporcionarles a los alumnos herramientas que les permitan enfrentar los retos del proceso educativo, donde se pretende que aprendan a conocer, a hacer, a vivir juntos y a ser, dándoles una visión para formarse una propia identidad, elección de una profesión, rompimiento psicológico con padres y familia, aprendizaje del amor y duelo en la transición al nivel medio superior.

En el segundo capítulo se describirá la importancia de la inteligencia emocional (I.E.) donde se pone énfasis en que la parte cognitiva y afectiva, donde ambas deben trabajarse de manera conjunta por lo que es indispensable trabajar las dos en paralelo, ya que son parte esencial en el proceso de enseñanza y aprendizaje; autores como Mayer y Salovey (1997), Goleman (1998), esbozan los diferentes procedimientos de evaluación y se enumeran datos empíricos sobre la influencia de la I.E. en el contexto escolar. Se exponen a los alumnos de manera global los temas de la inteligencia emocional y como pueden aplicarlos para su beneficio, donde se pretende que los alumnos analicen su situación y cuenten con las herramientas para enfrentar cada escenario.

Finalmente, en el capítulo tercero se describen los resultados obtenidos en la participación de los alumnos de la Secundaria Técnica 112 de tercer grado, al realizar el examen de la Comisión Metropolitana de Instituciones Públicas de Educación Media Superior (COMIPEMS).

Se muestra la importancia de contar con espacios donde se les permita expresar y exponer los cambios que en ellos se presentan y la forma en que pueden manejar las situaciones difíciles o agradables de la vida, este espacio va acompañado para desarrollar empatía con los otros y sentirse parte de una sociedad con la que puede contar de amigos y comunes, para un mejor desarrollo social y principalmente académico.

### **Objetivo**

Impartir talleres para alumnos del último grado de secundaria enfocados en el cambio de nivel académico y el manejo de emociones en el proceso de admisión.

## Capítulo 1. Adolescentes

### 1.1 ¿Qué es un adolescente?

La Organización Mundial de la Salud (1990), citada por el Ministerio de Salud Pública de Cuba (MINSAP) (1999), define a la adolescencia como “la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años)” (MINSAP, 1999, p. 16). Amorín (2008) propone que, etimológicamente el término pubertad remite a la “aparición de vellos”, y la relaciona con fenómenos biológicos como la maduración gonadal y los efectos en los caracteres sexuales primarios y secundarios, asimismo plantea que ésta se encuentra dentro de la adolescencia temprana.

Susana Quiroga (2004) plantea que la adolescencia es un fenómeno multideterminado, la cual se ve atravesada por factores biológicos, psicológicos, cronológicos, y sociales. Este periodo, es reconocido en casi todas las culturas a nivel mundial y según (Coon, 1998) puede estar determinado por 4 factores:

- La dinámica familiar.
- La experiencia escolar.
- El marco cultural que ha estructurado el ambiente social para la puesta en práctica de normas y límites.
- Las condiciones económicas y políticas del momento.

Es necesario aclarar que la adolescencia y la pubertad no son sinónimos. “En tanto que la pubertad es un evento biológico, la adolescencia es básicamente un fenómeno psicosocial. La pubertad se manifiesta como resultado de una serie de mensajes provenientes del hipotálamo, dirigidos hacia la hipófisis, “directora y coordinadora” de todas las glándulas de secreción interna, a través de las hormonas. Podríamos decir que el hipotálamo es el reloj interno de cada individuo que activa toda una serie de funciones que se encontraban inhibidas”. (Amssac, 2015).

## 1.2 Adolescencia e identidad

Es necesario que los adolescentes desarrollen una identidad, mediante la integración de experiencias pasadas, adaptarse al presente, y tener una visión sobre el futuro, proceso que resulta complicado para el adolescente ya que lo anterior se presenta en conjunto con los cambios físicos (Aberastury y Knobel, 2004). Presentando constantes fluctuaciones en el estado de ánimo, debido en parte, a la personalidad desarrollada por medio del ambiente familiar y cultural del adolescente (Marcia, 1980); por lo que es necesario que el adolescente cuente una serie de objetivos imprescindibles en el logro de su identidad, esto se pretende mediante la impartición de los talleres, es decir, que al adolescente se le muestre de manera didáctica las diferentes opciones educativas que le pueda interesar y elija la que mejor le convenga y mejor se adecue a sus intereses donde le permita insertarse en la sociedad adulta con una sensación de bienestar, eficacia personal y madurez en todos los procesos de su vida, sin embargo, no existe un acuerdo general en cuanto al orden de adquisición de dichos objetivos, lo anterior debido a la diferencia entre individuos; el lograr estos objetivos prepara el terreno para que el individuo adquiera las habilidades de afrontamiento necesarias para funcionar en el entorno social que le rodea (Marcia, 1993).

Para poder desarrollar en cada adolescente estos criterios es importante trabajar distintos puntos los cuales se pueden resumir en seis diferentes áreas consideradas necesarias en la experiencia de vida en un individuo, la cual se explicará brevemente cada una de estas (Villareal, Treviño, & Márquez, 2012, pág. 9)

- ❖ En el área física, el adolescente debe conservar una salud óptima, su cuerpo debe obtener energía mediante una dieta balanceada y realizando actividad física.
- ❖ Área emocional, reside el buen manejo de los sentimientos, impulsos y pensamientos, que le permita desarrollar una convivencia sana dentro de su entorno.
- ❖ Área mental, en esta área requiere que la persona entienda su propio proceso de ser persona, las etapas que vivió y las que le quedan por vivir.



- ❖ Área social, aquí se hallan las habilidades sociales que todo ser humano requiere tener y desarrolla para interactuar con las demás personas de forma armónica.
- ❖ Área espiritual, ésta abarca los valores universales que aplican en todo tiempo y en todo lugar.
- ❖ Área natural, es el contacto permanente que tiene el ser humano con su entorno; sin esta área simplemente no podría vivir y mucho menos desarrollarse en una sociedad sana.

Entre los principales cambios que experimenta una persona en su adolescencia, aparecen el desarrollo del pensamiento abstracto y formal, el establecimiento de la identidad sexual y la solidificación de amistades con la probable experimentación grupal e incluso con las bebidas alcohólicas, el cigarrillo e incluso las drogas. Un adolescente no es plenamente capaz de comprender conceptos complejos, ni de entender la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco de percibir el grado de control que tiene o puede tener respecto a la toma de decisiones relacionadas con la salud, (Salud, 2017).

De acuerdo a la psicología, los adolescentes luchan por la identificación del “yo” y por la estructuración de su existencia basada en esa identidad. Se trata de un proceso de autoafirmación, que suele aparecer rodeado de conflictos y resistencias, en los cuales el sujeto busca alcanzar la independencia.

La teoría del establecimiento de la Identidad del yo, Según Erik Erickson menciona que la madurez empieza cuando la identidad ha sido establecida y ha surgido un individuo integrado e independiente, parado sobre sus propios pies, que no necesita usar a otros como muletas emocionales y que no repudia su pasado; en suma, “cuando ya no tiene que poner en tela de juicio, en todo momento, la propia identidad”. La identidad del yo implica la integración total de ambiciones y aspiraciones vocacionales, junto con todas las cualidades adquiridas a través de identificaciones anteriores: imitación de los padres, enamoramientos, admiración de héroes, etc. Únicamente el logro de todos esos aspectos de la identidad del “yo”

que podemos llamar “integridad” permitirá la intimidad al amor sexual y afectivo, la amistad profunda y otras situaciones que requieren entregarse sin el temor de perder la identidad del yo en la etapa evolutiva siguiente, como parte del crecimiento, los niños deben aprender a encontrar límites y restricciones que tal vez sean frustrantes, pero que no producirán neurosis mientras tengan sentido. Las frustraciones significativas estimularán a los niños, dirigirán sus actividades y traerán como consecuencia el aprendizaje.

En México, los contextos sociales y culturales impactan de distintas maneras dependiendo de cada región, sin embargo, al tomar en cuenta que hay una serie de características generales en el desarrollo humano, se pretende que la moral, los valores y la ética sean parte de cada individuo, de esta manera la sociedad puede coexistir de manera pacífica, dando prioridad al respeto sin importar el sexo, raza o religión o preferencia sexual.

En el ámbito familiar, sobre todo los padres, pueden llegar a sentirse confusos e indecisos sobre cómo comportarse con sus hijos adolescentes, esto porque tienen que superar la separación de los hijos, aceptarlos como personas independientes, capaces de elegir, de tomar decisiones y de ser responsables de sus propios actos. Esto no se da de manera tajante, sino de manera gradual como parte del proceso de esta etapa, algunos adquieren las habilidades necesarias para la vida más pronto que otros, el papel de la familia es esencial.

El desarrollo de las habilidades emocionales, afectivas, cognitivas y de relaciones que les permite asumir responsabilidades de adultos, dependerá de factores sociales, económicos y culturales, también con una capacidad de adaptación personal esto dependerá de las personas que permanecen más tiempo representando figuras de autoridad, no obstante, la cual las relaciones no están preparadas para acompañar afectuosas y comprensivamente durante este largo periodo.

La adolescencia supone un periodo de cambio en el que las alteraciones de todo tipo, ya sean biológicas, cognitivas, sociales y/o del comportamiento aparecen con una mayor proporción, en comparación con aquellas que aparecen en otros niveles

de edad (Conger, 1984); por lo que esta no es una fase más de la existencia, sino una realidad total y compleja de un mundo (Debbese, 1962, pág. 9). En este período, la búsqueda y consolidación de la identidad permite el logro de la autonomía, que llevan a la persona a hacerse tanto biológica psicológica y socialmente madura, potencialmente capaz de vivir en forma independiente, en este proceso es donde se puede presentar algún periodo de confusión con el saber ¿quién soy?, ¿cómo soy? o ¿qué hago con lo que siento?, esto puede complicar la forma de ser, sentir y actuar de manera más sana para ser resiliente<sup>1</sup>.

Al reconocer la diversidad que hay entre los adolescentes de ser y de sentir, de vestir, de consumir, de creer y no creer, de amar, de equivocarse y volver a equivocarse, aprender y acumular experiencias esto y más experimentamos en esta etapa de cambios físicos, e inquietudes que afectan a nivel emocional para los que tienen que estar mejor preparados ya que es primordial aprender a conocer estos cambios, sin miedos ni prejuicios.

La Organización Mundial de las Naciones Unidas (OMS) considera que los riesgos más comunes entre los adolescentes es la presión de consumir alcohol, tabaco u otras drogas, de igual manera hay una presión por parte de los grupos sociales para tener relaciones sexuales a temprana edad y como resultado hay tanto como intencionados como accidentes de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

En distintos países se realizan grandes esfuerzos para encaminar de manera correcta la juventud, en México durante la administración del presidente Miguel Alemán fue publicado en el Diario Oficial de la Federación, el día 25 de febrero de 1950, el Decreto que creó el Instituto Nacional de la Juventud Mexicana (INJUVE),

---

<sup>1</sup> La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

con personalidad jurídica propia y dependiente de la Secretaría de Educación Pública.

En la Ciudad de México (CDMX) el Instituto de la Juventud de la Ciudad de México (INJUVE) realizó un estudio a 1,675 jóvenes de las 16 alcaldías de la CDMX a través de la “consulta de tendencias juveniles” con el fin de conocer sus principales demandas en cuanto a su salud emocional, además de contar con el hospital de las emociones, esta es una clínica atendida únicamente por psicólogos quienes ofrecen una orientación profesional y ética para fortalecer la salud emocional y prevenir situaciones de riesgo en la vida de la población juvenil, mediante este tipo de instituciones en conjunto con padres de familia, maestros y asesores se pretende que el adolescente pueda desarrollar una identidad.

La formación de la identidad puede poseer algún aspecto negativo que en ocasiones puede permanecer a lo largo de la vida como un aspecto rebelde de la identidad total. Lo deseable es que la identidad negativa no se vuelva dominante. Mediante acciones didácticas adecuadas, en este caso por parte del docente buscando que el estudiante llegue a la automotivación, aunadas a las acciones de este último pueden dar como resultado el mejoramiento del rendimiento académico, además se pretende que el adolescente obtenga los conocimientos necesarios para poder solucionar los problemas que se le presenten en el transcurso de su vida.

### 1.3 Resiliencia en la adolescencia

En los años ochenta se utilizó el término de resiliencia para referirse a la capacidad de superación exitosamente a la adversidad, justamente porque en el área de la física, donde fue acuñado, para la capacidad de un cuerpo para recuperar su forma original sometido a diferentes tipos de fuerzas y presiones.

La resiliencia es un fenómeno que se manifiesta particularmente en los sujetos jóvenes que evolucionan favorablemente, aunque hayan experimentado una forma

de estrés que implica un grave riesgo de consecuencias desfavorables. (Rutter, 1993, citado en (Fuentes, Medina, Borja, & Carolina, 2008)

Uno de los análisis<sup>2</sup> muestran que la resiliencia es indispensable debido a que los individuos tienen que empezar a transformarse a sí mismo y a su realidad adversa, dentro de este sentido, la resiliencia lleva hacia la salud mental de la persona. Con base en evidencia científica más reciente, el objetivo del presente trabajo fue desarrollar un modelo explicativo de la resiliencia en adolescentes. Por la naturaleza de las variables incluidas son el optimismo, el sentido de humor, las emociones positivas, el bienestar y la inteligencia emocional.

### 1.3.1 Definición y clasificación

Este término ha sido utilizado en la psicología durante los años setentas en donde algunos investigadores como Rutter y Cyrulnick basados en el concepto que se tenía de la física lo utilizaron para describir algunas habilidades de las personas para aceptar sucesos trágicos en sus vidas logrando enfrentar a la realidad y haciéndole frente la adversidad, recuperando su vida y superando las consecuencias que los sucesos negativos hayan dejado. (Westrum, Hollnagel), (Meneghel, Salanova, & Martínez, 2013) Mencionan en su artículo que la palabra resiliencia deriva del latín «resilere» que significa volver atrás, a la posición original, resaltar y rebotar.

De acuerdo con la Real Academia Española (2017) la resiliencia es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos y/o la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.

El enfoque de Rutter (1992) establece diferencias del tratamiento de la resiliencia en la adolescencia y la juventud. La globalización ha roto la homogeneidad de las

---

<sup>2</sup> En la universidad del valle de Matatipac, México. Se realizó un cuestionario de resiliencia a 200 adolescentes de ambos sexos, estudiantes de secundaria y preparatoria. El objetivo de dicho cuestionario fue para un análisis factorial que obtuvieron seis factores: seguridad personal, autoestima, afiliación, baja autoestima, altruismo y familia.

culturas, el concepto alrededor del cual gira la formación de la identidad de los jóvenes. Sin embargo, los adolescentes tratan de imitar otras culturas de supuesta calidad mejorada, la cual es la televisión, el internet y la masificación de la información que contribuye al conocimiento de cómo se actúa en otras extensiones.

De acuerdo con Burín (1998) afirma que las culturas establecen, con sus diferencias de enfoque, la moral materna que supone la subjetividad doméstica con características psíquicas de sujeción y receptividad. Conforme con la teoría de la identidad de género propone la hipótesis de las identificaciones de roles sobre los modelos identificatorios familiares. Las mujeres desarrollan el concepto de identidad corporal y los hombres la identidad posicional respecto del rol masculino.

La resiliencia es más bien un proceso, no una respuesta inmediata a la adversidad. El tiempo juega un papel importante para aliviar los dolores y sufrimientos y cicatrizar las heridas. Y, sobre todo, la resiliencia no es un atributo personal, sino el resultado de la interacción dinámica entre el niño o niña y su matriz social. (Barudy & Dantagnan, 2011, pág. 22)

Existe una diferencia en cuanto al género, se observó que en los hombres muestran mayor resiliencia, con rasgos a ser más independientes, mientras que en las mujeres logran ser resilientes siempre y cuando exista un mayor apoyo externo significativo de amigos, maestros y familia. (Fuentes, Medina, Borja, & Carolina, 2008). En general, existe una idea compartida de que la resiliencia es una habilidad o un proceso en lugar de un resultado, y que más bien es reconocida como todo un proceso de adaptación positiva en diversos entornos en lugar de una característica de estabilidad.

Esta ciencia concluye que las personas son capaces de desarrollar ciertas habilidades que les permitan enfrentarse a problemas que surjan de manera imprevista y que además puedan ser muy trágicos.

La resiliencia puede clasificarse en:

❖ Resiliencia individual

Algunas investigaciones han arrojado como resultados que para que una empresa sea exitosa deberá tener como equipo de trabajo a personas mentalmente sanas. (Salanova, 2008).

En la actualidad, todas las organizaciones tienen cambios constantes que afectan la vida laboral de los empleados, por lo que la resiliencia se convierte en una pieza clave para favorecer la adaptación y el bienestar de todos.

❖ Resiliencia colectiva

Los estudios más avanzados sobre resiliencia se han llevado a cabo sobre todo en individuos, sin embargo, hay que recordar que las personas siempre están inmersas en grupos sociales por lo que se puede pensar que parte de esos resultados son debido a la influencia de dichos grupos. (Bandura, 1997)

En un entorno grupal, el concepto de resiliencia se define como el proceso para brindarle al equipo las capacidades que son necesarias para poder reaccionar ante los fracasos o cualquier otra amenaza procurando al mismo tiempo el bienestar del equipo. (West, Patera, & Carsten, 2009)

❖ Resiliencia organizacional

En las organizaciones éste término no era tan conocido, aunque empezó a ser conocido con el objetivo de crear los escenarios para que las personas afronten los conflictos.

Cuando se tiene resiliencia, la organización tiene la capacidad para poder tomar decisiones de manera rápida de esta manera tiene más oportunidades al anticiparse a las amenazas, y también es capaz de explotar todas las oportunidades que se les presenten ya que siempre están alerta y preparados

Finalmente, Puig y Rubio (2011) concluyen que la resiliencia es un fenómeno multidimensional y complejo, constituido por una dimensión paradigmática, una

procesal, estrategia, rasgo y potencialidad, por lo que el adolescente tiene que ser un receptor y debe obtener el conocimiento y aceptación de sus capacidades y limitaciones, para el desarrollo de su creatividad y ejercer una autonomía para la adaptación y responsabilidad de sus decisiones para poder proyectarse en el futuro y fortalecer los vínculos con sus redes de apoyo. (Melillo, Suárez y Rodríguez, 2004, citado en (Fuentes, Medina, Borja, & Carolina, 2008)

(Meneghel, Salanova, & Martínez, 2013) Mencionan en su artículo que la palabra resiliencia deriva del latín «resilere» que significa volver atrás, a la posición original, resaltar y rebotar.

Este concepto tiene su origen en la física en donde se hace la comparación de un material que regresa a su estado original después de haberse sometido a algún tipo de fuerza que la deformó.

Este término ha sido utilizado en la psicología durante los años setentas en donde algunos investigadores como Rutter y Cyrulnick basados en el concepto que se tenía de la física lo utilizaron para describir algunas habilidades de las personas para aceptar sucesos trágicos en sus vidas logrando enfrentar a la realidad y haciéndole frente a la adversidad, recuperando su vida y superando las consecuencias que los sucesos negativos hayan dejado. (Westrum, Hollnagel, Woods, & Levenson, 2006)

Esta ciencia concluye que las personas son capaces de desarrollar ciertas habilidades que les permitan enfrentarse a problemas que surjan de manera imprevista y que además puedan ser muy trágicos.

En general, existe una idea compartida de que la resiliencia es una habilidad o un proceso en lugar de un resultado, y que más bien es reconocida como todo un proceso de adaptación positiva en diversos entornos en lugar de una característica de estabilidad.

Por lo que, para poder hablar de resiliencia organizacional, éstas deberán estar bajo cierto nivel de riesgo o amenaza real, ya que sin ellas no existirá la resiliencia.



#### 1.4 Los cuatro pilares de la educación

La educación en el futuro se deberá de transmitir de forma general y eficazmente, en un volumen cada vez mayor de conocimientos. Porque estas serán las bases de la competencia, por lo que la educación se ve obligada a proporcionar los conocimientos para los individuos y así crear un mundo más competitivo y apegado a la norma de educación que nos rigen.

Los cuatro pilares de la Educación han determinado los fundamentos de la educación en las últimas décadas influyendo en la educación intercultural, manifestando la actualidad del informe Delors: “La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI”, se realizó en el año 1996 y presidido por Jacques Delors. De manera que se hace necesario desarrollar actividades para trabajar a partir de estas concepciones. Por ello se propone una intervención que se desarrolla los cuatro pilares de la educación desde una metodología activa y cooperativa, de carácter inclusivo, a partir del análisis con el taller conteniendo la IE y la resiliencia.

“La educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser.

##### **Aprender a conocer**

Consiste para cada persona en aprender a comprender el mundo que la rodea, al menos suficientemente para vivir con dignidad, desarrollar sus capacidades profesionales y comunicarse con los demás. Como fin, su justificación es el placer de comprender, conocer, de descubrir.

Este tipo de aprendizaje, que tiende menos a la adquisición de conocimientos clasificados y codificados que el dominio de los instrumentos mismos del saber, puede considerarse a la vez medio y finalidad de la vida humana. Al menos suficientemente para vivir con dignidad, desarrollar sus capacidades profesionales y comunicarse con los demás. Como fin, su justificación es el placer de comprender, de conocer, de descubrir. Aunque el estudio sin aplicación inmediata esté cediendo terreno frente al predominio actual de los conocimientos útiles, la tendencia a

prolongar la escolaridad e incrementar el tiempo libre, debería permitir a un número cada vez mayor de adultos apreciar las bondades del conocimiento y de la investigación individual.

El incremento del saber, que permite comprender mejor las múltiples facetas del propio entorno. Aprender para conocer supone, es aprender a aprender, se tiene que ejercitar la atención, la memoria y el pensamiento, el adolescente de aprender a concentrar su atención a las cosas y a las personas que mejoren su vida.

No obstante, un ejercicio del pensamiento, desde la infancia debe entrañar una buena articulación con lo concreto y lo abstracto. Asimismo, convendría combinar los dos métodos, deductivo y el inductivo, la concentración del pensamiento requiere combinar ambos.

Aprender para conocer supone, en primer término, aprender a aprender, ejercitando la atención, la memoria el pensamiento. Desde la infancia como ya se había dicho, sobre todo en las sociedades dominadas por la imagen televisiva, todos los medios de comunicación igualmente en el internet, el joven debe aprender a concentrar su atención a las cosas y a las personas. La vertiginosa sucesión de informaciones en los medios infrecuente cambio, atenta con del proceso de descubrimiento, reflexión, que requiere una permanencia y una profunda distracción de la información. (Delors, 1996, pág. 104)

Este proceso de adquisición de conocimiento no concluye nunca así que se puede estar nutriendo todo tipo de experiencias. Tanto en lo familiar, social y académico es de manera creciente la experiencia del trabajo a medida que se vuelve su aspecto rutinario. La enseñanza básica tiene éxito sin importar el impulso y las bases aprendiendo durante toda la vida no sólo en el empleo sino también al margen de él. Las condiciones pueden ser variadas si se llega a comprender y ya razonar el conocimiento puede ser aún mayor.

Significa: Adquirir instrumentos de la comprensión

Implica: Aprender a conocer el entorno

## **Aprender a hacer**

Aprender a conocer y aprender a hacer son en gran medida, indisociables. Pero lo segundo está más estrechamente vinculado a la cuestión de la forma profesional: ¿cómo enseñar al alumno a poner en práctica sus conocimientos y, al mismo tiempo, como adaptar la enseñanza al futuro mercado del trabajo, cuya evolución no es totalmente previsible? La comisión procurará responder en particular a esta última interrogante. Vinculando al primer pilar que es aprender a conocer, por lo que van unidos y tiene el sentido de poner en práctica los conocimientos que se van adquiriendo.

Se propone un enfoque la participación, la convivencia, la tolerancia, el respeto, la paz, la no violencia, y otra serie de valores que permiten el desarrollo de una competencia intercultural.

Además de que Aprender a conocer, combinado una cultura general suficiente Amplía con la posibilidad de profundizar los conocimientos en un pequeño número de materias. Lo que supone, además, aprender a aprender para poder aprovechar posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.

Aprender a hacer ser a fin de adquirir no sólo una calificación profesional si no, más generalmente, una competencia capacite al individuo para hacer frente a un gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Pero, también, aprender a hacer a fin de adquirir no solo una calificación profesional sino, más generalmente, una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo, pero, también, aprender a hacer en el marco de distintas experiencias sociales o de trabajo que se ofrecen a los jóvenes y adolescentes, bien espontáneamente a causa del contexto social o nacional, bien formalmente gracias al desarrollo de la enseñanza por alternancia y aprender a vivir juntos desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia.

Significa: Poder para influir sobre el propio entorno

Implica: Saber trabajar en equipo.

## **Aprender a vivir juntos**

También llamado aprender a vivir con los demás. En este pilar consiste en que cada uno aprende a relacionarse con los demás, de manera que evite los conflictos y la violencia, y los solucione de manera pacífica, formando el conocimiento de los demás, de sus culturas, de sus lenguas, de sus tradiciones, etc. Siendo más tolerantes, inclusivos y por tanto multiculturales e interculturales, para poder vivir en un entorno pacífico fomentando una educación para la paz y la no violencia, respetando las diferencias que es lo que nos enriquece intentando no fomentar más desigualdades.

La idea de enseñar la no violencia en la escuela es loable, aunque solo sea un instrumento entre varios para combatir los prejuicios que llevan al enfrentamiento. Es una tarea ardua, ya que, como es natural, los seres humanos tienden a valorar en exceso sus cualidades y las del grupo al que pertenecen y a alimentar prejuicios desfavorables hacia los demás.

A través de los medios de comunicación masiva, de opinión pública se convierte en observadora impotente, y hasta en rehén, de quienes General, en tienen vivo los conflictos. (Delors, 1996, pág. 107)

La educación tiene muchas misiones: dos de las cuales es enseñar la diversidad de la especie humana y contribuir a una toma de conciencia de las semejanzas y la interdependencia entre los seres humanos. Desde la primera infancia, la escuela debe, aprovechar todas las oportunidades para la diversidad la especie humana. Algunas disciplinas se presentan particularmente a hacerlo, comunidad geografía humana desde la enseñanza primaria, más tarde, como los idiomas extranjeros. El descubrimiento del otro paso forzosamente por el descubrimiento de uno mismo; para desarrollar del niño y en el adolescente una visión cabal del mundo la educación, tanto si la imparte la familia como si imparte la comunidad o la escuela, primero deberá ser el descubrimiento de quienes. Comprender sus reacciones, con empatía en la escuela y su comunidad. La importancia de la enseñanza los jóvenes adoptar el punto de vista de otros grupos étnicos, se pueden evitar comprensión es generadoras de lo odio y violencia en los adultos.

Significa: Participar y cooperar con los demás

Implica: Vivir el pluralismo, la comprensión mutua y la paz

### **Aprender a ser**

La comisión ha reafirmado enérgicamente un principio fundamental: la educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad. Todos los seres humanos deben estar en condiciones, en particular gracias a la educación recibida en su juventud, de dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida. (Delors, 1996, pág. 109)

Significa: Desarrollar la propia identidad

Implica: Capacidad de autonomía de juicio y de responsabilidad personal

### 1.5 Rompimiento psicológico con padres y familia

La adolescencia es una transición en el ciclo de vida que marca la transformación de la infancia hacia el mundo de las responsabilidades y derechos adultos. La adolescencia es, por lo tanto, un gran desafío individual, familiar, y social.

La familia ha de transformarse en su conjunto: las normas y rutinas de la convivencia, los roles de autoridad y decisión, la distancia emocional y de afecto físico, la distribución del tiempo y el espacio en el hogar. Y También hay una exigencia de cambio psicológico: las relaciones familiares cambian y la definición que hacen los padres de sí mismos se ve en ocasiones desafiada por la realidad de las nuevas relaciones que se producen ante la transformación de un hijo en su adolescencia. (Adolescentes y familias en conflicto, Terapia familiar centrada en la alianza terapéutica, Manual de tratamiento, Fundación Meniños, 2011, Universidad de Coruña, pág. 12)

Hay “problemas de la vida” y “problemas que no nos dejan vivir”. En la adolescencia puede existir un alto riesgo de que el primer tipo de problema se convierta en un problema que paraliza la vida de la familia y el desarrollo afectivo, psicológico, y social de los menores. Ese riesgo proviene de que muchas de las actitudes y estrategias que funcionaban bien con niños pequeños ya no sirven cuando éstos son adolescentes. Así que los padres se ven abocados a tener nuevas actitudes y nuevas estrategias, y no siempre es fácil; en realidad, casi nunca es fácil. Hay una exigencia de energía y creatividad que en ocasiones choca con la rutina de los padres y de toda la familia.

Se habla de un proceso de cambio, la transformación de la infancia hacia un modelo adulto, se hace en la escuela, en la comunidad y en la familia. La sociedad en la que vivimos espera que los adolescentes, y lo que les proporciona para que consigan cumplir esas expectativas, es un pilar básico del modelo social que construimos entre todos. La forma en que se produce esta transición del ciclo de vida representa la identidad y la fortaleza de una sociedad. (pág. 13)

De acuerdo John Bowlby (1986), existe una tendencia natural en los seres humanos a establecer relaciones íntimas y estables, tendencia que comienza desde los primeros meses de vida y se evidencia en las diversas formas que el niño tiene para obtener y/o mantener la proximidad con sus padres o cuidadores. El apego en un menor se expresa cuando “está absolutamente dispuesto a buscar la proximidad y el contacto” con sus cuidadores. Por tanto, el apego “es una relación emocional perdurable con una persona en particular que produce seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer. La pérdida o la amenaza de pérdida de esta persona, evoca una ansiedad intensa”. El apego es la relación única de vinculación singular y específica entre dos personas que persiste en el curso del tiempo y probablemente sea el vínculo más sólido del ser humano. (pág. 77)

## 1.6 Transición al nivel medio superior

La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo entre la infancia y la edad adulta. Comienza con la pubertad, un proceso que lleva a la madurez sexual, cuando una persona está en condiciones de engendrar una nueva vida.

El final de la adolescencia no está definido con claridad en las sociedades occidentales; ningún signo simple indica que se ha llegado a la edad adulta. En algunas culturas diferentes a la occidental, la edad adulta se relaciona con el comienzo de la pubertad y se representa con diferentes ritos.

En esta etapa aparecen cambios psicológicos dramáticos que marcan la adolescencia, los rápidos cambios en el cuerpo de un adolescente y la apariencia física afectan el concepto de sí mismo y la personalidad. El efecto de una madurez precoz o tardía se nota en especial en la adolescencia, pero, por lo general, desaparece en la edad adulta.

Algunos de los elementos intelectuales y emocionales que se adquiere durante este momento de la vida, que coincide con la adolescencia media y tardía, perduran durante toda la vida. Que son las amistades y los intereses personales, es en esta etapa en donde uno adquiere ciertas herramientas intelectuales y emocionales para la vida adulta futura. Aprenderán a hacer relaciones profundas y encontrarán actividades nuevas, algunas se convertirán en intereses permanentes, incluso algunos de ellos formarán parte de su vida ocupacional futura.

Por mandato constitucional, el acceso a la educación media superior (EMS) en México deberá ser universal a partir de 2021. Un obstáculo para esta meta son las altas tasas de abandono en la transición entre la secundaria y la EMS. Destaca que las variaciones entre entidades federativas en la absorción no son explicadas totalmente por sus niveles socioeconómicos; igualmente, las oportunidades de transitar a la EMS siguen asociadas a una mezcla de desventajas territoriales, desigualdades sociales de origen y características sociodemográficas que dificultarán enormemente alcanzar la cobertura universal para principios de la próxima década. Solís, P. (2018)

## 1.7 Elección de una profesión

La libre elección de una carrera sigue siendo para el individuo, más que algo realizado una meta a alcanzar. Tal vez cuando se decide estudiar una carrera no únicamente se está eligiendo un tipo de estudios a cursar, sino también de alguna manera determinamos una forma de vida, así como la satisfacción de algunas de nuestras necesidades, sean estas físicas, psicológicas y/o sociales. Cueli (1973:52). Por lo que al término de la educación básica, es de suma importancia mostrarles a los estudiantes la amplia gama de opciones educativas que existen en el país, con el propósito de enfocar de manera correcta sus estudios, dándoles así una mejor certeza para que puedan escoger la disciplina que sea de su preferencia, esta decisión puede ser un factor que influya de tal manera que les permita seguir con sus estudios de nivel medio superior y superior, o por lo contrario desertar.

La elección de una disciplina educativa es un acto trascendente de profundas implicaciones emocionales, personales, laborales, familiares y profesionales, que obedece a aspectos presentes y pasados y a expectativas hacia el futuro. A su vez, en la elección operan múltiples variables interrelacionadas, como el género, el nivel socioeconómico, los estereotipos profesionales y otros (Bartolucci 1994 p. 52). Por lo que en este proceso debe verse acompañado de una toma de conciencia por parte del estudiante, factores que le permitan aprender por sí mismos, el dirigir su propio aprendizaje a través del dominio consciente de sus recursos para construir objetivos. Güel y Muñoz (2000) refieren que, en el planteamiento curricular de la Educación Secundaria Obligatoria, también se proponga como meta la educación integral, que atienda tanto el desarrollo de los aspectos cognitivos como los afectivos. Sin embargo, parece que, como lo sostiene Espejo (1999: 522), en términos prácticos existe una disociación entre los principios teóricos que definen la normativa y la realidad de la práctica educativa, por cuanto no ha supuesto un mayor respaldo a la formación en contenidos y procesos emocionales, por lo que es necesario poder:



- ❖ Identificar los rasgos esenciales de la toma de decisiones de forma general y se especifica la elección profesional como una de las más trascendentales en la vida de la persona.
- ❖ Identifica la toma de decisión como factor determinante en las oportunidades de las personas.

Con el propósito de encontrar algunos factores que permitan contar con una idea más clara en la elección de una profesión de los alumnos de secundaria. Se pretende que, mediante las experiencias vividas y los instrumentos aplicados como las entrevistas y encuestas, se pueda tener un enfoque más claro en el proceso de elección profesional, así como las acciones y/o personas que influyan de forma positiva o negativa en dicho proceso. (Taylor Bogdan, 1996)

Para Díaz y Hernández (2007) depende de:

- ❖ Factores relacionados con el alumno: tipo de metas que establece, perspectiva asumida ante el estudio, expectativas de logro, atribuciones de éxito y fracaso, habilidades de estudio, planeación y automonitoreo, manejo de la ansiedad y autoeficacia.
- ❖ Factores relacionados con el docente: actuación pedagógica, manejo interpersonal, mensajes y retroalimentación con los estudiantes, expectativas y representaciones, organización de la clase, comportamiento que modela y las formas en que recompensa y sanciona a los estudiantes.
- ❖ Factores contextuales: valores y práctica de la institución educativa, proyecto educativo y currículo, clima del aula e influencias familiares.
- ❖ Factores instruccionales: aplicación de principios motivacionales para diseñar la enseñanza y la evaluación.

El alumno, con todo el proceso que implica durante la etapa previa a la profesión, debe ser capaz de desarrollar la actitud de compartir su conocimiento y sus ideas esto se pretende conseguir a través de una adecuada orientación educativa a través

de acompañamiento donde se busque dar un sentido trascendente de sus acciones, con el fin de impulsarlo a una vida plena que le dé sentido de su existencia en todo momento, de tal manera que encuentre su razón de ser y su trascendencia, con una visión y un futuro y en su elección de carrera profesional. Arends (1994) argumenta que existe una serie de factores concretos y modificables que contribuyen a la motivación de los estudiantes y que los profesores pueden manejar mediante sus actuaciones y mensajes. Dichos factores se refieren al nivel de involucramiento de los estudiantes en la actividad, el tono afectivo de la situación, a los sentimientos de éxito e interés, así como a las sensaciones de influencia y afiliación al grupo.

## Capítulo 2. Inteligencia emocional en el aprendizaje del adolescente.

### 2.1 Concepto de inteligencia emocional

Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil. (Casacuberta, 2009)

El concepto se lanzaría por primera vez en 1990. Peter Salovey y John Mayer describen IE como: la habilidad para percibir los propios sentimientos y emociones y los de los otros, para diferenciar entre ellos y para utilizar esas informaciones como guía de las acciones de los pensamientos.

Sin embargo, el concepto de IE realmente se dio a conocer al público en 1995, gracias a la publicación del best seller de Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Why it Matters More than IQ*. Apoyándose en la definición dada por Salovey y Mayer en 1990. Goleman definió IE como: *La capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los otros, de motivarnos nosotros mismos y de administrar bien las emociones en sí mismos y en las relaciones con el prójimo.*

En 1997, Salovey y Mayer revisaron su definición sobre IE y la precisaron como: *La habilidad que permite percibir, apreciar y experimentar correctamente las emociones, la habilidad de sentir y/o administrar sentimientos cuando ellos facilitan los pensamientos; la habilidad de comprender las emociones y los conocimientos emocionales; y la habilidad de administrar las emociones para favorecer el crecimiento emocional e intelectual.* (Chabot Daniel, 2009, pp. 80)

Podemos definir que la IE es la capacidad de conocer y controlar nuestras emociones en cualquier eventualidad sin lastimar a terceras personas.

Es en 1996 que uno de los dos autores de esta obra abordó el conocimiento del concepto de IE, durante la redacción de la obra titulada *Emotions et adaptation*, dirigida a la enseñanza escolar. En 1998, publicó otra gran obra titulada *Cultivez votre intelligence motionnelle*, cuyo objetivo fue proporcionar en forma más

comprensible conceptos sumamente interesantes, pero también relativamente áridos, expuestos con anterioridad por Salovey y Mayer. Tiempo después, los autores se dieron cuenta de que Daniel Goleman era el primer ensayista francófono en abordar el tema en cuestión. Como consecuencia de la publicación, recibió numerosas solicitudes de exposiciones sobre la materia y encontró un eco muy favorable en su círculo profesional, por lo que decidió crear, en 1999 Société de développement de l'intelligence émotionnelle (SDIE), con el fin de ofrecer formación profesional sobre el manejo de la IE e diferentes sectores. Más recientemente, ambos autores fundaron l'Académie de Plaisiologie et d'Intelligence Émotionnelle (APIE). (Chabot Daniel, 2009, pp. 80)

Se puede decir, entonces, que se concentra primordialmente en la importancia del placer y la IE en la pedagogía emocional como se verá en el siguiente apartado.

En la ésta propuesta pedagógica abordaremos cuatro emociones principales que son: alegría, tristeza, miedo e ira, que Daniel Goleman las describe como la base principal de otras que se derivan de ellas.

En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado, cada emoción juega un papel singular, con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta.

Sin embargo la definición que le da a la alegría es: Sentimiento de placer como consecuencia de un suceso favorable o cuando se obtiene algo deseado, esto lo sentimos cuando hay aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible; tristeza es: sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo e ilusión por las cosas, se siente cansancio y ganas de estar durmiendo la mayor parte del día, falta de apetito; el miedo se siente ante la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o pasado, la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir y finalmente ira es cuando algo no sucede como se esperaba, la sangre fluye a las manos, el ritmo cardíaco se eleva y un aumento

de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.

#### Evolución del concepto de Inteligencia

<b>AÑO</b>	<b>INVESTIGADOR</b>	<b>CONCEPTO DE INTELIGENCIA</b>
1905	Alfred Binet	Aquello que permite alcanzar éxito en la escuela
1927	Charles Spearman	Aptitud cognitiva general única
1938	Louis Thurston	Compuesta por siete factores independientes
1983	Howard Gardner	Ocho formas diferentes de inteligencia
1988	Robert Sternberg	Tres elementos distintos
1990	Peter Salovey y John Mayer	La inteligencia emocional: una forma de inteligencia no cognitiva.
1996	Daniel Goleman	La inteligencia emocional es la que permite alcanzar el éxito en la vida.

(Chabot Daniel, 2009, pp. 81)

#### 2.2 La inteligencia y su relación con el aprendizaje

Hasta principios de los años 1980, la mayor parte de los teóricos e investigadores compartían la misma opinión y se inclinaron por definir y conceptualizar la inteligencia de manera práctica, de tal forma que el concepto podría traducirse en estos términos: La inteligencia es aquello que permite tener éxito en la escuela y, por consiguiente, en la vida. Rápidamente, y sin ninguna pretensión de exhaustividad, se reconstruirá enseguida el camino seguido por el concepto de inteligencia. (Chabot Daniel, 2009 pág. 85)

Las competencias emocionales y sociales necesarias para afrontar de forma adecuada las emociones negativas y destructivas que son generadas en este caso en un contexto competitivo como el escolar no han sido enseñadas de forma explícita en nuestra cultura. ¿Por qué? Porque nuestra sociedad y, en concreto, las

escuelas han priorizado hasta finales del siglo XX los aspectos intelectuales y académicos de los alumnos convencidos que los aspectos emocionales y sociales pertenecen al plano privado, y, en este sentido, cada individuo es responsable de su desarrollo personal.

El siglo XXI nos ha traído una nueva forma de ver la realidad más diversa sobre el funcionamiento de las personas y estamos tomando conciencia de forma lenta, aunque progresiva, de la necesidad de que la educación de los aspectos emocionales y sociales sean atendidos y apoyados por la familia, pero también de forma explícita por la escuela y la sociedad. Las sociedades posmodernas del primer mundo en las que vivimos no quieren ser ricas, opulentas y estar entre los 25 países con más PIB (Producto Interno Bruto) del mundo como ha ocurrido hasta finales del siglo XX, como señala Giller Lipovetsky, quieren algo más. Las sociedades hipermodernas del siglo XXI, como Lipovetsky las denomina, no sólo desean el consumo material, sino que buscan una nueva jerarquía de valores y una nueva forma de relacionarse con los objetos y el tiempo. Con nosotros mismos y con las personas, con el fin de encontrar la felicidad individual. Las sociedades hipermodernas buscan que sus ciudadanos estén satisfechos con sus vidas porque es una paradoja muy dolorosa para el individuo vivir en una sociedad opulenta que cubre sus necesidades físicas y materiales, pero que no le hace feliz.

En España, con la finalidad de introducir la educación de las emociones en la escuela, se ha generado todo un movimiento educativo que podemos encontrarlo con diferentes denominaciones como “Educación Emocional” o “Educación Socio-Emocional”. Este movimiento refleja la preocupación de los educadores por cambiar una escuela que se percibe en crisis e incapaz de afrontar los múltiples desafíos de nuestra sociedad. En este sentido, la inclusión de los aspectos emocionales y sociales en el currículo de los alumnos se aprecia como una posible salida a alguno de los problemas urgentes del sistema educativo. El inconveniente principal con el que se encuentran los educadores es que no saben cómo llevar sus inquietudes a la práctica. (Actualización en Inteligencia Emocional pág. 52)

La literatura relacionada a la inteligencia emocional ha mostrado que las carencias en las habilidades para expresar emociones afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar, existen cuatro áreas fundamentales en las que una falta de IE provoca o facilita la aparición de problemas de conducta entre los estudiantes:

- IE y las relaciones interpersonales
- IE y bienestar psicológico
- IE y rendimiento académico, y
- IE y las relaciones interpersonales:

En este punto se desarrolla el rendimiento académico donde se pretende mostrar la capacidad para atender distintas emociones, experimentar con claridad los sentimientos y poder reparar los estados de ánimo negativos que pueden influir de una manera decisiva sobre la salud mental de los estudiantes y este equilibrio psicológico, a su vez, está relacionado y afecta el rendimiento académico final. Las personas con escasas habilidades emocionales es más probable que experimenten estrés y dificultades emocionales durante sus estudios y, en consecuencia, se beneficiarán más del uso de habilidades emocionales adaptativas que les permiten afrontar tales dificultades. La IE podría actuar como un moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico.

Existen estudios como los antes mencionados que plantean la hipótesis de que los alumnos con mayores niveles de IE muestran a lo largo del curso menores sentimientos de agotamiento, cinismo y estrés y mayores actitudes positivas hacia sus tareas, efectos positivos que podrían a su vez explicar parcialmente la relación positiva y significativa corroborada en los estudios longitudinales que vinculan IE y rendimiento escolar. ¿Cómo se puede explicar que las emociones interfieran con los procesos de aprendizaje? La razón principal proviene del hecho de que las emociones tienen un impacto muy fuerte sobre la percepción, el juicio y los comportamientos. Los procesos fundamentales que explican la alteración de las facultades mentales son muchos y lo suficientemente complejos para explicarlos aquí, pero, para simplificar, puede decirse que son de los órdenes biológico y químico.

Por lo tanto, vale retomar las seis emociones primarias descubiertas por Paul Ekman; el miedo, la cólera, la tristeza, la aversión, la sorpresa y la felicidad. Sobre esas emociones de base, una sola es realmente positiva y todas las otras, salvo tal vez la sorpresa en ciertas circunstancias, son negativas y, por consecuencia engendran comportamientos poco favorables al aprendizaje. La huida, la agresividad, el repliegue sobre sí mismo, o el rechazo son todas reacciones del comportamiento, provocadas por las emociones primarias negativas. Las emociones negativas en segundo plano tienen también un impacto aún más grande sobre las funciones cognitivas e intelectuales como la atención, la percepción, el juicio y, evidentemente, la memorización. Se sabe en efecto que la activación de la amígdala se asocia a la gradación de procesos motrices, cognitivos, de atención y de memoria. Se examinará en consecuencia, el impacto de las emociones sobre cada una de estas funciones.

Sin embargo, se puede decir que la atención no es únicamente el primer eslabón de la escala de aprendizaje, pero si probablemente el más sensible, Se ha demostrado que las emociones tienen un impacto sobre los mecanismos de la atención. Se ha descubierto que los elementos cargados negativamente tienen el poder de pactar nuestra atención.

Existen investigaciones que demuestran que el cerebro humano está programado para reaccionar a todo indicio que pueda representar una amenaza potencial. Y cinco de seis reacciones emocionales (miedo, cólera, tristeza, aversión y sorpresa) garantizan este tipo de comportamiento. El nexo entre aprendizaje y emociones se vuelve aquí evidente. Cada vez que la atención esta monopolizada por una carga emocional negativa, el aprendizaje y el desempeño se afectan. (Chabot Daniel, 2009 pág. 96)

Daniel Goleman explica que las emociones con fuertes cargas negativas centran la atención sobre las preocupaciones que les son propias y se oponen a toda tentativa de dirigirlas hacia otro lado.

Por otro lado, la vinculación de IE y rendimiento académico ha sido un tema de gran interés para, ya que se reconoce que tanto el desarrollo emocional y como el social



son importantes en el área académica. Los investigadores recientes han encontrado correlaciones positivas y significativas entre la IE y el rendimiento académico.

### 2.3 Inteligencia emocional en la educación

Las investigaciones sobre el tema de IE nos está permitiendo empezar a identificar y medir esas habilidades que nos ayudan a tener éxito, así como a desarrollar procedimientos para mejorarlas mediante el aprendizaje y la práctica, nos preguntaríamos ¿para qué sirve todo esto de IE? Es decir, qué nos aporta realmente todos estos conocimientos científicos. Algunos científicos y en especial Goleman, postula que este nuevo tipo de inteligencia nos ayuda a tener éxito profesional y a lo largo de la vida.

Pero la importancia de una adecuada gestión de las emociones va mucho más allá de cuestiones meramente utilitarias y pragmáticas. Cabe decir que se está convirtiendo en algo imprescindible para comportarnos como genuinos seres humanos. En efecto resulta que muy probablemente lo que de verdad nos distingue del resto de los animales no es otra cosa que la posibilidad que tenemos los seres humanos de auto dirigir nuestro propio comportamiento.

Ya sabemos que el comportamiento de los animales superiores y del hombre está dirigido por el funcionamiento de los mecanismos computacionales de su mente, la cual, a su vez, está programada por la genética, por la experiencia y, en el caso del ser humano por la sociedad y la cultura. Pero, además, la mente humana puede ser parcialmente auto programada por el YO de la propia persona.

Es decir, gracias a eso que llamamos la conciencia, podemos darnos cuenta de lo que estamos haciendo en un momento dado, así como de lo que vamos a hacer, y en parte, de los motivos o razones por las que vamos a comportarnos de esa forma. De modo que podemos auto evaluar nuestro propio fundamento mental y, lo que es más importante, en cierta medida podemos influir en nuestra mente.

Como también hemos comentado en varias ocasiones, esa posibilidad de auto dirección ha sido interpretada hasta finales del pasado siglo xx como la necesidad

de impedir que las emociones nos aparten del buen camino, que se suponía que era el prefijado por las leyes y normas culturales, ya fueran éstas de origen divino o fruto de la razón humana. Es lo que se denominaba la voluntad que era la que se suponía que nos podría hacer vivir una vida verdaderamente humana.

Sin embargo, como vivimos, el desarrollo histórico reciente puso de manifiesto las limitaciones de la consciencia, lo cual nos ha llevado a comprender que el pensamiento racional es un instrumento fundamental para diseñar un comportamiento efectivo de cara a alcanzar los fines que nos proponamos, pero insuficiente e inadecuado para fijar dichos fines.

Porque son los sentimientos, y no los pensamientos, los que realmente nos mueven a actuar. Para lograr auto dirigirnos efectivamente tenemos que tener en cuenta y gestionar tanto los pensamientos como los sentimientos con que cotidianamente opera nuestra mente. En conclusión, para comportarnos como genuinos seres humanos, contribuyendo a crear un mundo de personas, tendremos que fijarnos objetivos humanos y orientar nuestra mente hacia ellas y, por tanto, tendremos que aplicar diariamente esas habilidades que constituyen la IE.

Tal como hemos visto, la aplicación de las habilidades que constituyen la IE tiene como objetivo ser capaces de gestionar los propios estados emocionales. Esto supone empezar por ser conscientes de que en cualquier momento del día nos encontramos en un determinado estado emocional, que contiene valiosísima información acerca de cómo está operando nuestra mente. En concreto, se trata de información referida a cómo nuestra mente está percibiendo la situación en que nos encontramos; cómo la interpreta teniendo en cuenta cómo la valora respecto de nuestros intereses personales (motivación) y respecto de nuestras posibilidades de actuar en esas circunstancias (medios instrumentales).

Se pretende que utilicen la consciencia<sup>3</sup> y una educación no bancaria de acuerdo a Paulo Freire en su libro Pedagogía del oprimido se trata de llevar una educación

---

<sup>3</sup> “la acción liberadora implica un momento necesariamente consciente y volitivo, configurándose como la prolongación e inserción continuada de este en la historia. La acción dominadora, entretanto, no supone esta dimensión con la misma necesaria, pues la propia funcionalidad mecánica e

liberadora y crítica ante una reflexión, trabajando en la reflexión en los alumnos ayudaremos en su concepto de vida.

Sin embargo, así como la decisión que la mente tiene asociada a esa valoración; y finalmente, qué acción vamos a realizar en consecuencia.

Finalmente, podemos decir que en cada momento del día nuestra mente está dirigiendo nuestra relación con el medio mediante un proceso.

Por lo tanto, se trata entonces de ser capaces de identificar cada uno de los elementos, valorarlos respecto de lo que YO pretendo hacer en la vida y, en función de esa valoración, permitir que el proceso siga su curso, si me lleva en la dirección deseada, o intentar cambiarlo, si me aleja de mis objetivos vitales.

### 2.3.1 Inteligencia emocional en la educación secundaria

En este capítulo se abordará la IE en la educación secundaria y algunos aspectos que ayudan a caracterizarla, con el fin de ampliar un poco más el panorama por el que transcurre esta etapa educativa, y dar cuenta de los conflictos que suele tener.

Posteriormente se explica la importancia que tiene la educación emocional en la adolescencia, ya que es en esta etapa donde se desarrollan las capacidades individuales y sociales que hacen que el adolescente se convierta poco a poco en un ser integral.

Extremera y Fernández-Berrocal (2001) se propusieron examinar la viabilidad del constructo de IE como factor explicativo del rendimiento escolar en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.), analizando el efecto mediador que una buena salud mental ejerce sobre el rendimiento medio escolar de los estudiantes. A diferencia de los estudios anteriores, la hipótesis planteada en esta investigación parte de un efecto indirecto de la IE sobre el rendimiento académico a través de sus

---

inconsciente de la estructura es mantenedora de sí misma y, por lo tanto, de la dominación” José Luis Fiori (1970)

influencias sobre los niveles depresivos y ansiosos de los escolares. Esta investigación ha puesto de manifiesto conexiones entre rendimiento escolar e IE, de manera que influye decisivamente sobre la salud mental de los estudiantes y, así, interviene en el rendimiento académico final. Por tanto, este constructo se suma a las habilidades cognitivas como un predictor adecuado del logro escolar. (Ferragut & Fierro, 2012, pág. 97)

Durante la segunda mitad del siglo XX se suscitó un interés sin precedentes en el bienestar de los hijos, poniendo de manifiesto que las interacciones diarias pueden ejercer una influencia profunda en la vida de los menores (Casas, 2003). Hasta ese momento, el interés se había centrado en ofrecer a los niños oportunidades de enriquecimiento intelectual, suponiendo que el hecho de hacerlos más inteligentes haría que tengan más probabilidades de éxito.

En estudios recientes se ha indicado que las nuevas generaciones de niños se desempeñan mejor que las generaciones anteriores. Sin embargo, mientras que cada generación de niños parece volverse más inteligente, sus capacidades emocionales y sociales disminuyen vertiginosamente, también se ha descubierto que la depresión ha aumentado como una epidemia, casi diez veces entre los niños y adolescentes en los últimos cincuenta años y que se está produciendo ahora a edades más tempranas. (Ferragut & Fierro, 2012, pág. 98)

Por lo tanto, la IE y el bienestar personal son constructos relacionados entre sí y que el bienestar juega un papel apreciable en el rendimiento académico del adolescente.

Sin embargo, la educación en valores, el conocimiento de las emociones y el bienestar serán aspectos claves para un desarrollo psicológico integral que podrá ayudar a los chicos a enfrentarse adecuadamente a la compleja etapa de la adolescencia y que colaborará en la prevención de trastornos del comportamiento y en la promoción de actitudes para la sociedad.

Así mismo en el nivel educativo de secundaria, Parker y colaboradores (2004) estudiaron la relación entre IE y rendimiento académico en estudiantes

adolescentes utilizando una escala de auto reporte basada en la teoría de IE. Los resultados mostraron que la IE general correlaciona con el rendimiento académico. Por otra parte, existe un estudio que menciona la relación entre IE y el desempeño en inglés en alumnos tailandeses de secundaria, cuyos resultados sugieren que la inteligencia emocional tiene un efecto directo en el desempeño de los estudiantes tailandeses en inglés.

Por otra parte, en México, son escasos los estudios llevados a cabo sobre esta temática; los que han desarrollado han sido básicamente con población universitaria por lo que se cuenta con estudios publicados para conocer la relación entre IE y rendimiento académico en adolescentes.

En este sentido, el objetivo general de esta investigación fue conocer la relación entre la IE y el rendimiento académico en adolescentes que cursaban el primer año de secundaria fundamentado en el modelo de Bar On (1992).

#### 2.4 Inteligencia emocional en el adolescente

Una magnífica forma de que los adolescentes aprendan a gestionar adecuadamente sus emociones es que sean positivos. Y al ser positivos también se aprende. La mejor escuela para tener una actitud positiva en la vida es vivir rodeado de personas positivas. Unos padres positivos enseñarán a sus hijos a ser positivos.

Pero también es muy importante que los adolescentes entiendan que no todo va a ocurrir rápidamente. Entender las propias emociones y aprender a vivir feliz con ellas lleva tiempo. Es un proceso al que deben dedicarle atención y que deben enfrentar con paciencia.

Y al mismo tiempo que las y los adolescentes comienzan a aprender sus propias emociones empezaran también a advertir y entender las emociones de los demás.

De ese conocimiento además surgirá si nuestros hijos e hijas son sanos una buena capacidad de empatía que es la capacidad de ponerse en el lugar de los otros.

El desarrollo de la autonomía y la responsabilidad es indiscutible en el aprendizaje emocional, desde la consideración de las propias decisiones en proyectos de vida, que sirvan de manera práctica y funcional en diferentes situaciones en las que tenga que potenciar la reflexión y acción sobre uno mismo en qué decidir, cómo actuar.

Las decisiones de los adolescentes son casi ilimitadas, lo cual no quiere decir que a veces no sean dolorosas. Con frecuencia las elecciones se encuentran entre el menor de dos males, pero está en su poder tomar decisiones por una serie de elecciones personales que tienen que ver con ellos mismos y la sociedad.

Los niños, pero sobre todo los adolescentes también tienen sentimientos y en esta etapa afloran con más intensidad porque se estresan; sufren, lloran, gritan, se enfadan y se alegran como cualquier adulto. Desafortunadamente, los padres o cualquier adulto que lleva un acompañamiento a los adolescentes, suelen obligar y reprimir los sentimientos, ya que resulta más cómodo para ellos ignorar lo que les sucede. Lo mismo pasa con los padres que prefieren ceder y complacer los caprichos y no ir más allá del problema para evitarse la fatiga.

Es una costumbre general de los padres al preguntarles a los hijos cuando llegan de la escuela ¿Qué te dejaron de tarea? Pero, ¿alguna vez le has preguntado a tu hijo cómo está, ¿cómo se siente o si tiene algún problema? Quizá no nos hemos percatado de que el niño está sufriendo bullying, o que siente que sus padres no le ponen suficiente atención.

Los sentimientos en la etapa de la adolescencia son importantísimos, sin sentimientos, las decisiones que tomamos pueden llegar a ser inconvenientes, aunque hayan sido tomadas por lógica.

Para profundizar un poco más en el tema, explicaremos a continuación los dos tipos de IE que describe Goleman:

1. La inteligencia personal: está conformada por tres competencias que determinan la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos. Estas competencias son:
  - a) Autoconocimiento emocional: Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y de la manera en que nos afecta. Es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias debilidades, estados de ánimo, fortalezas, emociones e impulsos.

La mayoría de los adolescentes comienzan con cambios emocionales, algunos más intensos que otros y tienen que ver con la necesidad de buscar un afecto complementario al que la familia ofrece. Muchos adolescentes pueden ser más o menos intensos en la expresión de las emociones. Este es el momento en que se hacen los mejores amigos que muchas veces continúan siéndolo el resto de la vida y es la etapa en que se enamoran por primera vez.

### **Capítulo 3. Taller para adolescentes**

El presente capítulo describe, algunas recomendaciones para la estructura de un taller dirigido a docentes promotores de resiliencia de educación básica, es por ello que a continuación se exponen brevemente algunos conceptos referentes a un taller educativo.

#### **3.1 Educación**

El derecho a la educación es, sin duda, uno de los más importantes derechos de la niñez y quizás el más importante de los sociales. Aunque no se puede, en sentido estricto, plantear que existan derechos importantes y otros secundarios, la afirmación anterior se funda en el hecho según el cual es a través en buena medida de la educación en sus distintas formas y modalidades como el ser humano, biológico o específico, deviene en ser social, en persona, en hombre o mujer, y es a través de ella que adquiere las condiciones y capacidades necesarias para vivir en sociedad. En este sentido, la educación en todas sus manifestaciones es la vía por excelencia de la socialización humana, es decir, la vía de su conversión en un ser social. (UNICEF)

La educación según (Guédez,1987) es un concepto y un acontecimiento, es una idea y una realización que se implica en una dinámica dialéctica y problematizada, es una significación y una práctica que vivifica la posibilidad de llegar a ser persona humana, como lo describe (Sarramona, 2000), la educación es un bien, vinculada a la idea de perfeccionamiento. Se viabiliza alrededor de los principios, objetivos o propósitos educacionales planteados a nivel de los países o de las instituciones; se evidencia en la conjunción sinérgica y dinámica de la teoría y la práctica que la nutren, la hacen crecer y se fortalecen en la cotidianidad escolar, pues teoría y práctica entran en una relación de complementariedad y contraste, de tal modo que ambas son aspectos del conocimiento que capacitan para actuar eficazmente en el terreno de la educación (Martínez-Otero, 2003, p. 31).



La educación básica debe proporcionar a los alumnos, herramientas necesarias que les permita fomentar su desarrollo; con apoyo del docente, siendo este una guía, (Nickerson, 1987) menciona que el principal objetivo del profesor no consiste en proporcionar información a sus alumnos, sino en conseguir que piensen, en este mismo sentido, Polya (1965) refiere que el profesor lo que expone en clase no carece de importancia, pero lo que los alumnos piensan es mil veces más importante. Las ideas deben nacer en la mente de los alumnos y el profesor debe actuar tan solo como un guía, es necesario tener en cuenta que esta es una etapa en la que el individuo deja de ser niño, sin haber alcanzado la madurez necesaria, para pasar a ser adulto. Menciona Salina (2003) es un tránsito complicado y difícil que normalmente debe superar para llegar a la edad adulta. Es decir, es una etapa en la que cada individuo debe acomodar, asociar, ajustar, etc. algunos esquemas mentales o psicológicos para alcanzar una maduración plena.

La participación debe ser el medio para la educación de ciudadanos libres y responsables y para que los alumnos aprendan por el gusto de aprender, así lo afirmaba J. Gimeno (1976, 106-107) al exponer la filosofía de la enseñanza directa a través de los procedimientos o técnicas de la enseñanza prescrita individualmente y el estudio independiente, cuyo propósito es sacar al alumno de la pasividad a que lo somete la escuela tradicional y hacer que asuma su propio proceso de aprendizaje: La participación del estudiante es condición fundamental para lograr una colaboración auténtica por su parte hasta adueñarse de su propio destino. Es el reconocimiento de su libertad, como método para llegar a ser más libre. Es la aceptación de la bondad humana de la tendencia al crecimiento propio personal cuando el ambiente es favorable. El alumno no puede ser el obediente pasivo de unas directrices cuando se trata de la educación de ciudadanos libres y responsables. Para la consecución de este objetivo es necesario que la tarea escolar presente un carácter de opcionalidad. posibilidad de planificar su propia actividad, seleccionando metas, medios métodos y ritmo.

El cambio conceptual como esa posibilidad de sustituir, complementar o contrastar conocimientos que ya se tienen con los nuevos conocimientos que se plantean o que complementan los ya existentes, por eso y como algunos autores lo afirman los conocimientos previos o primeras experiencias son necesarios para realizar la nueva concepción científica y obtener el aprendizaje significativo buscado. (Estrada 2014) por lo que finalmente podemos definir a la educación como un proceso gradual y constante, que se adquiere a lo largo de la vida, mediante el cual los alumnos adquieren los conocimientos, habilidades, actitudes, aptitudes y valores que le permiten comprender y actuar en el contexto donde se desenvuelven.

### 3.2 Educación Paulo Freire

Existen una gran diversidad de estudios educativos y pedagógicos, en este punto se abordará los fundamentos teóricos de la pedagogía en particular la de Paulo Freire quien realizó una gran aportación de la forma de enseñar dentro del campo de la filosofía del siglo XX. Esta es una tarea necesaria para aclarar los puntos esenciales de una perspectiva pedagógica de enorme importancia en la alfabetización y educación en América Latina (UNESCO). El autor se ha centrado, en especial, en los pensadores que se relacionan con tres aspectos vitales en este enfoque:

- Las ideologías como elementos de reproducción social y su superación mediante la concientización.
- La ubicación del punto de partida para el proceso educativo alfabetizador en la situación límite que vive el oprimido.
- La naturaleza dialógica del ser humano y su fundamental apertura

La obra de Paulo Freire expone ideas nuevas y revolucionarias donde surgen en América Latina en los años '60. En el período en que escribe, contempla los traumas y dificultades por los que atraviesa la gran mayoría de los hombres campesinos del norte de Brasil (nordeste), producto de una educación alienante que lleva al pueblo a vivir su condición de miseria y explotación con una gran pasividad y silencio.

Para el autor brasileño, en el contexto de nuestras sociedades e historia, la pedagogía necesariamente ha de ser una “pedagogía del oprimido” que implica un posicionamiento político (Ferreira, 2003, p. 67). Pero teniendo en cuenta que la opresión que caracterizaría a nuestras sociedades, a su juicio, adquiere numerosas formas y manifestaciones, a menudo encubiertas, supone, por tanto, un prolongado y arduo esfuerzo llegar a la liberación. Como él mismo afirma: la liberación es un parto. Es un parto doloroso. El hombre que nace de él es un hombre nuevo, hombre que solo es viable en la y por la superación de la contradicción opresores oprimidos que, en última instancia, es la liberación de todos (Freire, 1992, p. 45).

Porque la opresión afecta a los aspectos más profundos de la persona en la medida en que por la educación la incorporamos a nuestro bagaje más íntimo. Para desarrollar esta idea, Freire recurre a un enfoque de corte feudo marxista, fuertemente influenciado por Erich Fromm y su idea de un miedo a la libertad operante en los individuos y grupos sociales. Ambos se conocieron y coincidieron en Cuernavaca (México), donde el psicólogo estuvo instalado un tiempo (Dussel, 2002, p. 432).

Freire propone que el currículo sea construido por los propios participantes en el proceso de enseñanza y de aprendizaje y plantea como necesario desarrollar una pedagogía de la pregunta. Menciona que siempre estamos escuchando una pedagogía de la respuesta. Los profesores contestan a preguntas que los alumnos no han hecho. En su obra pedagogía de la autonomía (1996) Freire postula que:

- Enseñar exige respeto a los saberes de los educandos.
- Enseñar exige la corporización de las palabras por el ejemplo.
- Enseñar exige respeto a la autonomía del ser del educando.
- Enseñar exige seguridad, capacidad profesional y generosidad.
- Enseñar exige saber escuchar. Algunas de las implicaciones que se advierten en el pensamiento crítico de Freire son las siguientes:
  - La necesidad de la coherencia.
  - La actuación ética.

- Las y los docentes tenemos que dar voz a las y los estudiantes, procurando, además, superar la enseñanza transmisiva de contenidos.
- La necesidad de horizontalizar la comunicación en el aula y guardarnos, las y los docentes, nuestra arrogancia.
- La necesidad de que las y los docentes demos crédito a la postura freiriana de que el ser humano es rebelde por naturaleza, que tiene derecho a expresar “la rabia” que le generan las injusticias, la opresión, el sometimiento.
- Las y los docentes tenemos también que reconocer que enseñar exige rigor metodológico.
- Comprender que la enseñanza requiere de la investigación.
- Evitar cualquier tipo de discriminación.

Finalmente, Freire señala que “Todos nosotros sabemos algo. Todos nosotros ignoramos algo. Por eso, aprendemos siempre”. Por ello, se puede afirmar que un reto crucial que los educadores deben tener en la actualidad es que los estudiantes enfrenten con éxito y sensibilidad los cambios que su contexto social le impone. Luego entonces, la educación en la actualidad ha de estar basada en el desarrollo de un pensamiento crítico, lógico, analítico y reflexivo; es decir, el pensar de forma autónoma.

### 3.3 Talleres

La implementación de talleres para adolescentes de tercer año de secundaria puede ser una oportunidad interesante y un reto considerable ya que se hacen hincapié en que estos adquieran experiencias personales y profesionales para poder darle significado a las estrategias sugeridas, estos talleres han sido diseñados no solo para proporcionar pasos a seguir durante los ejercicios de capacitación, sino para ofrecerle además preparación, orientación, estrategias, ideas y temas de reflexión para apoyarle a los adolescentes.

Además de estar diseñados para fomentar las habilidades, primero permitiendo que los participantes adquieran la comprensión de los conceptos clave, y luego proporcionándoles la oportunidad de reflexionar acerca de lo que esos conceptos aportan al trabajo del participante y a su propio programa. Se presentan los talleres

en un orden que permite que cada sesión se base en lo que ha aprendido previamente.

### 3.3.1 Definición.

El taller es un medio que posibilita la formación profesional, siendo una realidad integradora y reflexiva en la que se unen la teoría y la práctica en un proceso pedagógico a través de una comunicación constante con la realidad social y con un equipo de trabajo (Kisnerman, 1977). Según María Teresa Gonzales (1999), la palabra Taller proviene del francés “atelier”, y significa estudio, obrador, obraje, oficina. Por otra parte la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), menciona que un taller es un espacio de trabajo en grupo en el que se realiza un proceso de enseñanza aprendizaje que tiene como objetivos el iniciar al estudiante en una especialidad y en el ejercicio de su profesión. Se dará en él una enseñanza de carácter tutorial bajo la idea de "aprender haciendo", en este sentido las actividades que en él se realicen serán diversas”. Se pretende desarrollar en el estudiante las habilidades, actitudes y aptitudes que lo capaciten para plantear y resolver preguntas en los diferentes campos de trabajo.

El taller es una alternativa que permite aprender haciendo dentro de un ambiente lúdico y de participación activa, donde cada miembro del grupo es escuchado y tomado en cuenta (Lara, 1999). Según, María Inés Maceratesi (1999) un taller consiste en la reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones o papeles comunes o similares, para estudiar y analizar problemas y producir soluciones de conjunto.

Lespada Juan Carlos define a los talleres como:

- Una estructura pedagógica de acción en la cual tanto en la enseñanza como en el aprendizaje conforman un marco de fuerte compromiso personal, en base a propuestas específicas.
- Es una técnica operativa del proceso de aprendizaje enseñanza aprendizaje mediante la acción, a realizar mediante un proyecto concreto de trabajo en grupo.

- Es una forma, un camino, una guía flexible, dúctil enriquecedora para la persona y el grupo, fundamentada en el aprender haciendo por placer y la actividad del pensamiento por propia convicción necesidad y elaboración.
- Es un instrumento, un método pedagógico práctico de abordaje del niño del adolescente del conocimiento y de la realidad, tomando como punto neurálgico la acción protagónica y responsable individual y grupal.
- Es una estructura grupal personalizada de acción, orientada por la experiencia de enseñanza aprendizaje, que incluye al alumno como sujetos de educación en una co-gestión participativa, libre responsable y placentera

En libro el taller educativo, menciona que los talleres consisten en contactos directos con la realidad y reuniones de discusiones en donde las situaciones prácticas se entienden a partir de cuerpos teóricos y, al mismo tiempo, se sistematiza el conocimiento de las situaciones prácticas. (Maya, 2003)

Para Ander-Egg, el taller es una forma de enseñar y, sobre todo, de aprender mediante la realización de “algo” que se lleve a cabo conjuntamente, es un aprender haciendo en grupo:

Un taller se caracteriza por:

- La metodología
- Aprender haciendo
- El trabajo interdisciplinario
- Los roles de enseñanza / aprendizaje establecidos con base a una tarea común
- Tener un carácter integrador
- Implicar y exigir un trabajo grupal
- Integrar docencia, teoría y práctica

Mercedes Sosa G. (2002) afirma que la técnica del taller es muy apropiada para generar aprendizaje significativo, porque, le permite al participante manipular en el buen sentido de la palabra el conocimiento. Por eso la evaluación de contenido, apunta a medir el conocimiento que aprehendieron los participantes del taller.

El taller se puede concibe como una realidad integradora, compleja reflexiva, en que se una la teoría y la practica como una fuerza motriz del proceso pedagógico orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes, el cual cada uno es un miembro más del equipo y hace sus aportes específicos (Reyes, 1977). Por lo que finalmente se puede definir al taller como una forma pedagógica que pretende lograr la combinación de la teoría y práctica mediante una metodología de enseñanza que combina donde estos pretenden el desarrollo de investigaciones y el trabajo en equipo.

### 3.4 Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional

En el 2011 nace la inquietud de acompañar y apoyar a los alumnos de 3er. año de secundaria y se crea la Cátedra libre Red “Paulo Freire”, hoy conocida como Escuela Autónoma Red Paulo Freire a cargo del Doc. Mauro Pérez Soza.

A partir de ese año hasta 2018 jóvenes universitarios de esta Unidad Ajusco han impartido el curso de preparación para examen de admisión al nivel medio superior, durante estos años se han capacitado a más 600 adolescentes.

Sin embargo, en el 2014 se vio la necesidad de hacer un trabajo complementando el curso con un Taller de Jóvenes, donde se desarrollaron 5 metas de la educación:

1. Consolidación de la propia identidad.
2. Elección de una profesión.
3. Rompimiento psicológico con padres y familia.
4. Aprendizaje del amor.
5. Vivir el duelo en la transición al nivel medio superior.

Somos la primera generación con otros compañeros en la cual empezamos este taller y como primera generación empezamos a realizar la visión, misión, código de ética, objetivo, estrategia, una planeación, evaluación, instrumentos para la recolección de información y un temario genera, a continuación, se describirán los puntos.

- **Visión:** El grupo que imparte los talleres pertenece al colectivo a la Escuela Autónoma Red Paulo Freire UPN, con un compromiso hacia la comunidad adolescentes, con el fin de abordar temas que son el de su interés, que les ayude a desarrollar un proyecto de vida que facilite su transición efectiva de nivel secundaria a nivel media superior.
- **Misión:** nuestra misión es trabajar con las 5 metas ya mencionadas, y que se consideran importantes para que el adolescente desarrolle habilidades para la vida, formando su interés a través de información que constituya un apoyo en posición de sus habilidades y conocimientos con base a las cinco metas planeadas con intención de orientarlos, en el proceso del cambio de educativo y social.
- **Código de ética:** son los valores que regulan la conducta de los miembros de grupo de talleristas para un buen funcionamiento de sus actividades y relaciones de convivencia, valores como; tolerancia, respeto, libertad de expresión, flexibilidad, igualdad, honestidad, equidad y solidaridad.
- **Objetivo:** informar, prevenir y orientar a los jóvenes mediante el desarrollo de las cinco metas y generar una participación colectiva que les permita expresar sus puntos de vida, pensamiento, inquietudes y pueden cuestionar y reflexionar su situación personal, emocional y social para que constituyan un criterio propio por medio de la comprensión y análisis de su realidad.
- **Estrategia:** desarrollar actividades de la pedagogía freiriana, es decir donde el adolescente tenga más participación aportando ideas y opiniones en las materias que se imparten en la escuela, trabajando conjuntamente se pretende alcanzar los objetivos planeados.
- **Planeación:** de acuerdo a las metas y temario se pretende realizar cartas descriptivas con una semana de anticipación para su revisión y sugerencias para su aplicación, tal carta se conforma de los siguientes elementos; fecha, tema, objetivo general, objetivo(s) específico(s), actividad, tiempos, desarrollo, materiales, exposición en plenaria, cierre, observaciones, referencias bibliográficas y responsables.



- Evaluación: brindar la oportunidad de reflexionar y valorar, la práctica que se realiza tanto individual como el colectivo, en una cultura de responsabilidad y compromiso, tanto la evaluación será de nosotros a ellos<sup>4</sup> y de ellos a nosotros de acuerdo con los objetivos, la evaluación final.
- Los pasos para la evaluación:
  1. Definir la finalidad y ámbitos de la evaluación
  2. Preparación de los procedimientos e instrumentos de recolección de datos
  3. Analizar de los datos obtenidos
  4. Elaboración de conclusiones
  5. Toma de decisiones para fortalecer el proyecto
  6. Difundir de los resultados
- Instrumentos para la recolección de información: buzón, entrevista, test, palabras clave, trabajos realizador en cada sesión, experiencias, reflexión, relatoría y observaciones.

Como un primer temario general fue:

## **1. Consolidación de la propia identidad**

### 1.1 ¿Quién eres?

#### 1.1.1 ¿de dónde eres?

#### 1.1.2 Rol en tu vida cotidiana

### 1.2 ¿te gusta tu nombre?

#### 1.2.1 ¿conoces su significado y sabes por qué te llamas así?

#### 1.2.2 ¿cómo te gustaría llamarte?

### 1.3 ¿te gusta tu género?

#### 1.3.1 quitar estereotipos

### 1.4 conócete a ti mismo

#### 1.4.1 solo cualidades

## **2. Aprendizaje del amor**

### 2.1 ¿Qué es el amor?

---

<sup>4</sup> Se refiere a los participantes los alumnos y/o adolescentes que están cursando el taller

- 2.1.1 es posible aprenderlo
- 2.1.2 inteligencia emocional
- 2.2 ¿Qué abarca y donde comienza?
  - 2.2.1 familia y amigos
- 2.3 Tipos de amor
  - 2.3.1 Autoestima
  - 2.3.2 Seudo amor
  - 2.3.3 Estereotipos
- 2.4 Noviazgo
  - 2.4.1 Enamoramiento
  - 2.4.2 Libertad para amar
  - 2.4.3 Romanticismo
- 2.5 Relaciones violentas
  - 2.5.1 codependencia
  - 2.5.2 Bullying
- 2.6 Sexualidad
  - 2.6.1 identidad sexual
  - 2.6.2 sexo
    - 2.6.2.1 masturbación
    - 2.6.2.2 erotismo
    - 2.6.2.3 métodos anticonceptivos
    - 2.6.2.4 embarazo

### **3. Rompimiento psicológico con padres y familia**

- 3.1 Familia
  - 3.1.1 ¿Quién conforma tu familia?
  - 3.1.2 Descripción de la familia
  - 3.1.3 Papel de cada integrante de la familia
- 3.2 Relación con Padres
  - 3.2.1 Tipos de Apego
  - 3.2.2 Autoridad de los padres sobre los adolescentes
    - 3.2.2.1 Barrera de la comunicación

### 3.3 Toma de decisiones

#### 3.3.1 Paradigmas familiares

#### 3.3.2 ¿Qué es la libertad?

##### 3.3.2.1 Diferencia entre libertad y libertinaje

#### 3.3.3 Proceso de toma de decisiones

##### 3.3.3.1 Decisiones autónomas y conscientes

## 4. Elección de una profesión

### 4.1 proyecto de vida

### 4.2 Porque y para que elegir una profesión

#### 4.2.1 Selección de una profesión: ventajas y desventajas

### 4.3 Factores que influyen en la Elección: Familia y escuela

### 4.4 Evaluación del concepto de sí mismo

#### 4.4.1 información acerca de diversas Escuelas

### 4.5 Elección de una profesión

## 5. Duelo en la transición

### 5.1 Pérdida de la infancia

### 5.2 Cambios físicos y psicológicos

### 5.3 Cambio-Medio del contexto social

### 5.4 Asimilación de un nuevo Rol (como adolescentes) dentro de la sociedad

### 5.5 Aceptación de nuevas responsabilidades y la ausencia del compromiso

### 5.6 Desarrollo de la autonomía (independencia)

Sin embargo, para complementar su formación y evitar la deserción escolar y apoyarlos con sus temores se implementan 4 pilares que son:

1. Aprender a conocer
2. Aprender a convivir.
3. Aprender a ser
4. Aprender a hacer

El taller pretende fusionar los pilares de la educación con las 4 emociones de la IE alegría, enojo, miedo e ira, podemos crear un espacio de experiencias, para favorecer a los adolescentes, estableciendo habilidades emocionales desarrolladas

y así más posibilidades de sentirse satisfechos y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad.

### 3.5 Programa del taller para adolescentes

Trabajamos de una manera muy especial donde llevamos a una realidad la pedagogía de Paulo Freire “nadie educa a nadie, nadie se educa solo, los hombres se educan en comunión con mediación del mundo “ (Freire, 1970), sistematizándola en las siguientes estrategias teórico-metodológicas con cinco pasos:

1. Formación de equipos de trabajo
2. Elección o sorteo de temas
3. Trabajo cooperativo
4. Exposición grupal
5. Elaboración de la relatoría

Siempre desarrollando una pedagogía crítica y haciendo una educación anti bancaria, participativa y liberadora.

El taller es una modalidad de enseñanza y aprendizaje que favorece a una educación basada en el respeto a sus propios procesos y elección en relación con el trabajo individual y cooperativo, en esta modalidad de taller sustenta en el aprender haciendo y se centra en los sujetos de aprendizajes en la cual es una de nuestras prioridades junto con sus necesidades e intereses, el papel que vamos a desarrollar en este proceso es de un acompañante, es importante mencionar la riqueza educativa que este modelo tiene: a) la riqueza de la propuesta a favor de la construcciones propias y compartidas, b) dar un significado de actuar en función de estrategias respetuosas y participativas, c) conocimiento que se genera aprendiendo con los otros y formando parte de un grupo, d) las relaciones educativas dinámicas (Pitluk, 2008, pág. 24).

Previamente se realiza un formato de registro y compromiso (Anexo 1) para conocer datos del participante, datos de la escuela a la que asisten, datos del padre y de la madre y/o tutores y un registro medico como su tipo de sangre y alergias.

En el formato de compromiso de los participantes que será un grupo de 20 adolescentes que se comprometen en trasladarse al lugar previsto del taller y tiempo elegido, se les recuerda que la posesión de drogas, armas y bebidas alcohólicas está formalmente prohibido, de igual manera se les pide que no lleven objetos de valor, que tengan un comportamiento respetuoso con todos hacia sus compañeros dentro del taller. Este formato deberá leerse con el padre, madre y/o tutor ya que deberá ser firmado por ambas partes.

Se tendrá un registro de participantes con el número, nombre y fecha a las sesiones que asistan (Anexo 2)

A continuación, podremos ver el programa que se realizará.

### 1. Consolidación de la propia identidad

**Duración:** 2hrs.

**Objetivo:** Fortalecer la valoración y emociones para descubrir sus fortalezas y debilidades.

#### **Recursos didácticos:**

- Identificadores
- Plumones
- Masking tape o alfileres
- Hojas de colores

#### **Actividades:**

1. Baile de presentación (Anexo 3)
2. Conócete a ti mismo (Anexo 4)
  - a) A cada uno de los participantes se les proporcionará el test para que lo contesten.
3. Fortaleciendo mi identidad
  - a) De forma individual en una hoja de papel realizarán dos listados uno con sus fortalezas y otro con sus debilidades.
  - b) Se dará un tiempo para que con base a sus fortalezas busquen compañeros afines y las compartan.
4. Descubriendo la alegría
  - a) Una de las talleristas leerá en voz alta “La fiesta de la alegría” (Anexo 3)
  - b) Con base a la lectura identificar los momentos de alegría y comentarios en plenaria.
  - c) Alegría y Diversión test (Anexo 5)

#### **Referencias bibliográficas**

Barocio Rosa, Explora tus emociones para avanzar en la vida, México 2012, Edit. Pax México.

Vargas Vargas Laura, Bustillos de Núñez Graciela, Técnicas participativas para la educación popular, Santiago de Chile 1987, Impreso en el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación, CIDE

## 2. Aprendizaje del amor.

**Duración:** 2 hrs.

### Objetivos:

1. Aprender a distinguir amor y enamoramiento dentro del aula
2. Fortalecimiento de la valoración y la opinión de uno mismo.
3. Expresión de pensamiento, sentimientos y necesidades con sinceridad respetando los pensamientos, sentimientos y necesidad de los demás.

### Recursos didácticos:

- Plumones de colores
- Hojas para actividades
- Hojas de mitos y realidades para coordinadores
- Hoja de listado de cosas alegres
- Hoja de apreciamos la autoestima

### Actividades:

1. Lluvia de ideas
  - a) Todos los participantes deberán de pasar al pizarrón para escribir una idea que para ellos ¿Qué es el amor?
2. Lectura comprensiva (Anexo 6)
  - a) Se les proporcionará una copia de pequeñas citas de diferentes autores, que describan que es el amor
3. Factores de riesgo en el noviazgo (Anexo 7)
  - a) Se les proporcionara una copia de factores de riesgo en los cuales identificarán estos factores
4. Sexualidad mitos y realidad (Anexo 8 PARA COORDINADORES)
  - a) Los coordinadores leerán mitos y realidades sobre la sexualidad los contenidos son sobre los diferentes tipos de trasmisión sexual, anticonceptivos
5. Mi lista alegre
  - a) En una hoja pondrán un listado de por lo menos 8 cosas de que les hace feliz.
6. Apreciamos la autoestima (Anexo 9)
  - a) Reflexionar todo aquello que eres capaz de realizar y hazlo saber a los compañeros de clase con ejemplos reales para favorecer el conocimiento mutuo y de este modo facilitar la convivencia.

- b) Una vez que hayan completado las respuestas, coméntalo con tu compañero de mesa para que anote tres cualidades
- c) Seguidamente, cada uno expone al resto del grupo sus cualidades y las que le ha asignado el compañero
- d) El interesado puede manifestar su acuerdo o desacuerdo o afirmar alguna aptitud desconocida para él.
- e) Al finalizar la actividad, se preguntará si han conocido alguna cualidad que antes desconocían y cuando sus compañeros hablan de sus cualidades ¿Cómo se sienten?

### **Referencias bibliográficas:**

Martinez Salgado, J.J. (2014). clínica de Atención Emocional: México. Recuperado de [http://www.consultasexual.com.mx/Documentos/relaciones\\_destructivas\\_1.htm](http://www.consultasexual.com.mx/Documentos/relaciones_destructivas_1.htm)

Las emociones compréndelas para vivir mejor : Recuperado de <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

Moradillo, F. M. (2008). Adolescentes y educación para la convivencia: de la violencia y el acoso a la convivencia y sus retos. Madrid: CCS.



### 3. Elección de una profesión

**Duración:** 2 hrs.

#### **Objetivos:**

1. Valorar la importancia de las actitudes y aptitudes al elegir una profesión.
2. ¿Por qué es importante descubrir una vocación?
3. Miedo:  
Aprender a mirar al miedo a los ojos, enfrentándolo;  
Generar pensamientos de acción.

#### **Recursos didácticos:**

- Cartulina blanca
- Hojas de papel rota folio
- Revistas
- Resistol
- Plumones
- Música alegre
- Lápiz

#### **Actividades:**

1. El pueblo manda (Anexo 10)
2. Se les proporcionará una lectura con base a la elección de una profesión y referencias sobre las licenciaturas que existen y en qué escuela se imparten. (Anexo 11)
3. Test “Miedo al miedo” (Anexo 12)

#### **Referencias bibliográficas**

Gamboa de Vitelleschi, Susana, Inteligencia emocional, Juegos y dinámicas para grupos, Buenos Aires 2010, Edit. Bonum.

Oliver H. Rogelio, Elección de Carrera, El desafío del siglo: La orientación profesional, México 2012, Edit. LIMUSA.

Vargas Vargas Laura, Bustillos de Núñez Graciela, Técnicas participativas para la educación popular, Santiago de Chile 1987, Impreso en el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación, CIDE. Recuperado el 23 de febrero de 2018

<https://comohacerpara.com/elegir-profesion-3568e.html>

#### 4. Consolidación de la propia identidad

**Duración:** 2 hrs.

##### **Objetivo:**

1. Fortalecer la valoración y emociones para descubrir sus fortalezas y debilidades.
2. Capacidad para la resolución de conflictos
3. Que el adolescente interiorice que lo que deja supone un crecimiento, el logro de metas deseadas para sentirse más seguro y elegir con mayor seguridad sus éxitos.

##### **Recursos didácticos:**

- Plumones de colores
- Hojas de actividades
- Hoja blanca dividida en cuatro partes

##### **Actividades:**

1. El tesoro
  - a) Se les pedirá a los jóvenes que hagan en cuatro partes una hoja de papel en cada una de ella Escribirán en cada tarjeta el nombre de aquellas personas o cosas que son importantes y valiosas en sus vidas.
  - b) Una vez que los participantes hayan concluido con se tarea, el facilitador ira caminando alrededor de ellos y les ira quitando una a una sus tarjetas, hasta que al final se queden solo con una.
  - c) Posteriormente, recogiendo en un paleógrafo lo señalado por los participantes:
  - d) ¿Qué cosas fueron las que perdieron?
  - e) ¿Cómo se sentirían si de verdad perdieran a las personas o cosas valiosas que tienen?
  - f) ¿Cómo se llama la etapa que vivimos después de perder algo muy querido para nosotros?
2. Lluvia de ideas (Anexo 13 solo para el coordinador)
  - a) Todos los participantes tendrán que pasar al pizarrón a escribir que es el Duelo
  - b) Se les dará la definición de que es el Duelo

3. Duelo en la transición (Anexo 14)
  - a) Identificar cuáles son los sentimientos en el duelo
4. Las tres urnas
  - a) Se colocan a la vista de todos, tres urnas con las siguientes etiquetas (cada una): "Me gustaría superar..."; "Me arrepiento de."; "Un problema mío es."
  - b) Se trata de terminar las frases en papeletas, escribiendo lo que cada uno desee, sin firmarlo.
  - c) Tras escribir la papeleta se depositarán en la urna correspondiente.
  - d) Cada uno, puede escribir todas las papeletas que se desee. Una vez hayan depositado todas sus papeletas, se procede al escrutinio, consistente en leer las papeletas de cada urna y comentarlas en grupo, entre todos, aportando soluciones, dando consejos.

### **Referencias bibliográficas:**

Quintanal Díaz José; Taller: emociones y vivencias para una buena formación: dinámicas de grupos; Recuperado de [https://projectes.escoltesiquies.cat/imatges/pujades/files/2\\_%20dinamiques%20emocions.pdf](https://projectes.escoltesiquies.cat/imatges/pujades/files/2_%20dinamiques%20emocions.pdf)

Romero César(2007), Manuel de protocolos y juegos para terapias Lúdicas; Recuperado de [https://www.unicef.org/republicadominicana/MANUAL\\_TERAPIAS\\_Y\\_JUEGOS.pdf](https://www.unicef.org/republicadominicana/MANUAL_TERAPIAS_Y_JUEGOS.pdf)

## 5. Rompimiento psicológico con padres y familia.

**Duración:** 2 hrs.

**Objetivo:** Identificar los patrones negativos que evitan el crecimiento del adolescente y fortalecer los positivos.

- **Aprendo a decidir con responsabilidad**
- **Enojo: ¿Cómo reacciono cuando me enojo?**

### **Recursos didácticos:**

- Cartulinas
- Hojas de colores
- Plumones
- Revistas
- Música

### **Actividades:**

1. Se les proporcionará una lectura que define a la familia. (Anexo 15)
  - Se formarán equipos para que cada uno de los integrantes exprese que patrones negativos y positivos existen en su familia
2. Lectura: Decido con responsabilidad (Anexo 16)
2. Presentación por parejas: (Anexo 17)
  - Los coordinadores dan la indicación de que nos vamos a presentar por parejas y que éstas deben intercambiar determinado tipo de información que es de interés para todos, por ejemplo: el nombre, el interés que tiene por el curso, sus expectativas, información sobre su familia, cuántos integrantes son, etc.
  - Cada persona busca un compañero que no conozca y conversan durante cinco minutos.
3. Test ¿Cómo reacciono cuando me enojo? (Anexo 18)

### **Referencias bibliográficas**

Aguilar Ramos, Ma. Carmen, Concepto de sí mismo. Familia y Escuela, Madrid 2001, Edit. Dykinson, S.L.

Barocio Rosa, Explora tus emociones para avanzar en la vida, México 2012, Edit. Pax México.

Moreno Kena, Cuevas José Luis, Habilidades para la vida, Guía para educar con valores, Centros de Integración Juvenil, A.C., México 2006.

Vargas Vargas Laura, Bustillos de Núñez Graciela, Técnicas participativas para la educación popular, Santiago de Chile 1987, Impreso en el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación, CIDE.

## 6. Aprender a conocer

**Duración:** 2 hrs

### Objetivo:

1. Incrementar el saber, que permite comprender mejor las múltiples facetas de su entorno, ejercitando la atención, la memoria y el pensamiento.
2. La importancia del conocimiento
  - a. Miedo: Tengo miedo cuando

### Materiales didácticos:

- Hoja de dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo
- Bolígrafos
- Una hoja de historia de cada uno

### Actividades:

1. En busca de lo profundo
  - a) Escribe 10 preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero como personas humanas intentando ser lo más profundo posible y abarcando todas las esferas vitales (familia, orientación profesional, amigos, sexualidad, creencia religiosa...)
  - b) Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevistara al otro durante 10 minutos o 15 minutos y le hace preguntas encaminadas a conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos.
  - c) A continuación, se cambian las parejas y los entrevistados pasan a ser entrevistadores.
  - d) Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado.
  - e) Por último, cada uno pone en común como se ha sentido a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.
2. ¿Adivinas quién es? (Anexo 19)
  - a) Llenar la hoja ¿adivina quién es, se entrega al coordinador de la sesión
  - b) Se sientan en círculo, consiste en que, tras elegir una hoja al azar, el coordinador de la sesión ira leyendo las pistas de una en una hasta que el participante que le toque por turno se decida por dar su nombre
  - c) Se ganan los puntos de la última pista utilizada para adivinar el nombre de quien ha respondido la hoja
  - d) Gana quien más puntos ha conseguido reunir al final del juego
3. La historia de cada uno (Anexo 20)

- a) Tras leer entre todos la historia y la entrevista a Yolanda, cada uno escribe su historia personal y responde a las mismas preguntas que respondió Yolanda.
- b) Se termina compartiendo en gran grupo las historias personales y las respuestas a las preguntas

**Referencias bibliográficas:**

Protección salud: adolescencia otras actividades; recuperado de:  
<https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

## 7. Aprender a convivir

**Duración:** 2 hrs.

**Objetivo:** Enseñar la no-violencia para combatir los prejuicios que llevan al enfrentamiento.

- **Comunicarse para vivir mejor**
- **Enojo: ¿hacia quién, hacia qué o por qué?**

### **Recursos didácticos:**

- Lecturas con ejercicios
- Hojas rotafolio
- Lápices
- Tijeras
- Resistol

### **Actividades:**

- Actividad lúdica La doble rueda (Anexo 21)
- Lectura Comunicarse para vivir mejor (Anexo 22)
- Test Los depósitos de mi enojo (Anexo 23)

### **Referencias bibliográficas:**

Barocio Rosa, Explora tus emociones para avanzar en la vida, México 2012, Edit. Pax México.

Moreno Kena, Cuevas José Luis, Habilidades para la vida, Guía para educar con valores, Centros de Integración Juvenil, A.C., México 2006.

Vargas Vargas Laura, Bustillos de Núñez Graciela, Técnicas participativas para la educación popular, Santiago de Chile 1987, Impreso en el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación, CIDE.



## 8. Aprender a ser

**Duración:** 2 hrs

### Objetivos:

1. Orientarlos para que desarrollen un pensamiento autónomo y crítico y puedan elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos que deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida.
2. Favorecer la expresión de sentimientos, emociones, actitudes e ideas personales.
3. Ejercitar las habilidades hacer autor revelaciones.
4. Aumentar la confianza entre las personas del grupo y autoestima

### Material didáctico:

- 3 caramelos para cada uno
- Hoja blanca
- Bolígrafos

### Actividades:

1. Los tres caramelos 20-30 min
  - a) Se reparten 3 caramelos a cada uno
  - b) Se trata de cada uno hablen a los demás durante un minuto sobre “quién soy y por qué merece la pena conocerme”
  - c) Una vez hablando todos, se levantan y reparten sus tres caramelos a las personas que crean se lo merecen más
  - d) Al final, cada uno pone turno dice con cuantos caramelos cuenta al final y expresa como se siente:
2. Ejercicio: carta a un pygmalión negativo 1hr (Anexo 24)
  - a) Se trata de escribir una carta a alguien que les hace o les ha dicho sentir inferior, siguiendo las instrucciones de la hoja ejercicio: carta a un pygmalión negativo (hoja para el coordinador)
  - b) Se termina compartiendo con el resto del grupo como se han sentido al escribir la carta.

- c) El que quiere la lee al resto
3. Riesgos y decisiones (Anexo 25)
- a) Se lee la lista de actividades de la hoja riesgos y decisiones y se pregunta qué tienen en común. La respuesta es que todas conllevan decisiones con resultado incierto.
  - b) Practican una manera de tomar una decisión en relación a un riesgo con algunas de las actividades de la lista
  - c) Buscan ejemplos de razones por las que la gente asume riesgos.
  - d) Mencionan riesgos positivos y riesgos negativos que han sumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos.

**Referencias bibliográficas:**

Protección salud: adolescencia otras actividades; recuperado de:  
<https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

## 9. Aprender a hacer

**Duración:** 2 hrs.

### **Objetivo:**

Enseñar a los jóvenes a poner en práctica sus conocimientos y al mismo tiempo como adaptar la enseñanza hacia un futuro.

Reconocer que todos y cada uno tenemos posibilidades de destacarnos desde algún aspecto positivo por actividades concretas.

- **¿Si lo hago bien, que ganaré?**
- **Enojo: ¿hacia quién, hacia qué o por qué?**

### **Recursos didácticos:**

- Marioneta
- Propio cuerpo
- Hojas de colores
- Plumones

### **Actividades:**

1. Dinámica: Conversando con números (Anexo 26)
2. Saber hacer (Anexo 27)
3. Test ¿Qué obtengo por medio de mi enojo? (Anexo 28)

### **Referencias bibliográficas**

Barocio Rosa, Explora tus emociones para avanzar en la vida, México 2012, Edit. Pax México.

Moreno Kena, Cuevas José Luis, Habilidades para la vida, Guía para educar con valores, Centros de Integración Juvenil, A.C., México 2006

Ortega Campos Pedro, El grito de los adolescentes, Madrid 2007, Editorial CCS, Alcalá

Vargas Vargas Laura, Bustillos de Núñez Graciela, Técnicas participativas para la educación popular, Santiago de Chile 1987, Impreso en el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación, CIDE.

## **Conclusiones:**

Durante la carrera de pedagogía se abordan diferentes contenidos que ayudan a entender las problemáticas por las que atraviesa la educación, por lo tanto, fue hasta este nivel educativo donde aprendimos que el Taller de Jóvenes y junto con nuestros sentimientos formaron parte de nuestro desarrollo escolar.

En todos los aspectos de nuestra experiencia personal estuvo presente la dimensión afectiva de manera oculta, sin embargo, debido a esto pensamos que es importante desarrollar la IE desde edades tempranas para dar cuenta de que podemos aprender de una forma integral.

Por lo anterior, surge la motivación para investigar acerca de cómo las emociones son una parte indisoluble de nosotros como seres humanos, y tomando como objeto el estudio de la IE en la etapa adolescente, ya que ésta es una fase crítica del ser humano, por ello se debe educar para formar sujetos íntegros tanto en la vida emocional, académica y social.

No solo se llevó la investigación de, ¿Qué era la inteligencia emocional?, sino que acudimos a un seminario especializado en la materia en la Institución Psicoanalítico Nezahualcóyotl, el seminario lleva el nombre de inteligencia emocional, esto como parte de nuestra formación y poder conocer de la materia.

Consideramos que es importante elaborar y aplicar el Taller de Jóvenes que ayudará a los adolescentes de 3ro., de secundaria para un mejor aprovechamiento escolar.

La integración de la IE en el Taller podrá ser de gran ayuda para que en los estudiantes se alberguen aprendizajes significativos, que los ayudará para cuando se enfrenten en el examen para ingresar al Nivel Medio Superior, lo que favorece que se conviertan en adultos seguros y al mismo tiempo regulen sus impulsos y emociones, y esto genere que vivan en una sociedad de manera más armónica.

Estamos conscientes de que los cambios que se desean generar en la sociedad implican un gran esfuerzo y demasiado trabajo de parte de todos los que intervienen

en la educación, la idea es contribuir a generar conciencia, tanto en alumnos y padres de familia. Sabemos que el Taller y las emociones juegan un papel muy importante en el ámbito educativo, para eso es importante saber identificarlas, nombrarlas y regularlas con el fin de que no entorpezcan el rendimiento académico en los adolescentes.

Los pedagogos sociales, como agentes educativos tenemos el deber de implementar la educación emocional en nuestra actividad como profesionales de la educación, ya sea que nos dediquemos a la docencia, a la orientación o como talleristas; esto implica un trabajo que requerirá que todos los aprendizajes que tuvimos durante la carrera se apliquen. Es necesario mencionar que haremos todo lo que esté a nuestro alcance para lograr una gran cobertura para generar el más mínimo cambio que ayude a esta sociedad para que sea cada vez mejor.

Empezamos a trabajar desde el año 2014, ya estando en aula con las y los adolescentes se ven las necesidades y prioridades<sup>5</sup> que tiene cada uno de ellos y nos damos cuenta que no son los mismos intereses que tienen los alumnos que están cursando 1º, 2º y 3º., de secundaria; los de 1º tienen necesidades afectivas y decidieron comenzar a trabajar con el tema “Aprendizaje del Amor”, en cambio los de 3ro., con la preocupación y angustia de que carrera elegir, prefirieron “Elección de una profesión”.

Lo que hacemos en el Taller de Jóvenes es tomarlos en cuenta, escucharlos y que sepan que todo lo que piensan es de gran ayuda para seguir con sus sueños para alcanzar sus metas y que su futuro sea mejor, ya que ellos van a vivir con esas decisiones, sabemos )que tener un hijo o hija adolescente es difícil y que todos hemos pasado por ahí, para ellos es más complicado sentir, decidir y saber que están en la mira de todos, es una gran presión que ellos tienen, así que tratamos de demostrarles que todos los esfuerzos que hagan son para mejorar y los resultados serán óptimos para cambiar o mejorar su desarrollo social; es difícil que reconozcan

---

<sup>5</sup> Refiriéndonos específicamente en la escuela secundaria 112, turno matutino.

la realidad que se vive, pero sin duda podemos seguir con ellos acompañándolos en su camino.

Nuestra experiencia con ellos es de gran satisfacción, al estar trabajando conjuntamente y saber que podemos contribuir en una parte de su vida y que las y los adolescentes nos permitan estar a su lado en una de sus decisiones más difíciles que puedan tomar al elegir la escuela para estudiar el nivel medio superior.

Mediante el desarrollo de las metas para generar una participación colectiva que permita expresar sus puntos de vista, pensamientos e inquietudes. Con el fin de que tanto cuestionar como reflexionar su situación personal, emocional y social, para que construyan un criterio propio por medio de procesos de comprensión y análisis de su realidad todo esto promoviendo el desarrollo de estilo de vida productivo, sano y positivo.

Se logró dejar las dudas que harán que muchos de las y los jóvenes se pregunten y reflexionen sobre: ¿Quién soy? ¿Cuál es mi propósito en la vida? ¿Qué es lo que quiero en mi vida ¿Qué quiero estudiar? ¿Qué carrera elegir ¿Qué es el amor? ¿sé amar? Etc...

Finalmente, hacer realidad el lema de la UPN "Educar para transformar" requiere de una formación en ese sentido, cosa que está asegurada con la creación de la escuela de formación de facilitadores-talleristas, quienes al vincular la teoría crítica, con una práctica liberadora, darán vida a una praxis freiriana, que les permita luchar contra la educación bancaria, denunciada por Paulo Freire a lo largo de toda su vida y obra, con esto facilitará el que cada vez las y los adolescentes, tomen conciencia de su condición de oprimidas y oprimidos, y luchen contra la exclusión de que son víctimas al tener que entrar en una competencia desigual e inequitativa, que no solo pone en riesgo su futuro, sino que les niega su derecho a la educación pública y gratuita.

## **Recomendaciones:**

1. Todos los adolescentes tengan la oportunidad de asistir a un taller donde les permita:
  - a) conocer sus emociones y manejarlas de manera asertiva
  - b) disminuir el estrés
  - c) mejor rendimiento académico
  - d) vivir en armonía en la sociedad

Tengamos en cuenta que la mayoría de los jóvenes tienen situaciones problemáticas en su vida y se sienten incapaces emocionales. La I.E., en cambio, les abre las puertas a mayores posibilidades de desarrollo, tanto a nivel personal como social, en definitiva, a la felicidad.

*“Lo que realmente importa para el éxito, el carácter, la felicidad y los logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas, que son medidas por tests convencionales de cociente intelectual.”*

– Daniel Goleman-

## Referencias

Aberastury, A. M. Knobel. (2004). La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. México, Paidós.

*Actualización en Inteligencia Emocional.* (s.f.). España: ICB EDITORES.

Aguilar Ramos, Ma. Carmen, Concepto de sí mismo. Familia y Escuela, Madrid 2001, Edit. Dykinson, S.L.

Amorín, D. (2008). Apuntes para una posible Psicología Evolutiva. Montevideo: Editorial Psicolibros-Waslala.

AMSSAC (2015). Asociación Mexicana para la salud Sexual, A.C. Disponible en: <http://www.amssac.org/>

AMSSAC (2015). Asociación Mexicana para la salud Sexual, A.C.

ANDRE-EGG, E. (1999). El taller: una alternativa de renovación pedagógica, Buenos Aires Argentina: Magisterio del Rio de la plata.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy. The exercise of control.

Barocio Rosa, Explora tus emociones para avanzar en la vida, México 2012, Edit. Pax México.

Barttolucci, J. (1994). Desigualdad social, educación superior y sociología en México. México: CESU-UNAM/Porrúa.

Barudy, J., & Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil.* España: gedisa Barocio Rosa, Explora tus emociones para avanzar en la vida, México 2012, Edit. Pax México.

Betancost, A. M., & D., N. c. (2007). Inteligencia emocional y educativa; una necesidad humana, curricular y práctica. Bogotá : Actualización Pedagógica Magisterio .

Bowlby, J. (1986). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. Madrid: Morata



Buenrostro Guerrero Alma Elizabeth, V. S. (2012). Inteligencia Emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo* Núm. 20, 33,34, 35.

Castillo, G. (2008). Los Adolescentes y sus problemas . Minos III Milenio.

Comisión de planeación escolar (2009). Taller. De UNAM. Sitio web: <http://biologia.fciencias.unam.mx/udeb/talleres/>

Cueli, José. (1973). Vocación y afectos. 27/12/2018, de UANL.

Chabot Daniel, C. M. (2009). *Pedagogía Emocional, Sentir para aprender*, México: Alfa Omega.

Daniel, G. (2012). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Ciudad de México: B, S.A.

Debesse, M. (s.f.)., (pág. 29).

Debsse, M. (1962). la adolescencia. Barcelona : vergara.

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Santillana Editoriales UNESCO.

Díaz, A. B. (2003). *Automanejo emocional Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. España: Desclée de Brouwer, S.A.

Díaz, Frida y Hernández, Gerardo. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una visión constructivista. México: Mc Graw Hill.

Doux, J. L. (1999). El cerebro emocional. Barcelona: Planeta S.A.

DUSSEL, E. (2002): Ética de la liberación en la edad de la globalización y de la exclusión. Madrid: Trotta.

Extremera Natalio, F. B. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el Aula. *Revista de Educación* núm. 332, 104 - 110.

Educativos, 40(159), 66-89.  
<https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2018.159.58412>

ESTRADA, A. (2014). Aplicación y evaluación del cambio conceptual como estrategia para mejorar la conceptualización de célula en estudiantes del grado octavo de bachillerato. Medellín, Colombia.

Espejo, B. (1999). Hacia un modelo de educación integral: el aprendizaje emocional en la práctica educativa. *Revista de Ciencias de la Educación*, 180, 521-535.

Ferragut Marta, F. A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología Volumen 44*, 96, 99.

FERREIRA, M. J. (2003): El papel social del profesor: una contribución a la filosofía la educación y el pensamiento freiriano en la formación del profesor. En *Revista Iberoamericana de Educación*, n. 33. Madrid: OEI, pp. 55-70.

FREIRE, Paulo (1989): *La educación como práctica de la libertad*. Madrid: Siglo XXI.

FREIRE, Paulo (1992): *Pedagogía del oprimido*. Madrid: Siglo XXI.

FREIRE, Paulo (2002): *Pedagogía de la esperanza*. México: Siglo XXI.

Freud, S. (1989). El yo y el ello y otros escritos de metapsicología. En S. Freud. México: Alianza.

Fuentes, G. A., Medina, N. I., Borja, J. L., & Carolina, Y. (2008). Resiliencia en adolescentes Mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 41-52.

Gamboa de Vitelleschi, Susana, *Inteligencia emocional, Juegos y dinámicas para grupos*, Buenos Aires 2010, Edit. Bonum.

GIMENO, J. (1976). "De la enseñanza individualmente prescrita al estudio independiente". En: A. A. V. V.. *Didáctica It Programación, métodos y evaluación*. UNED, Madrid, U.d. 3, 97-115.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

GONZALES GONZALEZ M. T. (1999). La formación continuada del profesorado de enseñanza obligatoria. *Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*. Vol 4.

Güel, M. y Muñoz, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.

GUÉDEZ, V. (1987): *Educación y Proyecto Histórico-Pedagógico*. Caracas: Kapelusz Venezolana – UNA-FEVA

Guillermina, B. P. (2003). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional, Guía para padres y maestros*. México: Trillas, S.A. de C.V.

H., R. O. (2012). *Elección de Carrera, El desafío del siglo: la orientación profesional*. México, D.F.: LIMUSA, S.A. de C.V.

Heinz-Peter Gerhardt. (1993). PAULO FREIRE. 9 marzo 2019, de UNESCO Sitio web: <http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/freires.pdf>

KISNERMAN, Natalio (1977). *Los Talleres, ambientes de Formación Profesional*. En: *El taller, Integración de Teoría y Práctica*. De Barros, Nidia A. Gissi, Jorge y otros. Editorial Humanitas. Buenos Aires

Kublin, E. A. (2002). *Habilidades para la vida, inteligencia emocional valores y actividades aplicadas a la comunidad*. México: Árbol .

Las emociones compréndelas para vivir mejor : Recuperado de <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

LARA, L. L. Y DE OSORIO (1999), *Metodología del taller*, Bogota Colombia, UPN.

LESPADA, J. C. *Aprender haciendo: los talleres en la escuela* Ed. Humanitas, Buenos Aires.

Lorma, S. I. (2013). *Inteligencia emocional para niños y jóvenes*. México: Época, S.A. de C.V.

LOSADA, ÁLVARO; MONTAÑA, MARCO Y MORENO, HELADIO (2003). *Métodos, técnicas y estrategias de enseñanza - aprendizaje*. Bogotá, Colombia: Ediciones S.E.M.

Maddaleno, M., Morello, P., & Infante-Espinola, F. (2003). salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en latinoamérica y El caribe: desafíos para la proxima decada. *salud pública en México*, 136.

Marcia, J. (1980). Identidad en la adolescencia. En J. Adelson (compilador, Handbook of adolescent psychology. New York: Wiley.

Martinez Salgado, J.J. (2014). clínica de Atención Emocional: México. Recuperado de [http://www.consultasexual.com.mx/Documentos/relaciones\\_destruktivas\\_1.htm](http://www.consultasexual.com.mx/Documentos/relaciones_destruktivas_1.htm)

MAYA BETANCOURT, A (2003). El taller educativo ¿Qué es? Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo. Bogota, Colombia: Magisterio.

México, I. p. (2015). *decidiendo juntos... frente a las drogas* . México: Corporación Mexicana de Impresión S.A de C.V.

Moradillo, F. M. (2008). Adolescentes y educación para la convivencia: de la violencia y el acoso a la convivencia y sus retos . Madrid: CCS.

Moreno Kena, Cuevas José Luis, Habilidades para la vida, Guía para educar con valores, Centros de Integración Juvenil, A.C., México 2006

Oliver H. Rogelio, Elección de Carrera, El desafío del siglo: La orientación profesional, México 2012, Edit. LIMUSA.

O.M.S. / O.P.S. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Sitio web: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112670/1/9275315884\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112670/1/9275315884_spa.pdf)

Ortega Campos Pedro, El grito de los adolescentes, Madrid 2007, Editorial CCS, Alcalá

Papalia, D. E., Olds, S. W. y Feldman, R. D. (2005). Desarrollo humano. México, D. F.: McGraw Hill Interamericana.

Paz, G. M. (2003). Cómo desarrollar la inteligencia emocional: Guía para padres y maestros . México: Trillas.

Psicología de la organización (2013). México: Prentice-Hall. Trillas.

Pereira, R. (2003). *Adolescentes del siglo XXI: entre impotencia, resiliencia y poder*. Barcelona : Morata.

Protección salud: adolescencia otras actividades; recuperado de: <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

Psicología, A. A. (2017). *El camino a la resiliencia*. *American Psychological Association*.

Puig, G. & Rubio, J. (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. España: Gedisa

REYES, G. M. *El Taller en Trabajo Social*. En: Kisnerman, N.

Quintanal Díaz José; *Taller: emociones y vivencias para una buena formación: dinámicas de grupos*; Recuperado de [https://projectes.escoltesiguies.cat/imatges/pujades/files/2\\_%20dinamiques%20emocions.pdf](https://projectes.escoltesiguies.cat/imatges/pujades/files/2_%20dinamiques%20emocions.pdf)

Quiroga, S., (2004). *Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto*. Buenos Aires: U.B.A.

Ramos Fátima, V. J. (2013). *Cuentos que enseñan a vivir, Fantasía y emociones a través de la palabra*. México, D.F.: Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.

Rodríguez, F. C. (1989). *La investigación como proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo elaborar trabajos de investigación escolar*. México: Quinto sol

Romero César (2007), *Manuel de protocolos y juegos para terapias Lúdicas*; Recuperado de [https://www.unicef.org/republicadominicana/MANUAL\\_TERAPIAS\\_Y\\_JUEGOS.pdf](https://www.unicef.org/republicadominicana/MANUAL_TERAPIAS_Y_JUEGOS.pdf).

Rosa, B. (2012). *Explora tus emociones para avanzar en la vida, Soltando lo que te estorba*. México: Pax México, Librería Carlos Cesrman, SA.

Salanova, M. (2008). *Organizaciones saludables y desarrollo de recursos humanos*. *Revista de Trabajo y Seguridad Social*, 179-214.

Salina, T. (2003). Nociones de psicología. Lima: ADUNK

SARRAMONA, J. (2000): Teoría de la Educación. Reflexión y Normativa Pedagógica. Barcelona: Ariel.

Salud, o. M. (2017). Desarrollo de la adolescencia. México.

Solís, P. (2018). La transición de la secundaria a la educación media superior en México: el difícil camino a la cobertura universal. *Perfiles Educativos*, 40(159), 66-89.

SOSA G. M. (2002). El taller: estrategia educativa para el aprendizaje significativo. Bogotá. Circulo de lectura Alternativa.

Taylor S.J., Bogdan R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona España. Ed. Paidós, SAICF.

UNICEF. (2017). Adolescentes. México.

Vargas Vargas Laura, Bustillos de Núñez Graciela, Técnicas participativas para la educación popular, Santiago de Chile 1987, Impreso en el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación, CIDE.

Verónica, G. P. (10 de julio de 2013). La Jornada. *Involución emocional del ser humano*, pág. Electrónico.

Villareal, V. A., Treviño, M. I., & Márquez, N. M. (2012). *Estoy en construcción, Desarrollo humano para el adolescente*. México: trillas.

El derecho a la educación. desde el marco de la protección integral de los derechos de la niñez y de la política educativa. Recuperado de: <https://www.unicef.org/colombia/pdf/educacion.pdf>

West, B., Patera, L., & Carsten, M. (2009). Team level positivity : investigating positive psychological capacities and team level outcomes. *Journal of Organizational Behavior*, 249-267.

## Anexos

1. Formato de registro y compromisos.....	80
2. Registro de participantes.....	82
3. Baile de presentación.....	83
4. Conócete a ti mismo .....	85
5. La fiesta de la alegría .....	92
6. Alegría y diversión .....	94
7. Comprensión de lectura “el amor” .....	96
8. ¿Qué es una relación destructiva? .....	98
9. Mitos y realidades (para coordinadores).....	101
10. Apreciamos la autoestima .....	102
11. El pueblo manda .....	104
12. Lectura elección .....	106
13. Miedo al miedo.....	109
14. ¿Qué es el duelo? (para coordinadores).....	111
15. ¿Qué es el duelo?.....	114
16. La familia .....	116
17. Decido con responsabilidad.....	120
18. Presentación por parejas .....	124
19. ¿Cómo reacciono cuando me enojo? .....	127
20. ¿adivina quién es?.....	130
21. La historia de cada uno .....	133
22. La doble rueda .....	135
23. Comunicarse para vivir mejor .....	137
24. Los depósitos de mi enojo .....	139
25. Carta a un Pigmalión negativo.....	142
26. Riesgos y decisiones .....	143
27. Conversando con números .....	146
28. Saber hacer .....	147
29. ¿Qué obtengo por medio de mi enojo? .....	149



TALLER DE ADOLESCENTES  
FORMATO DE REGISTRO



Anexo 1

**Datos del participante**

\_\_\_\_\_

Apellido paterno                      Apellido materno                      Nombre(s)

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Grado escolar: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

Colonia: \_\_\_\_\_ Delegación: \_\_\_\_\_

Estado: \_\_\_\_\_ código Postal: \_\_\_\_\_

Teléfono casa: \_\_\_\_\_ Teléfono celular: \_\_\_\_\_

**Datos de la Escuela a la que pertenece el participante**

Nombre de la escuela: \_\_\_\_\_

Ciudad Estado: \_\_\_\_\_

**Datos de los padres**

Nombre del padre: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_ Teléfono(s): \_\_\_\_\_

Nombre de la Madre: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_ Teléfono(s): \_\_\_\_\_

**Registro Médico del participante**

Tipo de sangre: \_\_\_\_\_ Alergias en general si( ) no( )

¿Cuáles? \_\_\_\_\_



## TALLER DE ADOLESCENTES

### COMPROMISOS DE LOS PARTICIPANTES



1. Es compromiso del joven y los padres o tutores solventar los gastos de traslado al lugar ya previsto del taller.
2. Los jóvenes se comprometen a permanecer durante el lapso de tiempo elegido.
3. El consumo y/o posesión de drogas, armas y bebidas alcohólicas está formalmente prohibido. El incumplimiento de este punto implica llamar a padres o tutores y se pondrá a juicio por el bienestar del menor.
4. Solicitamos a los jóvenes un comportamiento basado en el respeto, la tolerancia y ético, con el equipo responsable del desarrollo del programa y sus compañeros de estadía, así como todos aquellos que hace posible la realización del proyecto.
5. Se pide a los participantes de la experiencia se abstengan de viajar con objetos de valor ya que el cuidado de los mismos será únicamente responsabilidad de los propietarios.
6. El robo bajo todas sus formas implica una sanción.
7. Cualquier anomalía deberá reportarse con su coordinador (a) responsable.

He leído con mis padres y/o tutores este documento en referente el cual participaré y estoy de acuerdo en acatar dichos compromisos en todo momento durante mi estadía en el taller.

---

Nombre y firma del participante

---

Nombre y firma del padre o tutor

REGISTRO DE PARTICIPANTES

		Fecha																											
	Nombre																												
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													
27																													
28																													
29																													
30																													

No. De Hombres \_\_\_\_\_ No. De Mujeres \_\_\_\_\_

## baile de presentación

### I. OBJETIVOS

Conocerse a partir de actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos.

### II. MATERIAL:

- Una hoja de papel para cada participante.
- Lápices.
- Alfileres o Maskin tape.
- Algo para hacer ruido: radio, cassette, tambor o un par de cucharas.

### III. DESARROLLO

Se plantea una pregunta específica, como por ejemplo: ¿Qué es lo que más le gusta del trabajo que realiza?, la respuesta debe ser breve, por ejemplo: "preparar el terreno para la siembra"; otro: "que estoy en contacto con la gente", otro: "que me permite ser creativo", etc.

En el papel cada uno escribe su nombre y la respuesta a la pregunta que se dió y se prende con maskin o alfileres en el pecho o en la espalda.



Se pone la musica y al ritmo de ésta se baila, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias.





Conforme se van encontrando compañeros con respuestas afines se van cogiendo del brazo y se continúa bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.

Cuando la música para, se ve cuántos grupos se han formado; si hay muchas personas solas, se da una segunda oportunidad para que todos encuentren a su grupo.



luego el grupo expone al plenario en base a qué afinidad se conformó, cuál es la idea del grupo sobre el tema, (por ejemplo, porqué eso es lo que más les gusta de su trabajo, etc.) y el nombre de sus integrantes.

Los compañeros que están solos exponen igualmente su respuesta.

#### IV RECOMENDACIONES:

La pregunta que se formule debe estar muy de acuerdo al tipo de participantes, puede aplicarse por ejemplo, para conocer la opinión que tienen sobre algún aspecto en particular sobre el cual se va a trabajar, durante el curso o taller.

Animación 1.6

### Conócete a ti mismo

Importante: escribe las respuestas del test en una hoja aparte que el cuestionario no quede marcado y lo puedan, usar, después, tus colaboradores (2 a. parte). Lo mejor es que copies la tabla de respuestas en una libreta, y cada colaborador use una hoja distinta.

### ¿Cómo eres? (1ª parte)

Contexto en una de las dos opciones, la que más se acerque a tu forma habitual de ser por pensar en la práctica. (no te preocupes y no crees estar en ninguna opción; octava espontáneamente por lo que te parezca menos distante a tu modo norma de actuar.) Se sincero y piensa que no hay respuestas buenas ni malas.

1. Mis sentimientos...
  - a) Los controlo muy bien.
  - b) Tengo tendencias a expresarnos abiertamente.
2. Creo que las personas brutales, capaces de lograr y ostentar el poder por la fuerza...
  - a) En verdad pueden tener caracteres débiles.
  - b) En verdad suelen ser caracteres fuertes, capaces de imponerse.
3. Soy más bien...
  - a) Competitivo, me superó a mí mismo motivado por ganar.
  - b) Cooperativo, ni superó a mí mismo colaborando con los demás.
4. A lo largo de mi vida, me he sentido rechazado...
  - a) Por alguna característica mía.
  - b) Por una cuestión de mala suerte.
5. Después de que un dependiente se ha esforzado sacando muchos productos...
  - a) Me puedo ir sin comprar nada.
  - b) Me cuesta tanto irme con las manos vacías que, a veces, compró algo.
6. Tras una sugerencia...
  - a) Reflexiono antes de pensar a la acción.
  - b) Actuó rápidamente sin detenerme a pensar.

7. Si me dictan normas de disciplina...
  - a) Siempre las cuestiona interiormente.
  - b) Reconozco que son fuente de buena convivencia.
8. Me gusta leer sobre...
  - a) Coches, máquinas o avances tecnológicos.
  - b) Personas, relaciones con sentimientos.
9. Las personas, en el fondo...
  - a) Van a la suya y se mueven por interés.
  - b) Son solidarios y se mueven por amor.
10. Si coincido con una persona importante o se le abre a la que admiro, mi primera reacción es:
  - a) Decirle algo, y hablarle de tú a tú.
  - b) Retraerme y respetar las distancias.
11. Con relación a mi peinado...
  - a) Soy más bien meticuloso.
  - b) Soy más bien descuidado.
12. Intentó que mis subordinados...
  - a) Me quieran.
  - b) Me respeten.
13. Me considero alguien...
  - a) Realista y capaz de demostrar fuerza.
  - b) Intuitivo y capaz de mostrar ternura.
14. Cuando entré en un lugar en el que me observan...
  - a) Me siento cohibido.
  - b) Me siento orgulloso.
15. Cuando se trata de hablar de dinero, negociar o pedir un descuento...
  - a) Me gusta y luego con naturalidad.
  - b) Me resulta molesto y lo procuró evitar.
16. En una reunión de amigos...
  - a) Hablé mucho he improvisado con mis ocurrencias.
  - b) Hablo, pero no demasiado, suelo reflexionar.
17. Si quieres ayudar a un niño, educando para...
  - a) Saber ganarse el cariño y la estima de quien le rodea.
  - b) Saber llegar a ser alguien en la estructura jerárquica de la sociedad.
18. Cuando voy por la calle, atiendo más...
  - a) Al tráfico, especialmente los coches y motos más potentes.
  - b) A la gente, especialmente a los niños y a las personas más vulnerables.
19. En los momentos de acción...
  - a) A menudo me siento al margen de lo que pasa.

- b) Siempre estoy al tanto de todo.
- 20. Reconozco que antes las personas dominantes tiendo a...
  - a) Directamente rebotarme y resistirme.
  - b) Ceder y evitar el enfrentamiento directo.
- 21. Mi primera reacción natural frente a quien aún no conozco...
  - a) Es previa, cautelosa.
  - b) Es abierta, confiada.
- 22. La vida me ha enseñado que y generar las personas...
  - a) Son buenas, salvo algunas excepciones.
  - b) Se mueven por sus intereses, salvo en algunas excepciones.
- 23. Lo bueno de vivir solo es quien...
  - a) Puedes dedicar más tiempo al trabajo.
  - b) Puedes dedicar más tiempo a ti mismo.
- 24. Asegurar tu casa contra robos, incendios...
  - a) Es sensato, algo que he hecho ya o haré en cuanto pueda.
  - b) No lo considero importante, ni entra dentro de mis planes.
- 25. Si me llaman siempre antes de lo que esperaban, pienso.
  - a) ¿podré comentarle alguna nueva idea que he tenido?
  - b) ¿habré hecho algo mal?
- 26. Me gustaría...
  - a) Poder ahorrar más.
  - b) Poder gastar más.
- 27. Triunfar en el amor es lograr.
  - a) Momentos mutuamente satisfactorios.
  - b) Las conquistas que te propones.
- 28. Me gustaría ser invitado...
  - a) A practicar vuelo sin motor, en fin, de semana, en un paraje del precioso y lleno de aventura.
  - b) A una fiesta de 48 horas en una casa preciosa, con todas las comodidades y personas agradables.
- 29. A veces...
  - a) Me asaltan una sensación vaga de peligro, como si estar en este mundo me generarán ansiedad.
  - b) Me doy cuenta de que esto y más confiado y contento que el resto de las personas.
- 30. Asisto a una reunión y alguien opina algo con lo que no estoy de acuerdo...
  - a) Intervengo rápidamente y polemizó, a riesgo de que alguien me secunde.
  - b) Espero, primero, al que alguien opina como yo, para apoyarle rápidamente.

**Correcciones:**

Suma las <<a>> de cada columna.

Sumas las <<b>> de cada columna.

Resta las <<b>> a las <<a>>

- Sitúate marcando con una cruz cada uno de los cinco continuamos para saber en qué punto que situadas frente a la norma.

I I/E	II T/A	III M/F	IV Ins/S	V D7Sum
1. A b	7. A b	13. A b	19. A b	25. A b
2. A b	8. A b	14. A b	20. A b	26. A b
3. A b	9. A b	15. A b	21. A b	27. A b
4. A b	10. A b	16. A b	22. A b	28. A b
5. A b	11. A b	17. A b	23. A b	29. A b
6. A b	12. A b	18. A b	24. A b	30. A b

TOTAL FACTOR:

\_\_\_\_\_



## ¿Eres cómo crees? (2ª parte)

Para constatar si tienes un buen conocimiento de sí mismo, pide a cuatro personas que te conozcan mucho que llenen el cuestionario, dándoles una hoja aparte y esta instrucción: **contestar tal como crees que debería contexto arroyo, para describir fielmente mi modo real de pensar y actuar.**

Después, pasando resultados al cuadro: tras a los perfiles dando por cada uno con un signo distinto. ¿Coincide en dichos perfiles con el que has dado tuvo en la primera parte?

	Introverso	Tolerante	Cazador	Inseguro	Dominante
+6					
+5					
+4					
+3					
+2					
+1					
0					
-1					
-2					
-3					
-4					
-5					
-6					
	Extroverso	Autoritario	Nutridor	Seguro	Sumiso

## Explicaciones de los factores

### 1. Introversión – Extraversión

**Introvertido:** en ti prepondera el pensamiento frente a la acción. Tienes tendencias a buscar el aislamiento y retirar uno de los contactos sociales. Controlar tus emociones con una apariencia exterior fría o planeadas casi todo y dejas poco al azar.

**Extravertido:** en ti predominan las conductas observables en relaciones al pensamiento. Tienes tendencias a buscar los contactos sociales y evitar el aislamiento. Tus emociones son visibles, tu apariencia encantadora. Buscas contar con las personas. Te comportas de forma improvisada, pues no planeas ni anticipas el futuro.

### 2. Autoritarismo – Tolerancia

**Autoritario:** no significa que seas un tirano, sino que recibes la supervivencia como una lucha, en un medio hostil o incluso, violento. Crees que el mundo está más bien lleno de interés, y las personas están ordenadas verticalmente: unas por encima y otras por debajo de ti.

Asocias imponerse por el poder con las personas superiores y tiendes a pensar que, a menudo, la suavidad y la delicadeza tapan la debilidad. En consecuencia, respetas a los individuos que, por su carácter, han conseguido colocarse por encima de ti, pero te impacientas, y a veces eres brusco con los que no consiguen estar a tu altura.

**Tolerante:** crees que el ser humano es bueno. Te fías y tratas a todo el mundo como a seres con los mismos derechos. Eres flexible en tus pensamientos, nada dogmático. Pero tu visión del mundo confiada te expone a duras decepciones. ¿No es incluso la naturaleza en si misma cruel con los menos dotados en su evolución?

### 3. Cazador – Nutridor

**Cazador:** exacto, enfocado hacia las cosas, los rendimientos, los temas de mecánica, ciencia. Alguien estable sensato. Tiendes a mostrarte valiente en situaciones de peligro exterior y competente, enfocado a los asuntos prácticos y a la eficacia.

**Nutridor:** comprensivo, compasivo, generoso, alegre, paciente y delicado. Alguien intuitivo y afectuoso. Con tendencias a cuidar, alimentar y defender a los seres más pequeños. Enfocado a las personas y a los sentimientos.

#### **4. Inseguridad – Seguridad**

**Inseguro:** te crees rodeado por el peligro y los posibles desastres. Vives en una constante ansiedad más o menos moderada. Proclive al pensamiento. Eres introspectivo y autocrítico, con tendencias a los sentimientos de culpa.

**Seguro:** te crees rodeado por un ambiente confortable y de prosperidad continua, permaneces ajeno a la ansiedad. Tienes tendencia a imponerte metas accesibles. Ves en los demás a amigos potenciales. Proclive al optimismo.

#### **5. Dominación – Subordinación**

**Dominante:** buscas control sobre los demás. No te impone respecto enfrentarte a personas importantes o superiores. Mantienes frente a ellos serenidad. Pretendes en toda circunstancia salirte con la tuya. Muestras una tendencia al litigio. Te encuentras cómodo reclamando tus derechos. Te resistes ante las personas que te intentan dominar y eres difícil de sugestionar.

**Sumiso:** evitas el enfrentamiento directo. Tiendes a ceder ante las personas dominadoras, pues te resulta muy incómodo enfrentarte y oponerte para defender tus intereses. Al ir evitando conflictos tensos, tienes tendencia a comportarte de forma dependiente, haciendo lo que quieren los demás.

### La fiesta de la alegría

La fiesta que organizan por haber superado el momento peligroso es grande. Han dejado las canoas bien amarradas a la orilla del río Missouri, entre los muchos arbustos que hay. El Gran Jefe les ha dicho que bien se merecen un descanso. Después de ese descanso comienzan los preparativos para la fiesta: comida, de la que puedan cazar y pescar en los alrededores; música de flautas y tambores para las danzas circulares; mientras tanto se cuentan las anécdotas del viaje: lo que han visto, sentido, historias que les hacen reír y expresar la alegría que sienten por seguir vivos.

La siesta es larga; como ha dejado de llover las nubes desaparecido, el sol está a sus anchas dejando ver todos sus brazos; sólo se oye el cri cri de los grillos y el zumbido de algún mosquito, bueno... y el ronquido de unos cuantos dormilones.

Al cabo de dos horas, comienzan a preparar la fiesta. Las mujeres desempaquetan los bultos donde están las mejores galas de vestir, los jóvenes y los hombres van a cazar por grupos; otros van de pesca más lejos porque necesitan silencio si quieren que porque algunos peces. Cuando han pasado otras dos horas empiezan a venir unos con un gran número de conejos y otros con pájaros; conforme llegan, les quitan la piel o despluman las aves, para pincharlos en varas finas y ponerlos al fuego para que se hacen. Los niños ya han empezado a divertirse con sus juegos; uno que les divierte mucho es meterse en el agua. Sus risas invaden toda la zona.

Al atardecer ya tienen todo preparado por lo que se ponen sus mejores vestidos para la fiesta y, guapos y limpios, se sientan alrededor del fuego en una gran explanada. El Chamán comienza una oración invocando a Manítú (El Gran Espíritu), para darle gracias por la vida. (En este momento se pone música y oímos la oración que se canta y se baila. Sería bueno que el narrador hiciera unos

movimientos de danza al estilo de los indios) Después, suenan los tambores y las flautas y todos juntos cantan y bailan en círculo mostrando su alegría. Cuando entra la noche se sientan todos para comer y es entonces cuando empiezan a contar las anécdotas del viaje y otras cosas graciosas. Las risas inundan la noche. Flecha Veloz, un niño que tiene 14 años miró al cielo y vio que la luna sonreía, y él también sonrió.

Aquella noche no se fueron a dormir hasta muy tarde. Al día siguiente continuaban el viaje por tierra hacia el norte, donde está el país de las grandes praderas. Antes de irse a dormir el Gran Jefe les dijo que ese verano se habían alejado demasiado por lo que el regreso les costaría más tiempo.



Ejercicio:

Busca una fotografía tuya de cuando eras niño, alrededor de los seis años. Observa la fotografía y trata de recordar ¿Qué te gustaba hacer de niño?

---

---

---

---

comprensión de lectura “el amor”

### ¿Cuánto dura el amor?

Cuando nos enamoramos, es como tener una explosión de felicidad. Pero en la mayoría de los casos llega un punto en que el amor que sentimientos, no siempre dejarse llevar, y ser conscientes de ello. si asimilamos la idea de que el amor va cambiando, es más fácil mantener una relación de larga duración. Es importante asimilar varias ideas para conseguir que el amor sea duradero.

1. Tener expectativas realistas con nuestra pareja. Mucha gente espera que su pareja cure sus heridas, sus traumas y simplemente les haga felices. Es mejor ser un poco más realista y racional.

2. Es bueno imaginar posibles conflictos, y comentar cómo solucionarlos en pareja.

3. Tener sentido del humor. Las parejas que ríen juntas viven más felices. No podemos cambiar a nuestra pareja, así que reír mejor que llorar.

5. Exprese sus deseos con su pareja.

4. crear rituales compartidos para vivir una vida juntos y unirse más.

6. hablen mucho, la comunicación es básica.



## **COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA Y RELACIÓN DE PAREJA**

Cada uno de nosotros aspira a vivir el amor, a encontrar la persona con la cual compartirá lo mejor de la vida, y saber sacar lo mejor de su experiencia de pareja, este deseo tan real y tan arraigado en nuestro corazón. Sin embargo muchos de nosotros vivimos la incompreensión, frustraciones en las relaciones o la esperan incierta del “alma gemela”. ¿Por qué muchos no consiguen lo que quieren

Una relación de pareja satisfactoria necesita un clima sereno, donde cada uno expresa y se muestra disponible para el otro, estar acuerdo sobre lo esencial, compartir valores, saber respetarse y hacerse respetar y llevar proyectos comunes. Una de las claves de esta armonía es la comunicación.

Mohammed Jamil El Bahi  
Psicólogo/ psicoterapeuta

## **UN SENTIMIENTO INNATO AL SER HUMANO**

Desde que nacemos, amamos a nuestros padres, amigos y parejas. El sentimiento es innato a nosotros. El amor es difícil de describir con palabras y tiene mil caras, pero aquí le intentamos desvelar algunas claves para entender mejor ese sentimiento.

Los psicoanalistas hablan de una fuerza interior que crea en nosotros esa necesidad de afecto y seguridad. La búsqueda del amor es, a la vez, una búsqueda de estabilidad, de seguridad con nosotros mismos y de autoafirmación.

## **APROVECHAR EL ENCANTO PERSONAL**

La idea de belleza que nos rodea, son imágenes de perfección y juventud. Aunque sabemos que las imágenes no es la realidad. El confiar en sí mismo, las diversidades y realidad, no llevarse por los estándares, no hacer comparaciones, poder convertir nuestros defectos en virtudes y no influirnos por los demás.

### ¿Qué es una relación destructiva?

La relación destructiva se caracteriza por la presencia constante de agresión emocional, psicológica y física que conlleva el menosprecio de la persona afectada.

El componente principal en la relación destructiva es la agresividad y esta queda evidente a través de:

#### **Agresión física:**

- Empujones
- Forcejeos
- Apretones
- Golpizas brutales
- Supuestas carisias fuertes con mala intención (nalgadas, por ejemplo)

#### **Agresión Emocional:**

- Insultos
- Infidelidad
- Burla
- Control físico
- Control económico

#### **Agresión Psicológica:**

- Descalificación de lo que hace la persona
- Crítica sobre su aspecto
- Crítica sobre su familia
- Desprecio de sus actividades
- Malos comentarios ante otras personas
- Gestos y actitudes de descalificación

Los pasos a seguir para liberarse son:

1. Reconocer que viven en una relación destructiva.
2. Hablar con la familia o amigos de lo que está pasando, para romper el anonimato de la violencia.
3. Reconocer que la culpa de lo que está pasando es de los dos, y en mayor medida del violento, para hacer conciencia de que mereces vivir mejor.
4. Buscar inmediatamente ayuda de una especialista, ya que es muy necesaria la ayuda y orientación.

# VIOLENTÓMETRO

## POR EL DERECHO A VIVIR SIN VIOLENCIA



## Mitos y realidades

### Falso

1. Solo pueden contagiarte de una infección de transmisión sexual si mantienes muchas relaciones sexuales en poco tiempo y con personas que no conoces.
2. Los preservativos son un mal método anticonceptivo porque se rompe muy frecuentemente.
3. La píldora anticonceptiva protege de una infección de transmisión sexual.
4. Las mujeres nunca se quedan embarazadas en la primera relación sexual.
5. Tener relaciones sexuales de pie impide el embarazo.
6. El lavado vaginal después de un acto sexual es suficiente para evitar quedarse embarazada.
7. La masturbación no es saludable.
8. Solo las personas que no tienen relaciones sexuales se masturban.
9. Las chicas no se masturban.
10. Es malo masturbarse todos los días.

### Verdadero

1. Con una sola relación, con una persona que este infectada de alguna infección de transición sexual (I.T.S) es posible contagio.
2. Los preservativos son los únicos métodos que además de prevenir un embarazo no deseado, nos pueden prevenir de infección de transmisión sexual.
3. La píldora anticonceptivos más eficaces, pero no previene de infección de transmisión sexual, solo nos previene de un embarazo no deseado.
4. La curiosidad sexual es una experiencia normal y sana.
5. La sexualidad es multidimensional e incluye lo biológico, lo psicosocial, entre otras y se expresa a través de los afectos emocionales.
6. La ausencia de himen no es prueba de virginidad.
7. El tamaño del pene no determina mayor o menor potencia sexual
8. El hombre, al igual que la mujer, puede no sentirse con deseos sexuales en algún momento o circunstancia.
9. La píldora no es 99% efectiva, su efecto depende de la conciencia en el horario y consumo de otros medicamentos.
10. La píldora del día siguiente solo es para emergencias. No es 100% efectiva y puede causar molestias fuertes.



Apreciamos la autoestima

Responde:

1. Yo me considero capaz de

---

2. Yo puedo hacer bien

---

3. Yo soy responsable cuando

---

4. Yo soy cordial cuando

---

5. Yo soy solidario cuando

---

6. Yo soy sincero cuando

---

7. Yo puedo trabajar en grupo cuando

---

8. Yo soy respetuoso cuando

---

9. Yo soy realizo las tareas escolares cuando

---

10. Yo soy capaz de realizar las siguientes tareas del hogar

---

11. Y además creo tener aptitudes para

---

El/la compañero/a dice que soy capaz de

---

Alguien del grupo de la clase afirma que puedo hacer

---



## II. DESARROLLO:

El coordinador explica que va a dar diferentes órdenes; que para que sean cumplidas debe él haber dicho antes la siguiente consigna: "EL PUEBLO MANDA", por ejemplo: "El pueblo *manda* que se pongan de pie". Sólo cuando se diga la consigna, la orden que se dice debe realizarse. Se pierde si no se cumple la orden o cuando **NO** se diga la consigna exactamente. Por ejemplo: "El pueblo dice que se sienten", los que obedecen pierden, ya que la consigna es: "el pueblo *manda*". Las órdenes deben darse lo más rápidamente posible para que el juego sea ágil.



Animación 1.42



El juego acaba cuando queda poca gente y se siguen sin problema las órdenes correctas y las falsas.

### III. RECOMENDACIONES:

Para hacer perder a los participantes es bueno repetir varias órdenes correctas rápido y luego decir una falsa:

- El pueblo manda que se rasquen la cabeza.
- El pueblo manda que saquen la lengua.
- El pueblo manda que se rasquen la panza con la otra mano.
- El pueblo manda que se rasquen más fuerte.
- *Que griten!*

Es conveniente poner a dirigir esta dinámica a personas que la conocen bien, para que no pierda agilidad.



Lectura elección.

Una de las decisiones más importantes para los adolescentes es elegir dónde y que va a estudiar, debemos considerar sus propias ideas, si se quedará en la escuela de su elección o a cuál lo mandarán. Ello puede llevarlos a contar con una mayor autonomía e independencia. Sin embargo, es necesario apoyarlos en este proceso, pues tomar decisiones puede ser difícil, incluso para nosotros como adultos.

Un aspecto fundamental es ayudarlos a descubrir que tienen la capacidad de elegir y que esas elecciones pueden modificar tanto el tipo de situaciones en las cuales puedan verse involucrados, como su entorno mismo. Esto les dará mayor sentido, seguridad en sí mismos y les ayudará a comprender que tienen un papel activo y que gran parte de su futuro está en sus manos.

Tomar decisiones requiere de pensar las cosas adecuadamente pero también de tener habilidades para controlar las emociones) calmarse, poner atención e identificar la emoción. Podrían ser muy distintas las cosas que una persona elija o haga si se encuentra tranquila.

Cinco preguntas que puede hacer para la toma de decisión al elegir una profesión:

1. ¿Qué quieres?
2. ¿Qué opciones tienes?
3. ¿Qué te conviene más?
4. ¿Qué escoges?
5. ¿Hay algo que corregir?

En esta época es más importante el destino profesional que continuar enfatizando a la vocación como una realidad centrada en el individuo, porque es la persona la que actúa en medio de una sociedad para realizarse. Al actuar profesionalmente después del estudio de la carrera se va a encontrar o a definir la certeza vocacional; es preciso entonces comprender que el ser humano para seguir existiendo tiene que coordinarse socialmente. La existencia en soledad no existe. Somos gregarios, pero transmitimos egoísmo defensivo generacionalmente que conduce a la

separación y la carencia de solidaridad. La manifestación educativa técnicamente al dar prioridad a la información dejó de impulsar actitudes solidarias cotidianas. Predomina el egoísmo.

La psicopedagogía y la psicotécnica pedagógica adaptando teorías y métodos extranjeros tardaron en descubrir que las mediciones en la orientación son importantes dentro de un grupo escolar o supuestamente para algún puesto ocupacional que le permita al individuo una visión de sí mismo; pero no tiene verdadera validez en el ejercicio profesional. Ahí el que sabe... sabe. Los demás exhiben sus calificaciones para encontrar "chamba". Producto de cumplir con pasar exámenes regular o muy bien... ¡hasta con estrellitas en la frente!

La necesidad de saber determina las cuatro primeras estancias profesionales:

1. Necesidad de conocimiento.
2. Investigación científica.
3. Investigación antropológica
4. Organización documental.

Es curioso cómo los jóvenes deben elegir algo tan determinante como su vocación, y muchas veces cuentan con menos de 18 años para hacerlo. Las estadísticas indican que más del 40% de los estudiantes que presentan las pruebas de admisión con menos de la mayoría de edad, se cambian de carrera, muchas veces debido a una mala elección. Esto debería indicar que los jóvenes deberían tener una mayor atención y apoyo para tomar semejante decisión.

Consejos para escoger una carrera.

- Hacer una relación entre actitudes y aptitudes. Es primordial que nuestra elección venga cargada de un perfecto conocimiento de lo que nos gusta y de lo que somos capaces de hacer.
- Imaginarse ejerciendo la profesión cuando tenga cuarenta años, y analizar si la actividad va acorde con sus intereses y condiciones personales.
- Considerar el salario que probablemente tendrá y si está contento con la respuesta. Por lo menos, un médico ganará más que un maestro, pero quizás esto no sea tan importante para el chico porque la enseñanza lo hace feliz.

- Pensar en la oferta de empleo. A veces es necesario ser rigurosos e investigar si será simple encontrar puestos de trabajo en el mercado laboral de esa profesión. De nada sirve ser astronauta si donde vivimos no hay actividad de ese tipo.
- Calcular los costos de la carrera. ¿Mi familia podrá pagar los gastos semestrales o anuales de materiales y libros que se requieren? Por ejemplo, los odontólogos y arquitectos gastan mucho dinero en relación con otras carreras universitarias.
- La institución debe ser la adecuada; este es otro detalle importante. De repente nos encantaría ser abogados, pero la carrera no está disponible en la universidad en la que podemos ingresar, o de repente hay varias opciones pero hay que estudiar cuál es la mejor en el área que nos gusta. La idea es formarnos como excelentes profesionales.

Miedo al miedo:

- Se invita a los participantes a ubicarse en algún lugar del espacio, con su material.

- Se les sugiere pensar:

¿Miedo a qué o a quiénes tuviste o tienes?

Se puede ayudar, enumerando en voz baja:

- A la pérdida de un ser querido
  - A la familia
  - A que te asalten
  - A viajar en avión
  - A perder el trabajo
  - Al fracaso
  - A que tu pareja te deje
  - A que no te quieran
  - A la muerte
  - A no quedarte en la escuela que quieres
  - A la vejez
  - A sufrir
  - Y a todo lo que en este momento pase por tu mente
- Para que tu miedo no crezca más que tú, vamos a enfrentarlo.
  - Vamos a cerrar los ojos e imaginarnos los miedos.  
Cada vez que quieres salir corriendo, los miedos te persiguen. Pero si los miras de frente, se achican.  
Mira el miedo/s a la cara, hasta que se haga tan pequeño que ya no lo veas tan grande.
  - Se coloca música alegre y se propone dibujar pensamientos de acción ante el o los miedos.  
Los pensamientos de acción son pensamientos de previsión: si sucede esto, yo puedo hacer esto, si me pasa esto otro, puedo poner en marcha este otro posible plan de acción.

Entonces, en lugar de dejar que el temor aumente, comenzamos a elaborar pensamientos de solución, que se irán plasmando en el papel.

- Se invita a presentar al resto del grupo lo que sienten a través de los dibujos, y a entre todos a soñar nuevas soluciones. Animarse a soñar es ya vencer parte del miedo.

### Anexo 14 Para coordinadores

¿Qué es el duelo?

El duelo es la respuesta normal y natural frente a la pérdida. La pérdida es lo que sientes cuando te separas de algo o alguien que tiene valor en tu vida. Hay muchas clases de pérdidas que enfrentamos todos los días. Tal vez sientas la pérdida cuando tienes que cambiar de escuela, o cuando rompes con tu novio o novia. Y también sientes el duelo cuando muere alguien a quien amas. (cruz)

- Emociones del duelo
1. **Conmoción.** La persona que amas acaba de morir. No puedes creer que es verdad. Te sientes aturdido. Sientes que es una broma cruel que te jugaron. Puede ser que a veces aún creas que están vivos, aunque sepas que en verdad murieron. Quieres gritar “¡NO, no es verdad!” Tal vez no sientas nada por un tiempo, y eso está bien también. Este sentimiento de conmoción y aturdimiento puede durar horas, días, semanas, y a veces más tiempo aún. Esto puede llevar también a la pérdida de cambio de escuela y al no ver más a los amigos.
  2. **Tristeza.** A medida que la conmoción comienza a pasar, de a poco comienzas a entender que la persona ya no volverá más. Tal vez te sientes triste. Puedes llorar mucho, o puedes sentir una tristeza enorme y no ser capaz de llorar. Te das cuenta de cuánto vas a extrañar a la persona que tanto querías. Ahora nada te hace realmente feliz. En tu corazón hay un sentimiento de vacío constante. Puedes sentir la necesidad de hablar sobre tu pérdida con alguien de confianza.

3. **Soledad.** Junto con la tristeza viene la soledad. Otra gente que no fue afectada por tu pérdida parece feliz, despreocupada y viviendo su vida de manera normal. No es así como tú te sientes. Nada en tu vida se siente normal. Tal vez no quieras salir con tus amigos; o si sales, tal vez te sientas culpable si te diviertes. También puedes sentir que nadie te entiende. Después del funeral, la gente suele dejar de hablar sobre la persona que murió. Durante este tiempo es normal y común sentirte solo con tu tristeza.
4. **Alivio.** Mucha gente siente alivio cuando alguien muere. Tal vez la persona estuvo enferma por mucho tiempo, y te consuela que su sufrimiento terminó. Tal vez la persona era abusiva, y te sientes aliviado porque nunca más tendrás que sufrir su abuso. El alivio es una reacción natural.
5. **Ansiedad y Miedo.** Puede ser que empieces a sentirte ansioso. La muerte es ahora una realidad en tu vida. Ya no es solamente una historia de las noticias, o algo que sólo le pasa a otra gente. Te pasó a tí. Esto puede causar miedo al pensar cuándo la muerte volverá a tocar tu vida. Tal vez te preocupes al pensar que algo te puede pasar a tí, tus amigos o tu familia. Puedes sentirte ansioso pensando cómo podrás sobrevivir sin esta persona. A veces, puedes sentir físicamente la falta de aliento, dolor de pecho o cabeza, o malestar estomacal. La mayoría de las personas tienen este tipo de reacciones físicas durante las primeras semanas que siguen a la muerte de un ser querido.
6. **Culpa.** Todo el mundo siente remordimientos cuando alguien muere. Tal vez pienses en todas las cosas que te hubiera gustado decir o hacer. Quizás pienses en todas las cosas que hubieras preferido no decir o hacer. Tú pensaste que tenías todo el tiempo por delante para decir, “Te quiero,” “Gracias,” o “Lo siento.” Ahora, tal vez te sientas culpable deseando haber dicho o hecho más por la persona que murió. Tal vez te preguntes, “¿Sabía ella que yo la quería?” “¿Por qué le dije eso?” “¿Por qué no fui más cariñoso con él?” “¿Es esto culpa mía?”



7. **Enojo.** El enojo es otro sentimiento normal durante el duelo. Tal vez pienses, Esto no es justo. Odio cuando mis amigos le gritan a su mamá. Ellos no tienen idea qué rápido puede cambiar la vida. Tal vez resientas que otras personas todavía tienen a su padre, hermana, hermano, amigo u otro ser querido. Algunas personas se enojan se preguntan, “¿Por qué a mí?” Tal vez hasta te sientas enojado con la persona que murió. El enojo puede enmascarar tu dolor, herida o confusión. Mucha gente no sabe que el enojo es parte del proceso de duelo, y tal vez no entiendan por qué tú estás enojado.
  
8. **Depresión.** Tal vez te sientas triste, cansado, solitario, perdido o vacío por dentro. Éste es un tiempo en que tal vez no tengas ganas de salir con tus amigos. Tal vez sientas que nadie te entiende, o que a nadie le importa lo que sientes o lo que piensas. Puede que te sientas increíblemente miserable y solo. Estar deprimido no es un sentimiento placentero. Sin embargo, estar a solas con tu tristeza puede darte la oportunidad de procesar tus sentimientos, y comenzar a entender que tu pérdida es permanente y que tu vida ha cambiado.

¿Qué es el duelo?

El duelo es la respuesta normal y natural frente a la pérdida. La pérdida es lo que sientes cuando te separas de algo o alguien que tiene valor en tu vida. Hay muchas clases de pérdidas que enfrentamos todos los días. Tal vez sientas la pérdida cuando tienes que cambiar de escuela, o cuando rompes con tu novio o novia. Y también sientes el duelo cuando muere alguien a quien amas. (cruz)

- Identifica cuales son las emociones del duelo  
conmoción, tristeza, soledad, alivio, ansiedad y miedo, culpa, enojo y depresión.

---

Tal vez te sientas triste, cansado, solitario, perdido o vacío por dentro. Éste es un tiempo en que tal vez no tengas ganas de salir con tus amigos. Tal vez sientas que nadie te entiende, o que a nadie le importa lo que sientes o lo que piensas. Puede que te sientas increíblemente miserable y solo. Estar deprimido no es un sentimiento placentero. Sin embargo, estar a solas con tu tristeza puede darte la oportunidad

---

Junto con la tristeza viene este sentimiento. Otra gente que no fue afectada por tu pérdida parece feliz, despreocupada y viviendo su vida de manera normal. No es así como tú te sientes. Nada en tu vida se siente normal. Tal vez no quieras salir con tus amigos; o si sales, tal vez te sientas culpable si te diviertes. También puedes sentir que nadie te entiende. Después del

---

Es otro sentimiento normal durante el duelo. Tal vez pienses, Esto no es justo. Odio cuando mis amigos le gritan a su mamá. Ellos no tienen idea qué rápido puede cambiar la vida. Tal vez resientas que otras personas todavía tienen a su padre, hermana, hermano, amigo u otro ser querido. Algunas personas se enojan se preguntan, “¿Por qué a mí?” Tal vez hasta te sientas enojado con la persona que murió. Este puede

---

Mucha gente siente alivio cuando alguien muere. Tal vez la persona estuvo enferma por mucho tiempo, y te consuela que su sufrimiento terminó. Tal vez la persona era abusiva, y te sientes aliviado porque nunca más tendrás que sufrir su abuso. El alivio es una reacción natural.

---

Puede ser que empieces a sentirte ansioso. La muerte es ahora una realidad en tu vida. Ya no es solamente una historia de las noticias, o algo que sólo le pasa a otra gente. Te pasó a tí. Esto puede causar miedo al pensar cuándo la muerte volverá a tocar tu vida. Tal vez te preocupes al pensar que algo te puede pasar a tí, tus amigos o tu familia. Puedes sentirte ansioso pensando cómo podrás sobrevivir sin esta persona. A veces, puedes sentir físicamente la falta de aliento, dolor de pecho o cabeza, o malestar estomacal. La mayoría de las personas

---

La persona que amas acaba de morir. No puedes creer que es verdad. Te sientes aturdido. Sientes que es una broma cruel que te jugaron. Puede ser que a veces aún creas que están vivos, aunque sepas que en verdad murieron. Quieres gritar “¡NO, no es verdad!” Tal vez no sientas nada por un tiempo, y eso está bien también. Este sentimiento de conmoción y aturdimiento puede durar horas, días, semanas, y a

---

Todo el mundo siente remordimientos cuando alguien muere. Tal vez pienses en todas las cosas que te hubiera gustado decir o hacer. Quizás pienses en todas las cosas que hubieras preferido no decir o hacer. Tú pensaste que tenías todo el tiempo por delante para decir, “Te quiero,” “Gracias,” o “Lo siento.” Ahora, tal vez te sientas culpable deseando haber dicho o hecho más por la persona que murió. Tal vez te preguntes, “¿Sabía ella que yo la quería?” “¿Por

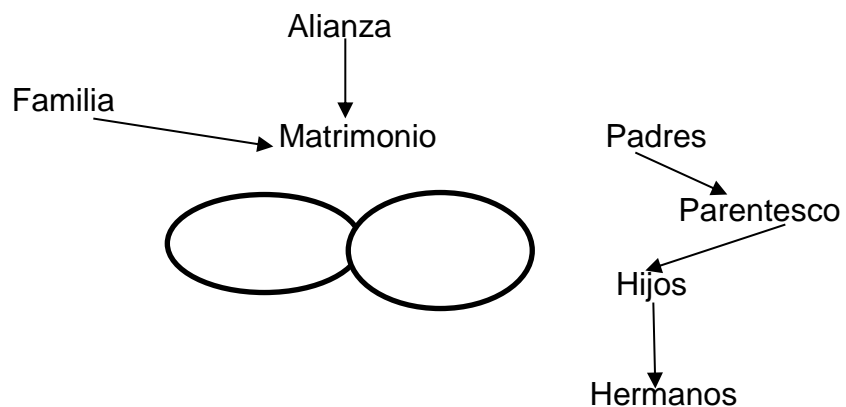
---

A medida que la conmoción comienza a pasar, de a poco comienzas a entender que la persona ya no volverá más. Puedes llorar mucho, o puedes sentir una tristeza enorme y no ser capaz de llorar. Te das cuenta de cuánto vas a extrañar a la persona que tanto querías. Ahora nada te hace realmente feliz. En tu corazón hay un sentimiento de vacío constante. Puedes sentir la necesidad de hablar sobre

### La familia

¿Qué es la familia? ¿Cuál es la razón de su existencia?

La familia tiene su razón de ser en las necesidades a las que tiene que responder y cubrir, para garantizar la supervivencia de las generaciones más jóvenes. La familia como sistema se compone de los subsistemas: padres, hijos, hermanos, en el que se distingue, el parentesco familiar que proviene de la filiación, y la alianza que viene dado por el matrimonio.



Un breve recorrido por diferentes definiciones muestra la amplitud de sus significados, dado las múltiples perspectivas desde las que se puede estudiar.

Desde el punto de vista gramatical, la Real Academia, ofrece, entre otras definiciones, la siguiente: Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas y conjunto de ascendientes, colaterales y afines de un linaje.

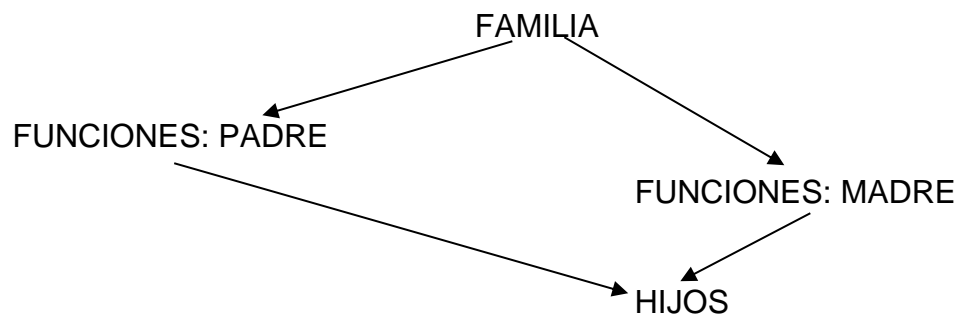
La corriente psicológica, presenta a la familia, como institución social, constituyendo un área de desenvolvimiento social en la que intervienen la patria, el suelo natal, las condiciones de desarrollo y la determinación de la dirección de despliegue.

Para la perspectiva sociológica, la familia es una comunidad interhumana constituida al menos por tres miembros.

En la familia se forja la identidad personal, y la social, con la incorporación de las normas, actitudes, valores, creencias, artes, lenguaje, etc. Del grupo, en definitiva, la familia es el principal agente de socialización, ámbito de recuerdos felices, y también traumáticos, dónde se repiten viejas pautas de comportamiento.

Padre, madre y hermanos en la interacción familiar.

Tradicionalmente, se ha considerado a la madre la principal educadora de los hijos, por estar más cerca de ellos y ocuparse de los detalles, también por su instinto maternal, por su sensibilidad y proximidad a sus necesidades, mientras que se consideraba como principal misión del padre la dedicación al trabajo para sacar adelante a la familia.



Asimismo, se achacaba la identificación del niño con su padre, y de la niña con su madre, como la interiorización de la autoridad y de la ternura, respectivamente, sin embargo, con los cambios producidos en la organización familiar y en su estructura, no es evidente que se corresponda con la realidad familiar actual, que no tiene muy claras sus funciones.

De otra forma, las familiares individualistas, con roles sexuales cada vez más distintos, o las de un solo progenitor, sobre todo cuando falta la figura parental del sexo opuesto o es incompetente en el ejercicio de su papel, por tuerza estrían abocadas al fracaso con respecto a su función socializadora; pero no ocurre así cuando el ambiente que rodea al niño no está inmerso en tensiones y conflictos, y sus necesidades son atendidas.

¿Cuál es la relación que tienes con tus padres?

Es común que en nuestras relaciones cotidianas esperemos de nuestros padres confianza, apoyo, cariño, comprensión y ayuda; sin embargo, no siempre podemos dar y recibir de la misma manera ¿por qué será?

Para tener mayor claridad sobre la forma en que te relacionas con tus padres, leas la siguiente historia, de preferencia en compañía con hermanos o amigos. Posteriormente, reflexionen sobre la importancia de la historia y comenten cuáles serían sus respuestas a las preguntas que aparecen más adelante.

“Un sabio salió caminando de su pueblo y se dirigió al pueblo vecino. En eso se encontró a una persona que también caminaba, pero en sentido contrario, rumbo al pueblo de donde él había salido. El viajero le preguntó sobre cómo eran las personas del pueblo al cual llegaría. Sin responder a la pregunta, el sabio preguntó:

- n. ¿Cómo son las personas del pueblo de donde usted viene?
- o. Señor, las personas del pueblo de dónde vengo son muy malas, egoístas, chismosas, conflictivas y envidiosas. ¿Por qué cree que me salí de ese pueblo?
- p. Bien –dice el sabio- lo lamento señor, pero las personas del pueblo a donde usted se dirige son exactamente iguales, son muy malas, egoístas, chismosas, conflictivas y envidiosas.

El viajero siguió su camino muy preocupado.

Más adelante el sabio se encontró con otro viajero que venía del mismo pueblo que el anterior y que también se dirigía al pueblo del sabio. De la misma forma, preguntó cómo era la gente del pueblo al que llegaría. El sabio volvió a preguntar:

- q. ¿Cómo es la gente del pueblo de donde usted viene?
- r. Mire señor las personas del pueblo de donde yo vengo son personas muy amables, consideradas, dispuestas siempre a ayudar: en fin, son muy buenas personas.
- s. Bien –le contestó el sabio- le tengo buenas noticias, las personas del pueblo a donde usted se dirige son exactamente iguales; son personas muy amables, consideradas, dispuestas siempre a ayudar.

Preguntas para reflexionar:

¿Por qué los viajeros tenían opiniones diferentes sobre la forma de ser de la gente del pueblo?

¿Por qué el sabio le contestó de diferente manera a cada uno de ellos?

¿Cuál considera que sea el mensaje central de la historia?

¿Qué aprendizaje te deja esta historia que pueda serte útil en tus relaciones con los demás?

Lee las siguientes preguntas y trata de responderlas mentalmente para ti mismo. Puedes escribirlas en una hoja o cuaderno, esto te servirá para reflexionar y, si lo desea, para compartir sus respuestas con quien tú quieras.

¿Te consideras una persona con la habilidad para relacionarte adecuadamente con los demás?

¿Con qué persona(s) y/o ante qué situaciones se te dificulta establecer o mantener relaciones adecuadas?

¿Qué tendrías que hacer para mejorar o fortalecer la relación con tus padres, hermanos y/o otras personas?

En general, a todos nos gusta que nos traten bien, por lo tanto, si deseas ser tratado con atención, respeto y calidez, ésta es la forma en que deberás tratar a los demás. Recuerda que considerar lo que piensan y sienten otra persona es de gran importancia para mejorar la relación y convivencia con ellas.

Decido con responsabilidad

Tomar decisiones implica algunos principios generales que se desarrollan, regularmente una decisión conlleva al expresar a otras personas lo que se quiere de forma clara y directa, esto es, de manera asertiva; también implica la negociación, esto es, considerar los intereses o necesidades de otras personas, además de los propios. El adolescente debe ser capaz de identificar las situaciones que pueden ser perjudiciales para él y estar seguro de poder rechazarlas.

Tomar decisiones también requiere de pensar las cosas adecuadamente, pero también de tener habilidades para controlar las emociones (calmarse, poner atención e identificar la emoción). Podrían ser muy distintas las cosas que una persona elija o haga si se encuentra, por ejemplo, molesta o profundamente triste; en otras palabras, el estado emocional afecta la forma en que cada individuo percibe aquello que le rodea y la manera en que actúa.

Los adolescentes tienen cambios físicos muy notorios: crecen, les aparece vello y les cambia la voz. Sin embargo, también se modifica la forma en que piensan. De niños creían todo lo que les decían. Pero su capacidad cognitiva también se desarrolla y se vuelven más reflexivos; pueden detectar incongruencias o posibles falsedades con la posibilidad de rebatir. Claro que esta capacidad intelectual se ve influida por las emociones que experimentan: alegría, enojo, enamoramiento, ilusión, etcétera.



Ejercicio:

Te ayudará a observar la manera como tomar decisiones.

Decidir para actuar:

1. ¿Qué quieres?

Considera lo que debes hacer, lo que te gusta y lo que no quieres. Qué esperas obtener. Es lo que tú quieres o lo que otros quieren que tú hagas.

2. ¿Qué opciones tienes?

Habilidades con las que cuentas. Personas que pueden ayudarte (amigos, familiares, maestros, etcétera). Recursos materiales e información de diferentes tipos.

3. ¿Qué te conviene más?

Piensa en lo que puede suceder si escoges alguna de las opciones.

4. ¿Qué escoges?

La elección es personal. Es necesario correr riesgos, pero de preferencia deben ser medidos. Si no te sientes a gusto con la elección, tal vez sea mejor no ejecutarla. Toda acción conlleva una responsabilidad.

5. ¿Hay algo que corregir?

Evaluar los resultados. Si vemos que es necesario tomar nuevas decisiones, empezar el proceso. Alegrarse si se eligió correctamente. De lo contrario, no hay tiempo que perder.

“La historia de Donovan y Giselle”

Donovan es simpático e inteligente. No es muy guapo, pero es atractivo y fácilmente hace amigos. Trabaja en un almacén haciendo de todo: arregla desperfectos, atiende clientes y, a veces, cuida la caja. Le han pagado cada vez mejor y tiene algún dinero para darse ciertos gustos. Sin embargo, en la escuela las cosas últimamente no van muy bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y estudia poco. Dice que no le gusta estudiar y está pensando salirse.

Quisiera poner un negocio propio, algo que estuviera relacionado con computación, pero no se sabe mucho ni de computación ni de negocios, pero le han dicho que le podría ir bien. No sabe qué hacer y les pregunta a sus amigos; algunos que no estudian le aconsejan librarse de la escuela, que se salga y ayude a sus padres. Otros le dicen que lo piense mejor, porque si se sale es más difícil conseguir un buen trabajo. Mientras tanto, uno de ellos le dijo que para relajarse era bueno fumarse un cigarrillo y tomarse unas cervezas, para tener más calma. Lo malo es que a veces esto se prolonga hasta la noche y ya no le da tiempo de hacer nada. A veces ha habido jalones e insultos entre sus propios amigos cuando están medio bebidos. Otras veces le dicen: “Rífatelo con ese, si no eres vieja”.

Giselle y Donovan son novios, y ella también está desconcertada. Donovan le pidió tener relaciones sexuales y, aunque ella también tiene ganas, siente temor e inseguridad. Por un lado, teme embarazarse y, por otro, tampoco está muy segura de desear tener sexo con él, aunque lo quiere. Además, cree que si le dice “no” Donovan se enojará y la dejará. Ella dice que es el novio que más ha querido. Algunas amigas le aconsejan que se olvide de él, ya que es bonita, simpática, estudiosa, baila bien y puede escoger un mejor chico. No le gusta mucho beber y aunque antes había probado el cigarro, ahora fuma más, sobre todo cuando está con Donovan. La última vez que quedaron de verse, Donovan le llamó para decirle que no iba a poder llegar, que no hiciera preguntas, y que se fuera a su casa a esperar hasta que él le llamara. Aunque ella no le reclama muchas cosas, ha habido ocasiones en que se dicen groserías. Un día ella le dio un cachetada y Donovan le agarró la cara y la empujó. Luego se pidieron disculpas y prometieron no faltarse al respeto, pero aún se siguen gritando.

¿Qué le aconsejarías a cada uno?

Recomendaciones:

1. Estar atento. Los adolescentes no siempre revelarán las necesidades que tiene, ni pedirán consejo. En ocasiones habrá que preguntar y dar pauta a la conversación.
2. Escuchar sus soluciones, pero no se altere. Absténgase de hacer comentarios hirientes o de desprecio. Tal vez para nosotros como adultos, la solución sea obvia, pero para el adolescente, no.
3. Invitarlo a pensar más opciones de las que se le ocurren inicialmente para los diversos problemas. Dejarlo pensar un poco, dele pistas, no soluciones. Recordarle que hará más lo que se ocurra a él y no tanto lo que digamos.
4. Si logra un buen resultado con la decisión que tomó, felicítelo. Recuerde que como adultos solemos quejarnos de la que hacen mal, pero es necesario que los felicitemos por lo que hacen bien.
5. Permitirle asumir consecuencias, no castigos.
6. Si tiene miedo de decidir, recordarle que en otras ocasiones también ha tenido miedo y ha acertado; o cuando se ha equivocado, ha sido posible corregir la falta.
7. No se burlarse de él. No utilice sus errores para maltratarlo en alguna discusión.
8. Decirle que usted también se ha equivocado pero que ha tratado de corregir.
9. Ayudarle a descubrir lo positivo de sus elecciones. A veces no estamos contentos con una elección porque miramos lo que perdemos, no lo que ganamos. Incluso de los errores se aprende.
10. Brindar orientación para la toma de decisiones y ser tolerante si se equivoca. Cuando él empezaba a caminar, usted tenía miedo de que se tropezara, pero en general salió bien ¿cierto?

## presentación por parejas

### I. OBJETIVO: PRESENTACION, ANIMACION

### II. DESARROLLO:

Los coordinadores dan la indicación de que nos vamos a presentar por parejas y que éstas deben intercambiar determinado tipo de información que es de interés para todos, por ejemplo: el nombre, el interés que tiene por el curso, sus expectativas, información sobre su trabajo, su procedencia y algún dato personal.



La duración de esta dinámica va a depender del número de participantes, por lo general se da un máximo de tres minutos por pareja para la presentación en plenario.

### III. RECOMENDACIONES:

Siendo una técnica de presentación y animación, debe intercambiarse aspectos personales como por ejemplo: algo que al compañero le gusta, si tiene hijos, etc. La información que se recoge de cada compañero, se expresa en plenario de forma general, sencilla y breve.

El coordinador debe estar atento para animar y agilizar la presentación.

### IV. CUANDO SE UTILIZA

Su utilización es específica para el inicio de un taller o jornada educativa.

### V. VARIACIONES:

SOBRE LA MISMA DINAMICA



1. El mismo procedimiento que el anterior, sólo que cada persona se compara a un animal o cosa que identifica de alguna manera rasgos de su personalidad (características de trabajo, de carácter, etc.). Y explicar por qué se compara con tal animal o cosa.

### PRESENTACION SUBJETIVA :

Ejemplo:

"Me comparo con una hormiga porque me gusta estar ocupada todo el tiempo y siempre ando de un lado a otro".



A esta comparación se le llama "*presentación subjetiva*". Puede decirse o actuarse. Por ejemplo: una vez dichas las características de la pareja, el que presenta actúa en forma de mimica, imitando a una hormiga; el plenario trata de identificar qué está tratando de representar el compañero; luego se explica por qué el compañero se identificó con la hormiga.



2. Cuando se está trabajando con un grupo en que se conocen bastante, las parejas se forman entre las personas que más se conocen entre sí; se da un minuto para que cada quien piense con qué va a comparar a su pareja, sin decírselo a ella.

Se empieza la representación en plenario dando los datos básicos y luego la comparación en forma de mímica o solo con palabras procediendo de la misma manera que las anteriores según la forma que se haya elegido.

#### VI. RECOMENDACIONES:

- Se recomienda dar instrucciones claras sobre: cómo formar las parejas, qué datos personales intercambiar, y dar ejemplos de comparaciones posibles.





¿Cómo reacciono cuando me enojo?

El enojo es una reacción ante mis necesidades insatisfechas. Como cualquier otra emoción, no es ni buena ni mala, pero puede tener un efecto negativo si nos lastimamos o herimos a los demás.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Cuándo me enojo lo reprimo, hago como que nada sucede?
2. ¿Lo niego, digo que no estoy enojado?
3. ¿No me doy permiso de enojarme, en su lugar, siento tristeza?
4. ¿Cuándo algo me molesta, me aguanto y me aguanto hasta que exploto?
5. ¿Me enojo fácilmente? ¿Me dicen que soy muy enojón?
6. ¿Me siento culpable cuando me enojo y después trato de compensar siendo muy cariñoso y complaciente?
7. ¿Culpo a los demás por mi enojo? ¡Me hiciste enojar!
8. ¿Castigo con mi silencio cuando me enojo? ¿les dejo de hablar?
9. ¿Hago cualquier cosa con tal de que no se enojen conmigo? ¿prefiero llevar la fiesta en paz?
10. ¿Siento miedo cuando alguien se enoja?
11. ¿Insulto y humillo cuando me enojo? ¿digo cosas de las que después me

F	A	C



arrepiento?

12. ¿Grito o aviento las cosas?

13. ¿Golpeo cuando me enojo?

14. ¿Controlo con mi enojo? ¡"Ya sabes lo que te espera si me enojo"!

15. ¿Amenazo? "¿Quieres que me enoje?"

16. ¿Chantajeo? "Si no me hubieras hecho enojar..."

17. ¿Pierdo la cabeza cuando me enojo y después no recuerdo lo que ocurrió?

18. ¿Me tienen miedo cuando me disgusto?

19. ¿He perdido amistades por mis arrebatos?


**Simbología:** Frecuentemente, **A** veces, **C**asi nunca

El primer paso para manejar adecuadamente nuestro enojo es saber qué hacer cuando nos disgustamos. Obsérvate la próxima vez que te enojas y contesta a la siguiente lista de preguntas:

Completa las siguientes frases y compara:

En mi casa cuando me enojo tiendo a

---

---

Cuando me enojo con mi hermana (o) tiendo a

---

---

Cuando me enojo con mi amiga (o) tiendo a

---

---

Cuando me enojo con mi novia (o) tiendo a

---



---

Cuando me enojo con mis Profesores tiendo a

---

---

Puede ser que reacciones de maneras muy parecidas o muy distintas en cada uno de estos casos. Y puede ser que también te comportes de maneras diferentes de acuerdo a las personas. Este análisis puede ayudarte para que empieces a reconocer ciertos patrones de comportamiento que tienes en relación con el enojo.



¿Adivina quién es?

- Contesta todas las preguntas

Pista 1 (20 puntos). Color, planta, animal y juego preferidos:

Pista 2 (19 puntos). Cuatro cosas que te gustan:

Pista 3 (18 puntos). Cuatro cosas que no te gustan:

Pista 4 (17 puntos). Cuatro cualidades tuyas:

Pista 5 (16 puntos). Cuatro cosas que cambiarías en ti:

Pista 6 (15 puntos). Frase (“slogan”) que te define o expresa lo mejor de ti y aquello de lo que te sientes más orgulloso / a:

Pista 7 (14 puntos). Cómo crees que te ven los demás:

Pista 8 (13 puntos). Cómo te gustaría ser:

Pista 9 (12 puntos). Cuatro cosas que te dan placer:

Pista 10 (11 puntos). Qué es aquello por lo que te enfadas casi siempre:

Pista 11 (10 puntos). Qué es lo más importante para ti:

Pista 12 (9 puntos) . Qué valoras más en tus amigos / as:

Pista 13 (8 puntos). Qué es lo que más valoran en ti tus amigos:

Pista 14 (7 puntos). Para qué crees que vales:

Pista 15 (6 puntos). Qué te gustaría ser el día de mañana:

Pista 16 (5 puntos). Con quién vives:

Pista 17 (4 puntos). Cuatro cosas que buscas en las chicas:

Pista 18 (3 puntos). Cuatro cosas que buscas en los chicos:

Pista 19 (2 puntos). Lo que más te preocupa es:

Pista 20 (1 punto). Qué estás dispuesto a ofrecer a los demás:

Mi nombre es:

La historia de cada uno

#### 1. Leemos la historia y la entrevista a Yolanda:

Soy Yolanda, tengo 13 años. Mi vida es una mierda sin David. Cuando estoy en mi casa estoy agobiada, necesito estar en la calle con mis amigos para estar bien. La situación en mi casa no es muy buena.

- ¿Quién eres y a qué te dedicas?
- Soy Yolanda y estudio.
- Una imagen bonita que tengas, un buen recuerdo o sueño.
- Cuando era bebé. Cuando empecé a salir con David.
- Algo que te ilusione.
- Me ilusiona casarme con David y tener un bebé.
- Algo que te guste, algún tipo de música...
- Música con marcha.
- Una experiencia dura que hayas vivido, que te haya marcado
- Cuando discuten mis padres.
- A que le temes...
- La muerte.
- Si tuvieses delante de ti a un grupo de gente y un micrófono con la oportunidad de decirles lo que te diese la gana. ¿Qué les dirías?
- Que dejen las drogas.
- ¿Qué esperas de la vida? – Nada

1. Escribe tu historia personal (será confidencial, nadie la contará fuera del grupo sin tu permiso)

2. Responde a las mismas preguntas de Yolanda:

- ¿Quién eres y a que te dedicas?

- una imagen bonita que tengas, un buen recuerdo o sueño

- Algo que te ilusione.

- Algo que te guste, algún tipo de música...

- Una experiencia dura que hayas vivido, que te haya marcado

- A que le temes...

- Si tuvieses delante de ti a un grupo de gente y un micrófono con la oportunidad de decirles lo que te diese la gana. ¿Qué les dirías?

- ¿Qué esperas de la vida?

## la doble rueda

### I. OBJETIVO: ANIMACION



- II. MATERIALES:
- Un lugar amplio.
  - Número ilimitado de participantes.
  - Un radio potente o algún material que haga ruido.

### III. DESARROLLO:

Se divide a los participantes en dos grupos iguales, (si un grupo puede ser de mujeres y otro de hombres, mejor).

Se coloca a un grupo formando un círculo tomados de los brazos, mirando hacia afuera del círculo.



Se coloca al otro grupo a su alrededor, formando un círculo, tomados de las manos, mirando hacia adentro.

Se les pide que cada miembro de la rueda exterior se coloque delante de uno de la rueda interior, que será su pareja y que se fijen bien, en quién es pareja de cada quien.

Una vez identificadas las parejas, se les pide que se vuelvan de espaldas y que den nuevamente tomados de las manos unos y de los brazos otros.



Se indica que se va a hacer sonar una música (o el ruido de algún instrumento) y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda. (Así cada rueda girará en sentido contrario a la otra), y que cuando pare la música (o el ruido) deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo, pierde y sale de la rueda. (El coordinador puede interrumpir la música en cualquier momento).



Las parejas que salen van formando luego el jurado que determinará que pareja pierde cada vez.

La dinámica continua sucesivamente hasta que queda una pareja sola al centro, que es la ganadora

#### IV. RECOMENDACIONES

Se puede utilizar también como dinámica de presentación, añadiéndole los elementos de la presentación por pareja y subjetiva



#### Comunicarse para vivir mejor

La comunicación es fundamental para tener calidad de vida, permite intercambiar ideas, emociones o solucionar problemas. Cuando una persona no cuenta con habilidades de comunicación puede sentirse aislada, frustrada o poco valiosa, y tiene menos probabilidades de recibir ayuda o integrarse a algún grupo. Es muy importante que los adolescentes logren comunicarse de manera efectiva con sus iguales, pero también con los adultos. Asimismo, los maestros y padres de familia requieren comunicarse de manera asertiva con los adolescentes: las investigaciones señalan que las relaciones familiares positivas y cercanas ayudan a prevenir el consumo de drogas, a rechazar la violencia y a evitar que los adolescentes se involucren en conductas sexuales de riesgo. De igual manera, en las escuelas donde se hace un seguimiento del rendimiento escolar y de los problemas personales y familiares de los estudiantes, se contribuye a realizar una prevención del consumo de drogas más eficaz.

Para comprender la importancia de la comunicación, las equivocaciones que podemos cometer y las estrategias que es posible utilizar, te presentamos la siguiente historia:

Andrea, una adolescente de trece años, es una magnífica estudiante del primer año de secundaria que se caracteriza por tener muchos amigos y ser muy agradable. Todas las tardes al llegar de la escuela se sienta a descansar y a ver televisión, mientras Alicia, su mamá, prepara la comida. Últimamente

Alicia ha sentido que ya no se comunica con Andrea de la misma manera que cuando ésta era más pequeña y ha tratado de estar al tanto de lo que le sucede a su hija, pero las cosas han ido de mal en peor; cuando Alicia le pregunta sobre sus amigos y la escuela, Andrea se queda callada o le responde de manera grosera.

Alicia está confundida porque siente que la situación se ha salido de control y ha llegado al grado de intercambiar gritos, situación que nunca antes había pasado.

Para reflexionar: ¿Con qué frecuencia consideras que se presenta esta situación?, ¿qué estará influyendo?



### Los depósitos de mi enojo

Cuando nuestra reacción no guarda proporción con la situación que la causó, es porque hemos activado un depósito de enojo. Son enojos que hemos reprimido y se han ido acumulando hasta que un incidente insignificante se convierte en la mecha que los detona.

### Preguntas para reflexionar

1. ¿Me “trago” lo que me molesta?
2. ¿Cuándo algo me enoja, me quedo callada (o) y me retiro?
3. ¿Prefiero aguantarme a enfrentar una situación que me incomoda?
4. ¿Dejo que se me acumule el enojo hasta que exploto?
5. ¿Desconcierto a los demás con mis explosiones?
6. ¿Me reclaman que me enojo por cualquier cosa?
7. ¿Tengo dificultad para expresar lo que me molesta?
8. ¿Cuándo por fin lo hago, grito o insulto?

F	A	C

Simbología: **F**recuente, **A** veces, **C**asi nunca

A veces el depósito de enojo que tenemos con alguna persona, termina explotándole a otra que no tiene nada que ver. Eso sucede cuando los padres tienen problemas conyugales o en el trabajo, pero se desquitan con los hijos. En este caso pagan justos por pecadores.

¿Con quiénes tengo depósitos de enojo?

Con las siguientes personas tengo enojos acumulados que no he expresado.

---



---



---



---

Antídoto:

1. *No acumules tus enojos.* De esta manera no irás creando depósitos de enojo. Si estás muy molesto, respira hondo y di: “En este momento estoy enojada (o), pero nada más me calmo y hablamos.”
2. Desahógate escribiéndole una carta donde sueltas tu rabia y *la rompes.*
3. Otra opción para cuando no te es posible hablar con la persona afectada (puede ser porque no esté disponible o ya haya fallecido, o en el caso de que ya lo hayas intentado, pero no hayas obtenido buenos resultados): libera tu enojo en meditación.

Visualiza a la persona sentada frente a ti:

- a) Suelta tu enojo diciéndole todo lo que tienes en su contra. No juzgues ni censures lo que dices, no le puedes hacer daño si tu intención es soltar.
- b) Imagínate que la persona se disculpa y te dice: “Tienes toda la razón de sentirte así. ¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor?”
- c) Tú le dices cuál es tu deseo positivo. Te imaginas a esa persona dándote lo que te hace falta.

a.y c. tienen que durar el mismo tiempo. Es decir, el tiempo en que sueltas tu enojo y el tiempo en que te visualizas teniendo una buena relación con esa persona deben tener la misma duración para que efectivamente puedas cambiar el primero por el segundo. Para decirlo de otra manera, necesitan tener el mismo peso para que sean intercambiables.

Repite este ejercicio varias veces y verás cambios que te asombrarán, pues, aunque es un ejercicio muy sencillo, es muy efectivo porque a través de él logras:

- a. Soltar tu enojo.
  - b. Darte lo que necesitas.
  - c. Cambiar la relación que tienes con esa persona al liberarla de la imagen negativa que tienes de ella.
4. Analiza claramente de dónde viene tu enojo. Asegúrate de que no te estés desquitando con una persona inocente.

5. Si tocaste un depósito de enojo y estallaste, perdónate a ti mismo primero y luego discúlpate con la persona que lastimaste.

#### Carta a un Pigmalión negativo

Todos nos hemos vistos obligados en alguna ocasión a tratar con gente que nos ha hecho sentir inferior: una madre o un padre que te han estado regañando a lo largo de toda tu vida, un amigo que continuamente se burla de ti o un profesor cocodrilo que cuando abre su boca es mejor que te prepares para recibir un mordisco.

1. Elige una de esas personas y escríbele una carta. Expón en dicha carta tu dolor y tus heridas. Pregúntale sus razones por las que actúa así contigo, pero no lo ataques ni abuses verbalmente. Expresa tus sentimientos para tratar de entender el comportamiento de esa persona (todo el mundo se comporta de la mejor manera que puede de acuerdo con el conocimiento, la comprensión y la conciencia que cada uno tiene en ese momento). Escribe abierta y honestamente, con buena fe y sinceridad, intentando restablecer líneas de comunicación. Sea la forma en que la persona a la que diriges la carta responda (a la defensiva, acusando, hostil, incomunicaría, o abierta, deseosa de pedir excusas, compasiva e igual deseosa que tú de revitalizar vuestra relación), debes sentirte muy orgulloso/a de ti mismo/a por haber sido una gran persona con una mente abierta y un gran corazón para escribir la carta. Si esa persona resulta tan dañina para ti que ni siquiera vale la pena intentar salvar tu relación con ella no le mandes la carta, pero escríbela de todas formas: te puede servir para reflexionar sobre lo sucedido, ser sincero/a contigo mismo y un montón de cosas que te pueden ayudar a progresar en tu vida.
2. Compartimos con el resto del grupo cómo nos hemos sentido al escribir la carta y el que quiera la lee al resto.

### Riesgos y decisiones

A. Lee la siguiente lista de actividades y piensa qué tienen en común:

1. Tomar el güisqui de tu padre a escondidas
2. Participar en un concurso
3. Hacer novillos
4. Ver una peli X en casa de mis padres cuando no están
5. Presentarse a la prueba de selección para el equipo de fútbol
6. Presentarse para delegado de clase
7. Fumar porros
8. Robar algo de la tienda
9. Decir a los amigos lo que realmente piensas a pesar de que ellos no están de acuerdo
10. "Tirarse" a una chica o chico que acaba de conocer
11. Convencer a un adulto de que algo no ha ocurrido
12. Preguntar cuando no se sabe algo
13. Controlar con palabras y gestos a compañeros
14. Presentarse como candidato para la obra de teatro del colegio o instituto
15. Abrir coches sin llaves
16. Pedir ayuda si se necesita

17. Limpiar móviles en los bares y discotecas
18. Jugar a las tragaperras
19. Confesarse culpable de algo
20. Intentar llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo
21. Meterse en una pelea
22. Dejar un trabajo con buen sueldo para volver a estudiar

B) Muchas actividades en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad; son decisiones con resultado incierto. Empezar algo sin saber con seguridad cuál será el resultado implica correr un riesgo. Los riesgos pueden ser muy excitantes y, por eso mismo, atractivos, pero sólo algunos valen la pena. Una buena manera de tomar una decisión en relación a un riesgo es:

1. Enumerar los pros y los contras, así como los mejores y peores resultados que pueden surgir.
2. Considerar la probabilidad de que salga bien o mal.
3. Intentar decidir si vale la pena y por qué.



Actividad	Pros	Contras	Probabilidad de salir bien	¿vale la pena? ¿Por qué?

C) A condición hay una lista de algunas razones por las que la gente asume riesgos.

Completa la tabla dando ejemplos para cada razón:

RAZÓN	
Por intentar sobresalir	
Por inquietud	
Para probarse que puede hacerlo	
Para ser populares	
Para demostrar que son audaces	
Debido a sus convicciones	

D) Menciona riesgos positivos y riesgos negativos que han asumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos.



## conversando con números

### I. OBJETIVO: ANIMACION

### II. DESARROLLO:

Sentados todos en círculo, un participante le dice al de su derecha cualquier número, pero con una entonación particular (temor, risa, sorpresa, etc.). Este debe responderle con cualquier número pero con la misma entonación y gestos. Luego se vuelve donde el compañero que le sigue y cambiando la entonación le dice otro número y así sucesivamente.

Si un participante no hace bien la entonación, reacciona de manera diferente o pasan tres segundos sin que responda, pierde, sale del juego o da una prenda.

Debe hacerse en forma rápida y utilizando gestos, expresión de la cara y entonación para darle vida a la conversación con números.



#### Saber hacer

El saber hacer es una cualidad natural en el ser humano que permite construir realidades posibles, y así es como se debe entender, estudiar y fortalecer.

Saber hacer es lo mismo que ser creativo y se puede definir como una manera especial de pensar, sentir y actuar, que conduce a un logro o producto original, funcional y estético, para el propio individuo o el grupo social al que pertenece.

Entonces, creatividad se asocia con la facultad de hacer que algo exista, lo que implica: inventar, formar en la mente, escribir, pintar, construir, producir, imaginar, etcétera. Es algo diferente a copiar, reproducir o simplemente cambiar de lugar.

Las personas creativas dirigen su pensamiento a la búsqueda de múltiples soluciones, no de una respuesta única o establecida, para lo cual se mueven en varias direcciones, a fin de lograr propuestas y soluciones novedosas. El pensamiento no creativo se apega a lo establecido, sin una postura original o crítica, es decir, se asocia a respuestas rígidas, “sí o no”, “blanco o negro”, “malo o bueno”, sin dar oportunidad a la tolerancia y al respecto de la opinión o punto de vista de los otros, es decir, sin llegar al diálogo y a la negociación.

Sin embargo, aprender a hacer es un ejercicio constante, una búsqueda un encuentro con las ideas, la creatividad; es una forma de reafirmarse a través de un pensamiento abierto a diferentes posibilidades de interpretar y entender, así como resolver y comunicar situaciones y problemas, siempre con la finalidad de construir un acercamiento a la realidad.

El saber a hacer es también el desarrollo de una habilidad que fortalece valores como la tolerancia, el respeto, la comunicación, entre otros, dado que permite

observar, analizar e interpretar desde diferentes puntos de vista, la variedad de formas de pensamiento y las ideologías, lo que propicia a la construcción del hacer.

Conceptos acerca de aprender a hacer:

- Es la producción de algo nuevo y valioso.
- Es la capacidad de encontrar nuevos y mejores modos de hacer las cosas.
- Es la capacidad de tener o generar ideas nuevas, de transformar las normas dadas y los sistemas rígidos e intolerantes, de tal manera que sirvan para la solución general de los problemas en una realidad social.



¿Qué obtengo por medio de mi enojo?

Repetimos ciertos comportamientos porque obtenemos algo de ellos, aunque muchas veces lo hacemos de manera inconsciente. Si conseguimos algo importante a través de enojarnos, entonces no queremos dejar de hacerlo.

Veamos algunas razones por las cuales podría no convenirse dejar de enojarte.

Cuando me enojo tiendo a:

Marca y contesta aquellas con las que te identificas.

- Manipular: hacen lo que yo quiero.

¿A quiénes manipulo?

---

---

¿En qué situaciones tiendo a manipular?

---

---

---

- Amenazar: me tienen miedo y obedecen.

¿A quiénes amenazo?

---

---

¿En qué situaciones?

---

---

---

- Controlar: te someto, yo tengo el mando, yo decido.

¿A quiénes controlo?

---

---

¿En qué situaciones?

---

---

---

- Buscar atención: todos se ocupan de mí y me hacen caso cuando me enojo. “¿Qué tienes?” “¿Por qué estas molesto?” “¿Qué te pasa?” “Por favor, no te enojas”.

¿De quiénes busco atención?

---

---

¿En qué situaciones?

---

---

- 
- Castigar: que paguen por lo que me han hecho. No te hablo, te ignoro. No te preparo de cenar. No te doy permiso de salir.

¿A quién castigo?

---

---

¿En qué situaciones?

---

---

---

- Mostrar una fuerza: yo puedo más que tú. A mí nadie me controla.

¿A quiénes someto?

---

---

¿En qué situaciones?

---

---

---

- Culpabilizar: “Por tu culpa me enfermé ¡me hiciste enojar!”

¿A quiénes culpo?

---

---

¿En qué situaciones?

---

---

- Desquitarme: “Me aprovecho de que no puedes defenderte”

¿Con quiénes me desquito? ¿Con mi mamá, mi papá o hermanos?

---

---

¿En qué situaciones?

---

---

---

Podemos utilizar el enojo para imponernos sobre los demás. Y sí funciona, pero no es honesto y los lastima. Cuando obligamos a que nos dentro del aula

complazcan o nos obedezcan a través de intimidar, manipular o hacerlos sentirse culpables, les estamos faltando al respeto. Y cuando recibimos atención a través de enojarnos, estamos olvidando que nosotros mismos somos los responsables de darnos esa atención que nos está haciendo falta.

Una relación saludable tiene que estar basada en el respeto mutuo. Pues el mismo respeto que exijo para mí, es el que tengo que dar a otros.

Solo yo soy responsable de mis emociones y no puedo utilizarlas para mis fines egoístas si quiero tener el aprecio de los demás.



	manipular tengo que .....	ser claro y directo.
	amenazar tengo que .....	ser amoroso.
	controlar tengo que .....	Soltar y confiar.
En vez de:	buscar atención tengo que .....	darme atención a mi mismo.
	buscar tengo que .....	perdonar.
	mostrar mi fuerza tengo que .....	contener mi fuerza.
	culpabilizar tengo que .....	responsabilizarme
	desquitarme tengo que .....	soltar mi enojo sin lastimar.

Afirmaciones:

Yo elijo expresar mi enojo sin dañar a nadie.

Yo puedo expresar mi enojo de manera segura.

Amo y respeto a las personas con las que convivo.

Yo elijo relacionarme de manera respetuosa con los demás.

Anota las afirmaciones con las que vas a trabajar. Escoge una de las anteriores o crea la tuya propia.

---



---