

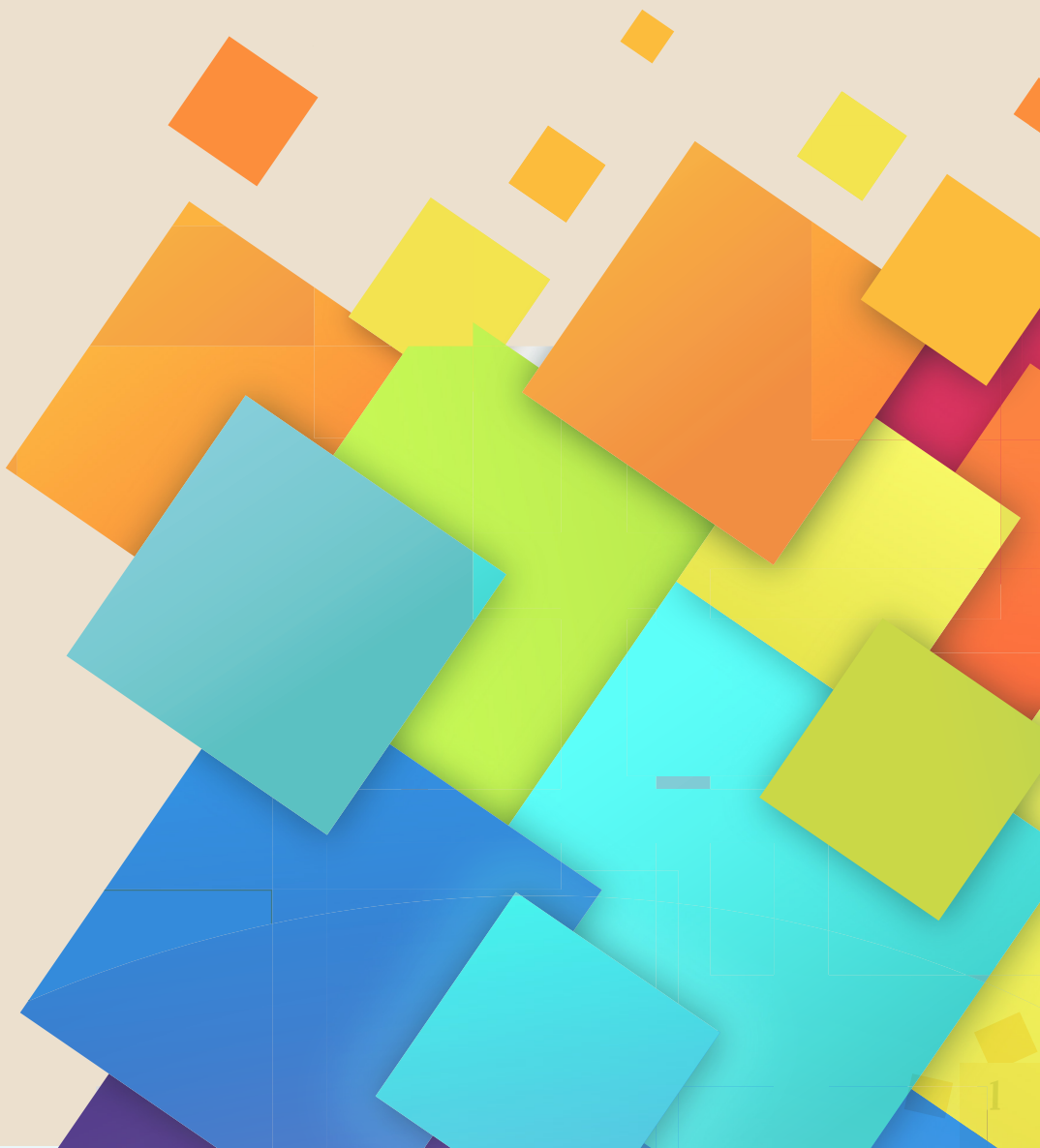
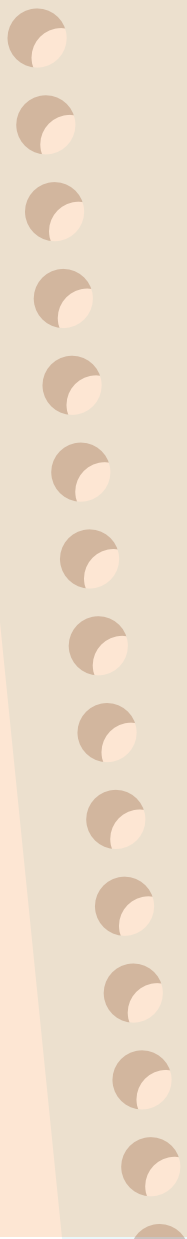


ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA
MINISTERIO DE JUSTICIA
VICEMINISTERIO JUSTICIA Y DERECHOS FUNDAMENTALES

HABILIDADES SOCIALES
PARA ADOLESCENTES CON
RESPONSABILIDAD PENAL



CUADERNILLO PARA PARTICIPANTES







Querido amigo/a este cuadernillo que tienes en tus manos te quiere dar la oportunidad de realizar un repaso y al mismo tiempo tener algo de ti y para ti, de lo que has aprendido hasta el momento.

Si quieres puedes consultar libros, videos, amigos y amigas, tus monitores y monitoras, tu papá, tu mamá, tus profesores y profesoras, el Internet... y así completar la información que consideres necesaria.

¡Esperamos te sea útil!

LA CARTILLA PERSONAL

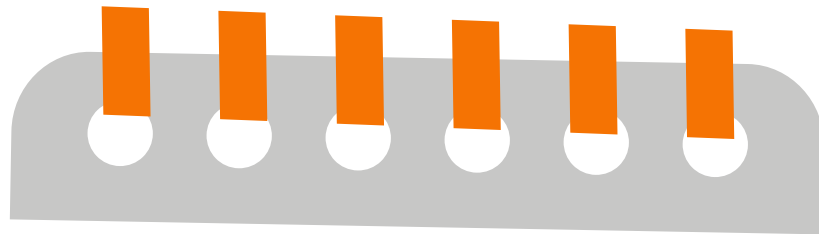
LA CARTILLA DE IDENTIFICACIÓN:

La información que llenarás a continuación, permitirá que este cuadernillo refleje los aspectos más importantes de ti. Puedes escribir o dibujar algo (símbolo, emblema) que lo identifique contigo. Con ello, puedes estar segura/o que este cuadernillo es oficialmente de tu propiedad.

NOMBRE:.....

APELLIDOS:.....

FECHA DE CUMPLEAÑOS:.....



MES						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
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	31	Año en que naciste			

COLORES FAVORITOS:

MI LEMA:

LO QUE VALORO EN MI VIDA ES:.....

.....

FIRMA:.....FECHA:.....

JUEGOS, DESAFÍOS Y APRENDIZAJES

MÓDULO 1: ME CONOZCO

Es la habilidad relacionada con conocer las dimensiones que te constituyen como persona, en tanto eres un ser digno, único, influido por una historia, pero abierto también a la posibilidad de llegar a ser por medio del reconocimiento de fortalezas, potencialidades, motivaciones, debilidades, necesidades y dificultades personales.

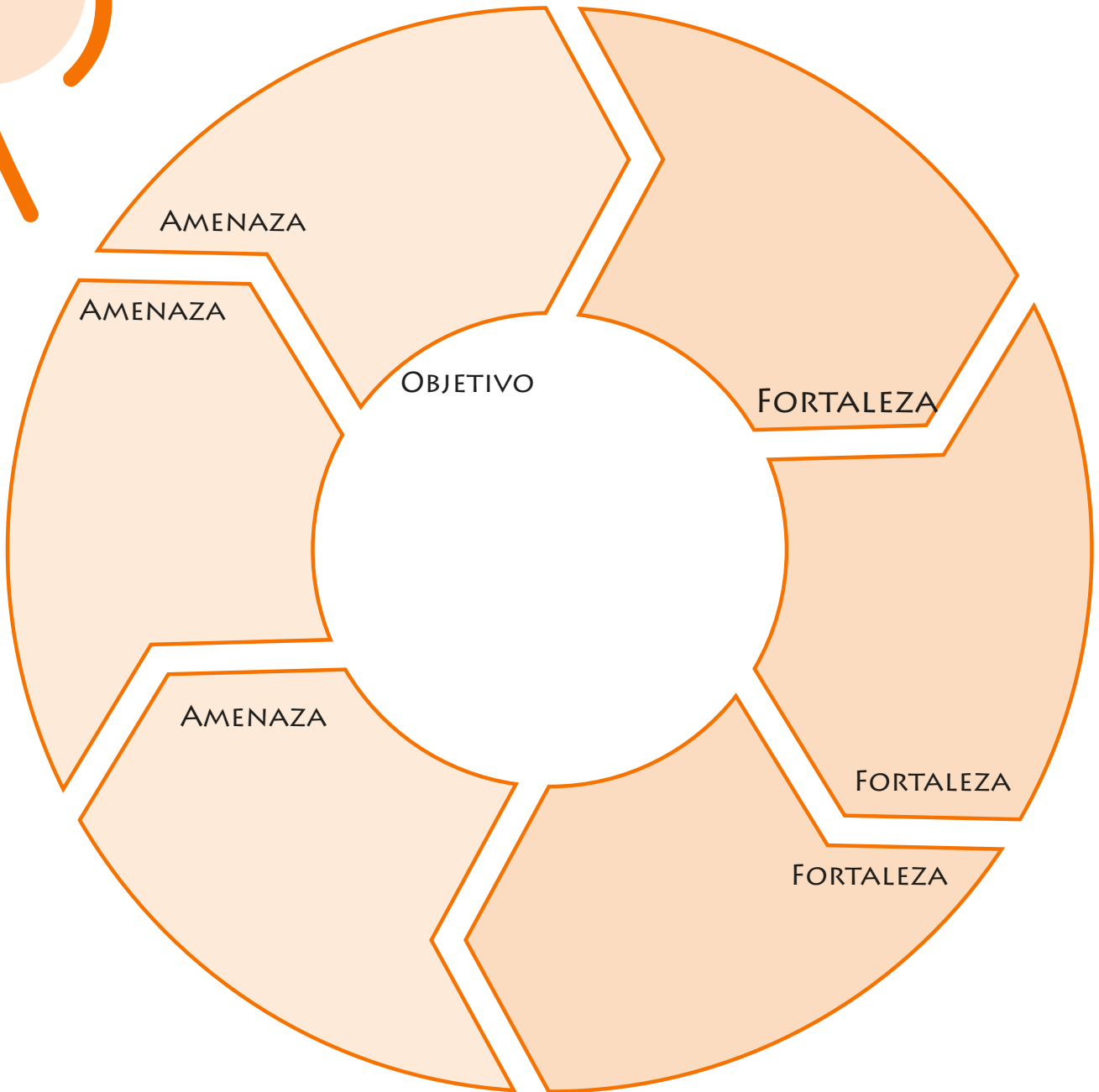
En esta parte encontrarás una serie de desafíos, juegos y acciones que te ayudarán a concretar los conocimientos que adquiriste por medio de las actividades que conforman el Módulo 1. Recuerda, no existen respuestas malas o buenas, sólo posibilidades de aprender aún y con mayor razón de los fallos, dudas e inquietudes que tengas. ¡Adelante y buena suerte!

1. La persona posee dimensiones y áreas. Debes rellenar la tabla con los elementos que veas convenientes a cada dimensión y área. Para ello debes basarte en las sugerencias que encuentras al final de la tabla copiando la letra correspondiente en las casillas de la tabla.

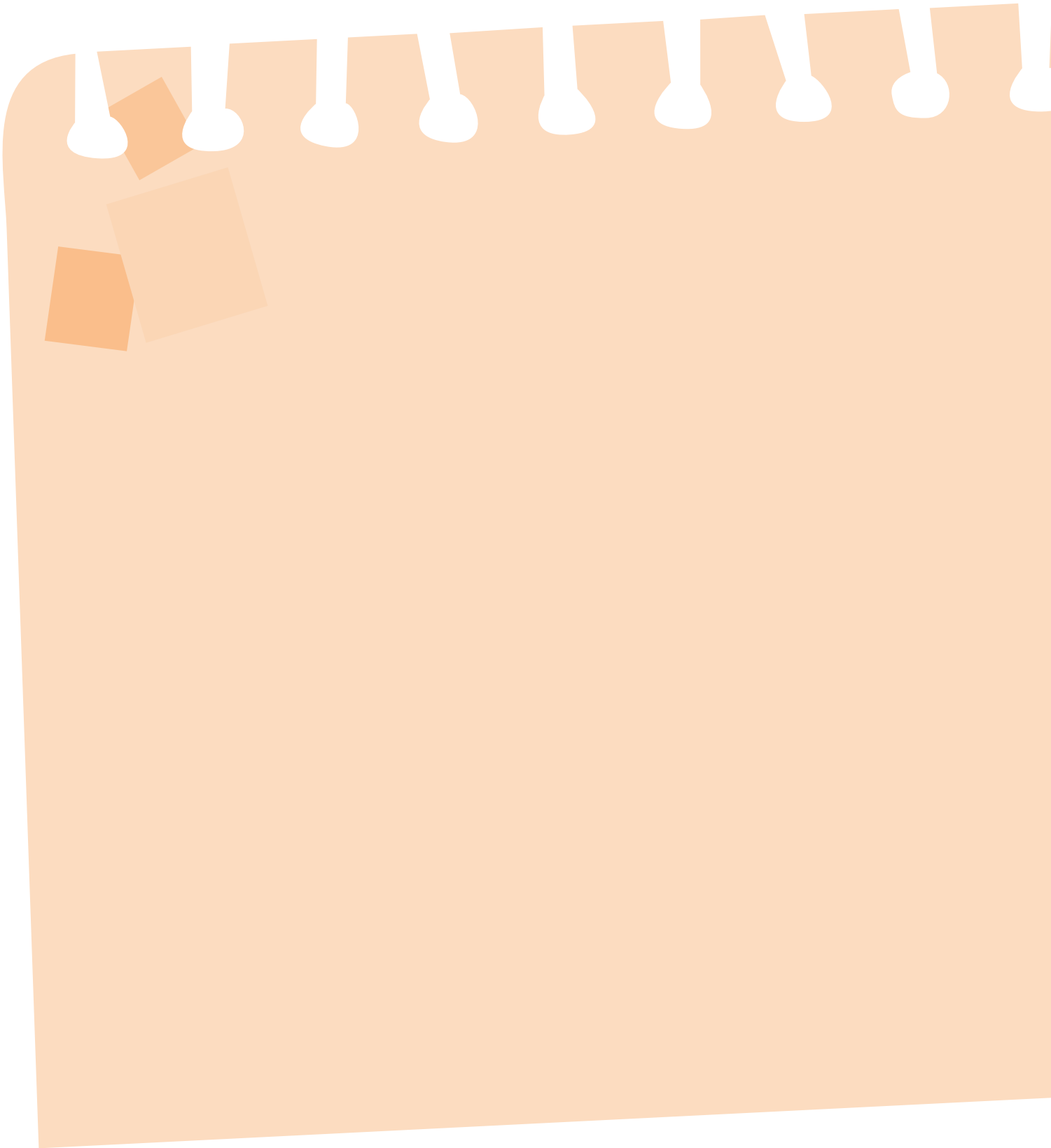
DIMENSIONES			
ÁREAS	ÁREAS	ÁREAS	ÁREAS

A. Biológica. B. Social – cultural. C. Psicológica. D. Espiritual. E. Cognitiva. F. Genes. G. Conductas o hábitos. H. Emociones, Sentimientos, Motivaciones. I. Familia. J. Amigos/os. K. Pareja. L. Valores. LL. Escuela – Barrio. M. Sentido de vida. N. Salud física y mental. O. Educadores. P. Buscar sentido de vida. Q. Ocio y tiempo libre.

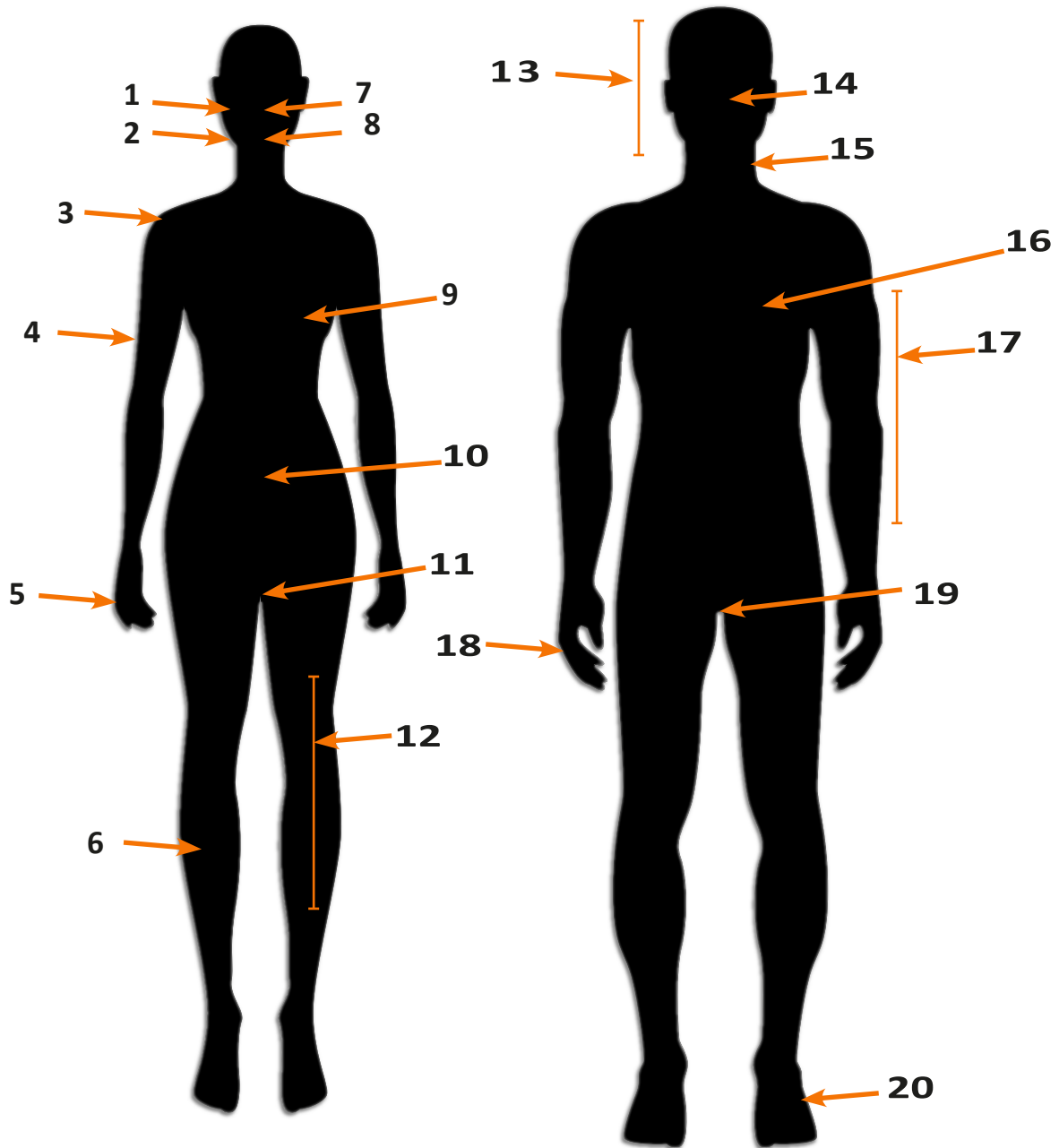
2. Antes de continuar, hay algo muy importante que debes hacer. Debes dar en el blanco. Para ello, en el dibujo que se te sugiere, debes dibujar o escribir un objetivo de vida en el centro del blanco; en las otras circunferencias, dibuja o escribe tres fortalezas que tengas para lograr tu meta y tres amenazas personales o externas que pueden influir en el logro parcial o nulo de tu meta. Se honesta/o.



3. Elabora un mapa mental, dibujo o esquema de los aspectos que más te interesan del Módulo 1.



4. Recuerda, nuestro cuerpo es lo más importante que tenemos y de nosotros depende que esté sano, fuerte y listo para vivir. Te proponemos escribir en las líneas el nombre de las partes de tu cuerpo.



- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1..... | 2..... | 3..... |
| 4..... | 5..... | 6..... |
| 6..... | 7..... | 8..... |
| 9..... | 10..... | 11..... |
| 12..... | 13..... | 14..... |
| 15..... | 16..... | 17..... |
| 18..... | 19..... | 20..... |

5. Lee y contesta:

Paulina ha vivido cambios en su persona, como aumento de peso y estatura, sus senos se desarrollan, le ha comenzado a salir vello en ciertas partes del cuerpo; se siente confundida, pues a veces le agradan sus cambios pero en otras ocasiones le gustaría seguir siendo niña. Ella quiere vestir y verse como las adolescentes pero al mismo tiempo le siguen gustando sus juguetes.

¿QUÉ LE SUCEDA A PAULINA?



- A.- Está experimentando cambios físicos y emocionales de acuerdo a su edad.
- B.- Está enojada por que no sabe exactamente que otros cambios tendrá.
- C.- Está preocupada porque no quiere regalar sus juguetes favoritos.
- D.- Está feliz por que crece más rápido que sus amigas.

6. La inteligencia motivacional.

A.1. Lee con atención el mensaje y haz un comentario al respecto.

“GENERALMENTE LAS PERSONAS SE CONVENCEN MÁS POR LAS RAZONES QUE DESCUBREN ELLAS MISMAS Y NO POR LAS QUE LES EXPLICAN LOS DEMÁS”



COMENTARIO

A large, light-orange speech bubble shape containing a faint background image of a lightning bolt striking a globe. The bubble is filled with ten horizontal dotted lines for writing a comment.

BLAISE PASCAL
(1623-1662)



A.2. Cuál de las definiciones siguientes es la que corresponde al concepto de MOTIVACIÓN (encierra en círculo o colorea):

La motivación puede ser definida como la probabilidad de que una persona comience y continúe adhiriéndose a una determinada estrategia de cambio.

La motivación puede ser definida como la emoción que hace que las personas piensen sobre su vida.

La motivación puede ser definida como las necesidades que hacen que una persona busque alimento, seguridad, etc. Es algo fisiológico únicamente.

A.3. Juego del pareo. Relaciona con una línea las palabras con su significado.

- La probabilidad de que una persona comience y continúe adhiriéndose a una determinada estrategia de cambio.
- Algunas necesidades básicas de la conducta humana son inducidas orgánicamente.
- Todos deseamos vivir en una relación de efecto recíproco con una o más personas. Trata de ampliar su dominio para abarcar algunos amigos íntimos, luego un novio o novia y finalmente un cónyuge y familia propia.
- Es el deseo evidentemente universal de sentir que lo que somos y lo que hacemos es visto favorable por otros.
- Lo que pensamos de nosotros mismos gira alrededor de nuestras normas de lo que es bueno y de lo que es malo. Esta necesidad gira principalmente alrededor de los valores adquiridos durante el proceso de socialización por medio del cual la sociedad perpetúa su forma de vida.
- Capacidad de hacer funcionar por uno mismo el propio potencial, organizando, manteniendo y finalizando comportamientos responsables que no vulneran derechos.
- Éstos son importantes determinantes de la conducta, principalmente porque son incapaces de completa satisfacción. Una persona puede comer hasta el punto en que ya no dé otro bocado, pero nunca puede tener todo el amor, la seguridad o el reconocimiento social que desearía.

- CONSUMO ALCOHOL Y DROGAS
- NECESIDADES FISIOLÓGICAS
- NECESIDADES PSICOLÓGICAS
- NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO SOCIAL
- NECESIDAD DE AFECTO
- INTELIGENCIA MOTIVACIONAL
- NECESIDAD DE ESTIMA PROPIA
- MOTIVACIÓN



A.4. Gimnasia motivacional. Para tener una idea de tu MOTIVACIÓN ACTUAL, realiza el siguiente ejercicio:

Paso 1: Haz una lista de 10 actividades que realizas en cotidiano. Califícalas del 0 a 10 según el grado motivacional que sientes por ellas.

GRADO DE MOTIVACIÓN: 0=BAJO – 10= ALTO

ACTIVIDAD	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Paso 2: Saca el promedio que indica tu motivación actual. Para ello suma todas las puntuaciones y las divides entre 10. Identifica qué actividades que puntuaste son iguales o superiores al promedio; esto significa que tienes un nivel alto de motivación para hacer estas actividades. Identifica qué actividades que puntuaste son inferiores al promedio; esto significa que tienes un nivel bajo de motivación para hacer estas actividades.

Paso 3: Contesta por separado (para cada actividad o sólo para aquellas que tienen la puntuación más alta y más baja):


- ¿Ante qué actividades te sientes más motivada/o y cuál es la razón?
- ¿Ante qué actividades te sientes menos motivada/o y cuál es la razón?
- ¿Qué te gustaría cambiar o mejorar y cuál es la razón?
- ¿Qué puedes hacer para lograrlo?

A.5. La escala de la desmotivación. Del ejercicio A.4, elige una actividad que tenga un alto puntaje de motivación. Somételo a la siguiente evaluación, descubriendo qué puede suceder para que experimentes desmotivación y termines sin hacer esta actividad. Puedes hacer este ejercicio con todas las actividades del ejercicio A.4 u otras que vayas descubriendo.

ESCALA DE LA DESMOTIVACIÓN

LO QUE PUEDE SUCEDER	LO QUE TIENDES A SENTIR Y HACER	MARCA CON UNA "X" LO QUE MÁS INFLUYE EN TI
Críticas negativas, autocrítica negativa, miedo, ambiente tenso, inseguridad.	HUIDA – DEJAS DE HACERLO	
Falta de metas, desánimo, aburrimiento.	APATÍA - DESÁNIMO	
Amenazas de otros, te comparas con otros, demasiada exigencia.	IRA - RABIA	
Rumores: las personas hablan mal de ti. Las personas no creen que podrás ni valoran lo que haces.	CONFUSIÓN	
Otros:		
Otros:		

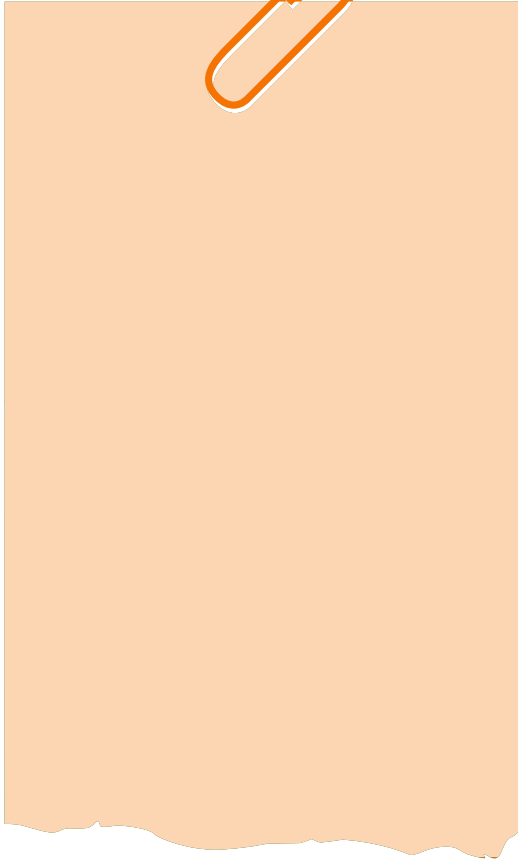
COMENTARIOS SOBRE LOS RESULTADOS OBTENIDOS:



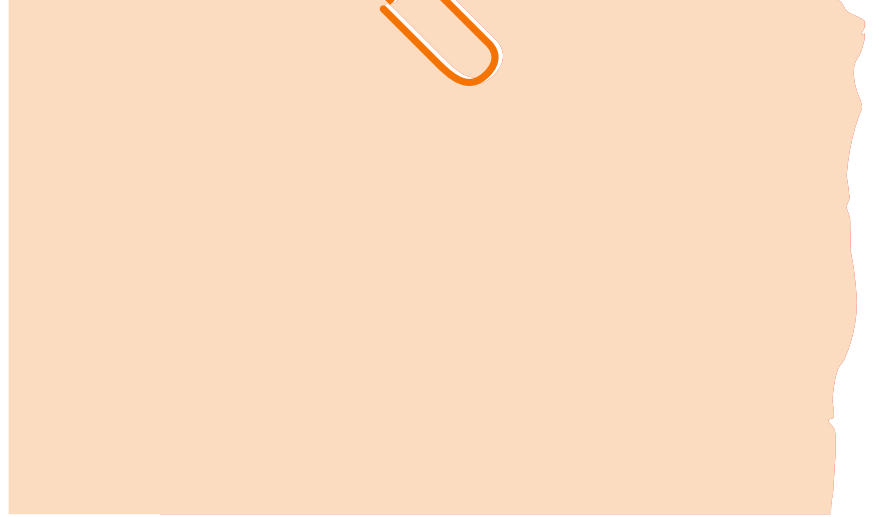
.....

7. Dibujos, notas y garabatos. Módulo 1: Me conozco

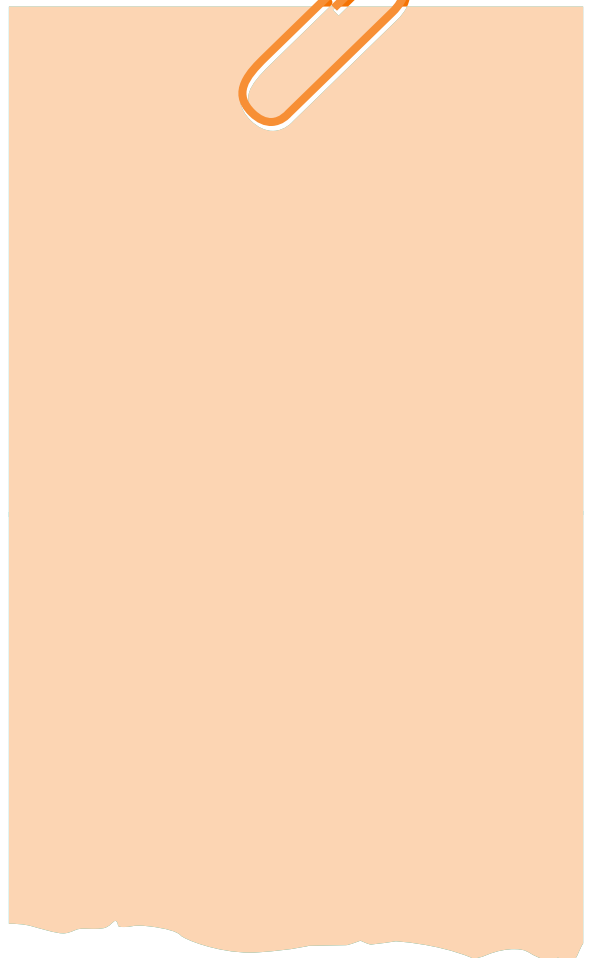
SESIÓN 1:



SESIÓN 2:



SESIÓN 4:



SESIÓN 3:



MÓDULO 2: MANEJO MIS EMOCIONES

La habilidad para manejar las emociones consiste en aprender a identificarlas, gestionarlas, reconstruirlas y resignificarlas. Se asocia al incremento de procesos de autocontrol, autorregulación y autogobierno, que son necesarios para enfrentar retos, evitar adicciones/ dependencias (sociales y químicas) y apegos a estilos o modos de ser que generan daño personal y hacia los demás.

¿Qué son las emociones? Según el diccionario = Agitación, turbación del ánimo. Proviene del latín: ex-movere = mover desde adentro.

Son aquellas reacciones que tenemos frente a diversas situaciones que afrontamos permanentemente. Toda nuestra vida está expuesta en cada momento a circunstancias y eventos de todo tipo.

Pueden activarse por causas externas, como por ejemplo una noticia, un accidente, un evento, una invitación, etc.

También pueden tener su origen interno a través de la memoria y la imaginación; por ejemplo: un recuerdo, una idea, un proyecto, un sueño, etc.

En esta parte encontrarás una serie de desafíos, juegos y acciones que te ayudarán a concretar tus conocimientos que adquiriste por medio de las actividades que conforman el Módulo 2. Recuerda, no existen respuestas malas o buenas, sólo posibilidades de aprender aún y con mayor razón de los fallos, dudas e inquietudes que tengas. ¡Adelante y buena suerte!

1. El A-B-C-D de las emociones. En base a la historia identifica (dibuja o escribe): la situación activadora (A); las ideas y pensamientos (B); las emociones (C) y las alternativas (D).



Juan observa por la ventana de una tienda unas ropas y tenis que le parecen muy bonitos. De pronto, ve salir al guardia de la tienda en dirección a él. Juan piensa que el guardia piensa que él es un ladrón por la mala traza que trae. Juan suda, se pone rojo, su corazón va mil por hora, sus hombros se tensan, se prepara para correr. El guardia, a unos metros de distancia llega donde Juan, gira a un costado y levanta una bolsa de compras, era la dueña de la tienda que acaba de llegar con mercadería.



SITUACIÓN ACTIVADORA (A)



PENSAMIENTOS (B)



EMOCIONES Y TENDENCIA A LA ACCIÓN (C)



OTRAS FORMAS DE REACCIONAR (D)

Según lo anterior, ¿para qué es necesario en control y la gestión emocional?

Handwriting practice area with a row of 15 white circles at the top and several horizontal dotted lines for writing.

2. Habilidades emociones, sentimientos y sexualidad:

A. Escribe tres consecuencias de no utilizar el preservativo:



1.

.....



2.

.....



3.

.....

B. Escribe tres cambios físicos que se presentan durante la adolescencia:

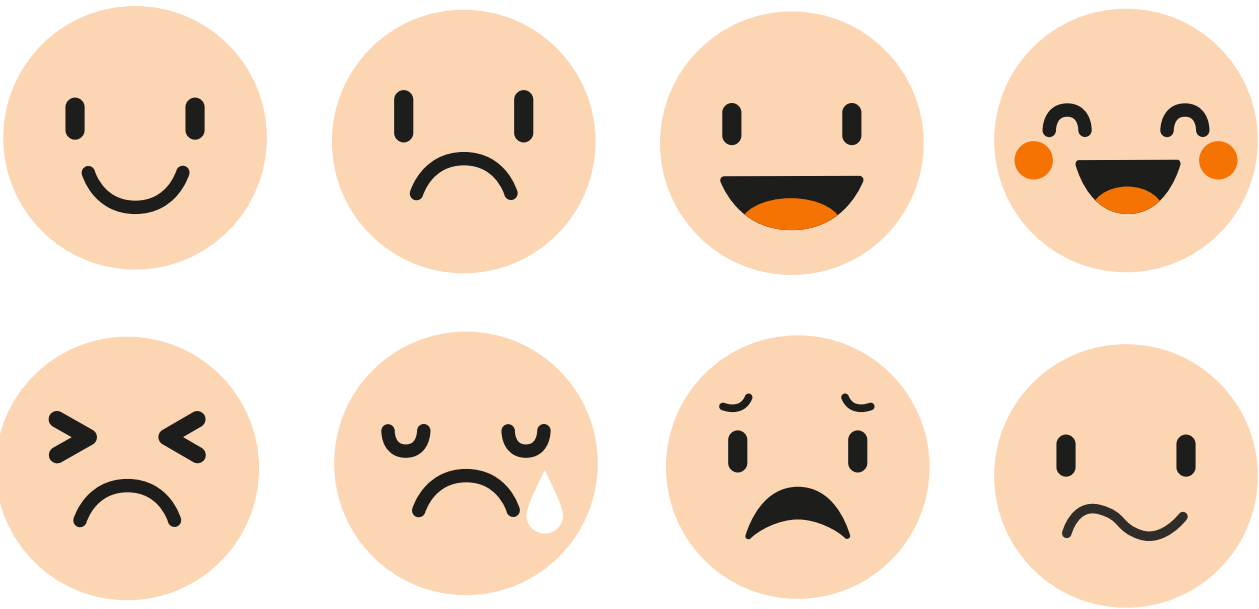


1.

2.

3.

C. A Carlos le regalaron un avión a control remoto, el domingo fue a jugar con sus amigos, al volar el avión Carlos perdió el control, se le cayó y se rompió. ¿Cuál imagen representa lo que Carlos sintió al perder su avión?



3. El registro de mis emociones. Marca con una X para saber qué emociones predominan en ti en las diferentes horas del día y en los diferentes días de la semana:

Emociones		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Feliz Otra:	Am							
	Pm							
	No							
Triste Otra:	Am							
	Pm							
	No							
Ánimo Otra:	Am							
	Pm							
	No							
Desánimo: Otra:	Am							
	Pm							
	No							
Añoranza Otra:	Am							
	Pm							
	No							
Enojo Otra:	Am							
	Pm							
	No							
Tranquilidad Otra:	Pm							
	Pm							
	No							

4. La conciencia emocional, consiste en saber qué emociones tiendo a experimentar ante determinadas situaciones. Te invitamos a que averigües qué emociones tiendes a experimentar en tu vida del día a día por medio de un cuestionario sencillo que debes completar.

CONCIENCIA EMOCIONAL



Fecha: _____

Nombre: _____ Edad: _____

Las frases siguientes pueden ayudarte a desarrollar tu autoconciencia emocional

- Soy una persona feliz cuando.....
- Tengo miedo cuando.....
- Lo que más me enfada es.....
- Estoy triste cuando.....
- Me siento querido(a) cuando.....
- Odio cuando.....
- Me animo cuando.....
- Me siento querido(a) por.....
- Me produce ansiedad.....
- Lo que más me cuesta controlar es.....
- Cuando tengo mucha rabia me provoca.....
- Cuando tengo miedo siento
- Me siento culpable de.....
- Una de las cosas que más me indigna es
- Me admiro por.....
- Siento amor por.....
- Siento temor de.....
- Cuando estoy estresado(a).....

Lo positivo y lo mejorable de mí mismo (autoconciencia):

Mis principales cualidades son:

La cualidad que los demás más admiran en mí es:

Mis principales defectos son:

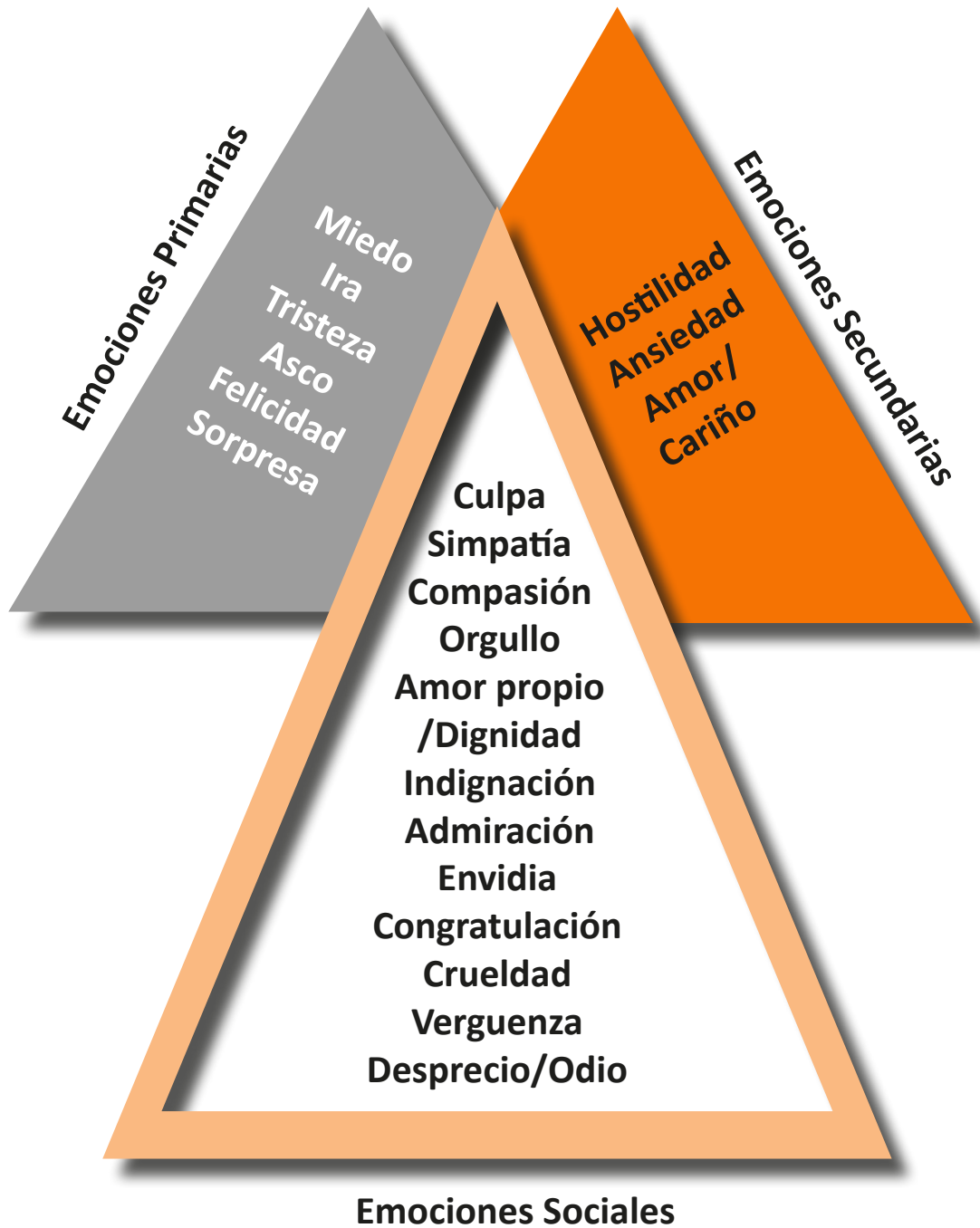
Lo que más me molesta de mí es:

Creo que lo que más le molesta a los demás de mi forma de ser es:

El principal aspecto que debo mejorar en mí mismo(a) es:

La estrategia que podría seguir para mejorar ese aspecto es:

5. El diccionario emocional. Con este material podrás tener una clasificación de las diferentes formas y tipos de emociones. Esperamos, que te sea útil para aumentar tu lenguaje y conciencia emocional.



6. La inteligencia emocional o IM, es una habilidad social básica y fundamental. Se suele pensar que la asertividad (dar en blanco), por sí misma es suficiente, pero al igual que un arquero, no podrá hacer llegar la flecha al centro del blanco sino visualiza primero la forma del tablero y en él, ubicar el punto central al interior de los círculos concéntricos que lo conforman. Por lo tanto, la asertividad y la empatía, son inseparables y forman parte de los que se denomina IM.

“EL INTELLECTO BUSCA, PERO ES EL
CORAZÓN QUIEN HALLA”

George Sand.



La INTELIGENCIA EMOCIONAL es por lo tanto un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc., y que puede definirse, según el propio Goleman, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Por lo anterior, te presentamos un recordatorio útil acerca de cómo puedes desarrollar la EMPATÍA.

LA EMPATÍA, desde un punto de vista práctico es la capacidad de reflejar fielmente lo que el hablante quiere expresar; con ella se le comunicamos al interlocutor que le entendemos perfectamente. Si bien se dice que la empatía es “como ponerse en el lugar del otro”, una forma de hacerlo es saber escucharle y decirle lo que busca expresar. Recordarás en método PARS. De todas formas te lo recordamos ahora:

P Preguntas Abiertas
A Apoyar, Afirmar
R Reflejar(Escuchar reflexivamente)
S Sumarios, Resumir

Hacer preguntas abiertas sobre qué es lo que les preocupa.
Ejercitar la escucha reflexiva. Intentar entender qué significa para ellos aquello que nos dicen.
Destacar y apoyar los aspectos positivos. Favorecer y provocar afirmaciones de automotivación.
Hacer sumarios de lo más crucial que se ha dicho.

Para ser empática/o lo fundamental es saber escuchar. La escucha reflexiva, no sólo consiste en entender lo que te quieren decir sino que, también es expresar que le entiendes y comprendes. En resumen, en una conversación o ante un conflicto, es importante que “escuches” y luego apliques los pasos del método PARS. Ah!, no te olvides de leer el lenguaje corporal que como sabes, expresan estados y procesos emocionales.

Recuerda que la empatía tiene que ver con la escucha atenta y reflexiva. Evita los siguientes errores:



1. Ordenar, dirigir o encargar
2. Alertar o amenazar
3. Dar consejo, realizar sugerencias o sugerir soluciones
4. Persuadir con lógica, discusión o enseñanza
5. Moralizar o decir a los pacientes lo que “deberían” hacer
6. Estar en desacuerdo, juzgar, criticar o culpabilizar
7. Estar de acuerdo, aprobar o rogar
8. Culpabilizar, ridiculizar o etiquetar
9. Interpretar o analizar
10. Reafirmar, simpatizar o consolar
11. Cuestionar o poner a prueba
12. Retirarse, distraerse, hacer broma o cambiar de tema

En tu día a día, en las conversaciones que tengas, emplea el método PARS (puedes enriquecerlo con algunas sugerencias que verás a continuación). Una vez terminada tu conversación, auto evalúa cómo lo hiciste en base a la siguiente tabla de evaluación personal:

HOJA DE AUTO EVALUACIÓN EN EL EMPLEO DEL PARS

TÉCNICA OBSERVADA	NÚMERO DE VECES PRIMERA PRÁCTICA	NÚMERO DE VECES SEGUNDA PRÁCTICA
Pregunta abierta		
Pregunta cerrada		
Reflejo		
Resúmenes		
Interpreta		
Le dice lo que tiene		
Exige		
Juzga		
Refuta		
Señala con el dedo		
Le mira a los ojos		
Cambio de tema		
Rogar		

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA EL EMPLEO DEL PARS

ESTRATEGIA	FUNCIÓN	EJEMPLO
PREGUNTAS ABIERTAS	Facilita mucha información; tu amigo/o suele responder ofreciendo mucha información.	Háblame de tu problema. ¿Qué hace que empeore la situación?
PREGUNTAS CERRADAS	Señala información en un sentido predeterminado. Tu amigo/o responde con poca información, incluso con monosílabos.	¿Cuántos años tienes? ¿Qué es peor que te peguen los policías o irte a un hogar?
PARAFRASEOS	Ofrece a tu amigo/o nuevos elementos sobre su vivencia.	¿Así que te sientes con rabia cuando te juzgan?
REFLEJOS		Repite lo último que te dijo empleando sus palabras: te sientes triste....le extrañas.... quieres rendirte....
EXPRESIONES NO VERBALES DE SEGUIMIENTO	Confirma que se le escucha. Ayuda a generar una relación de confianza.	Ajá. Ummm. Asentir con la cabeza, contacto ocular, inclinar el cuerpo, etc.
HACER UN RESUMEN	Se emplean las palabras que dijo sobre un tema o preocupación para determinar si se tiene o no un marco de comprensión necesario.	Hasta el momento dijiste que te encuentras triste debido a que tu pareja se marchó sin decirte nada y ahora no sabes qué hacer.

Fuente: Muñoz (2003): Manual práctico de evaluación psicológica clínica; Becoña, Elisardo (2011): Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica

Registro de tu experiencia al ejercitar el PARS (¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendes de ti? ¿Qué necesitas para seguir mejorando? Etc.:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

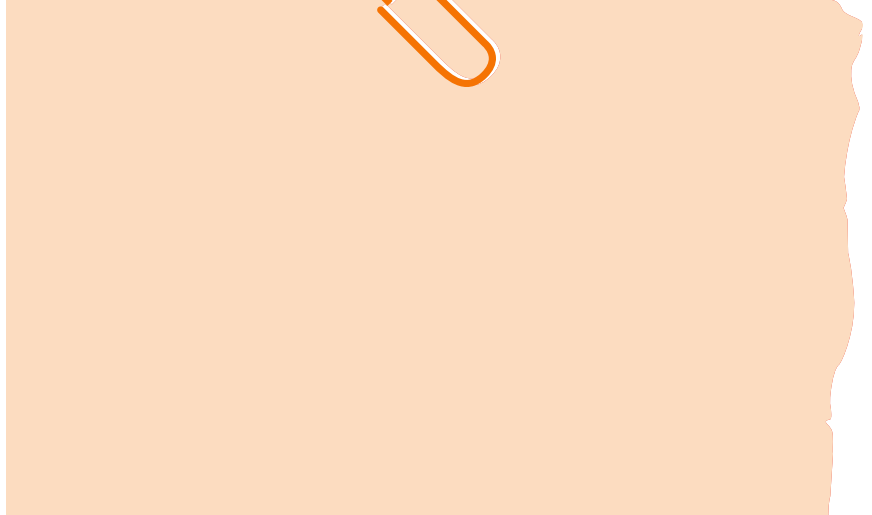
.....

7. Dibujos, apuntes y garabatos. Módulo 2: manejo mis emociones.

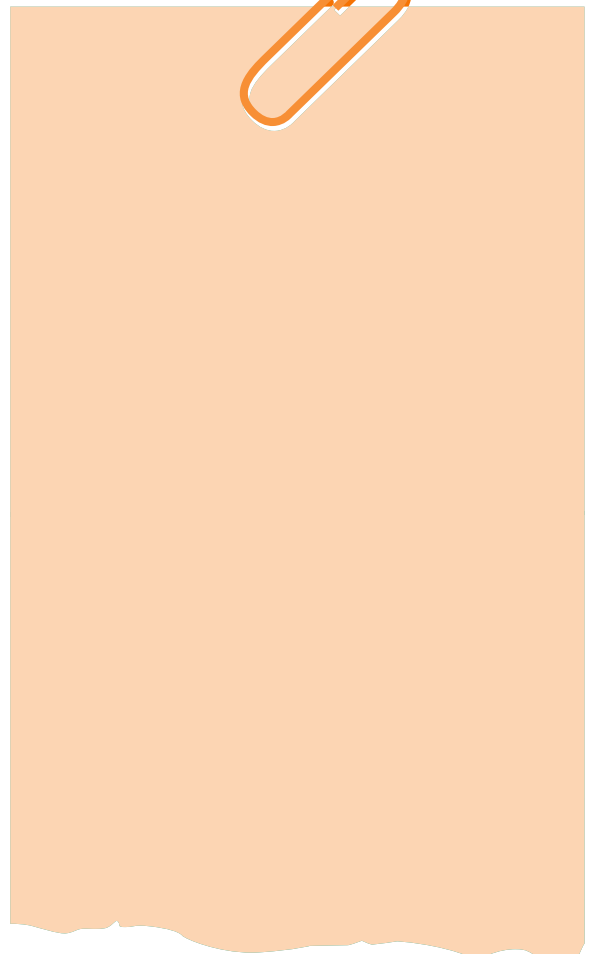
SESIÓN 1:



SESIÓN 2:



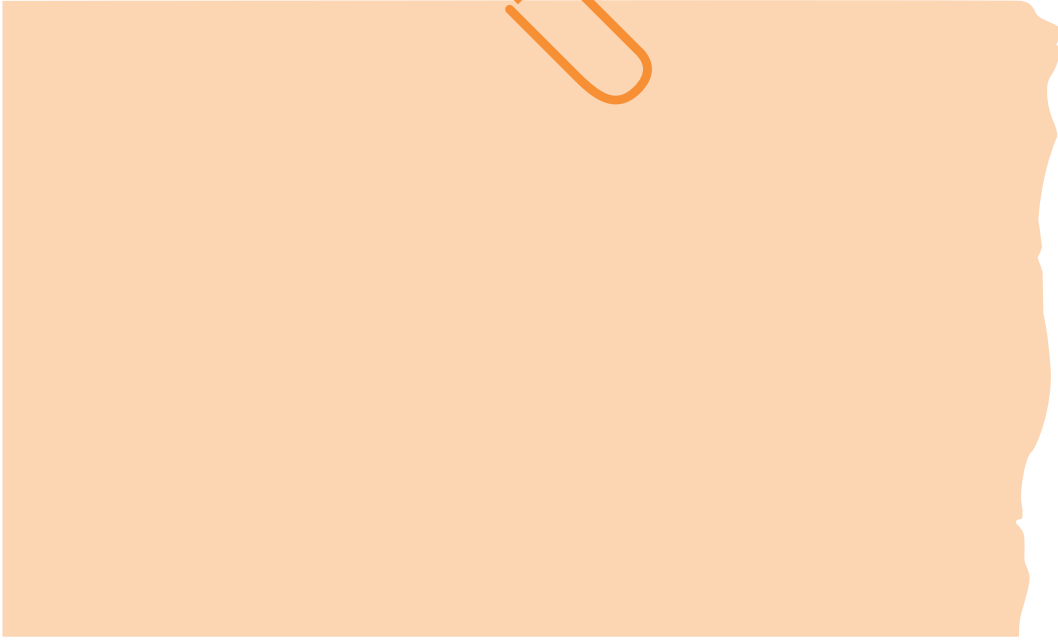
SESIÓN 4:



SESIÓN 3:



SESIÓN 5:



SESIÓN 6:



MÓDULO 3: ME RELACIONO CON LOS DEMÁS DE FORMA PROTECTORA

La habilidad de relacionarte con los demás de forma protectora no sólo se reduce a las acciones para iniciar relaciones interpersonales, sino que implica la adquisición de competencias comunicacionales efectivas (cómo nos comunicamos con los demás) y éstas a su vez requieren reconocer la influencia de los referentes personales que median las interacciones sociales.

A continuación, tienes a disposición algunas definiciones de conceptos básicos que se emplearon en el Módulo 3. Recurre a estas definiciones si tienes dudas o consulta con el/la facilitador/a de las actividades.

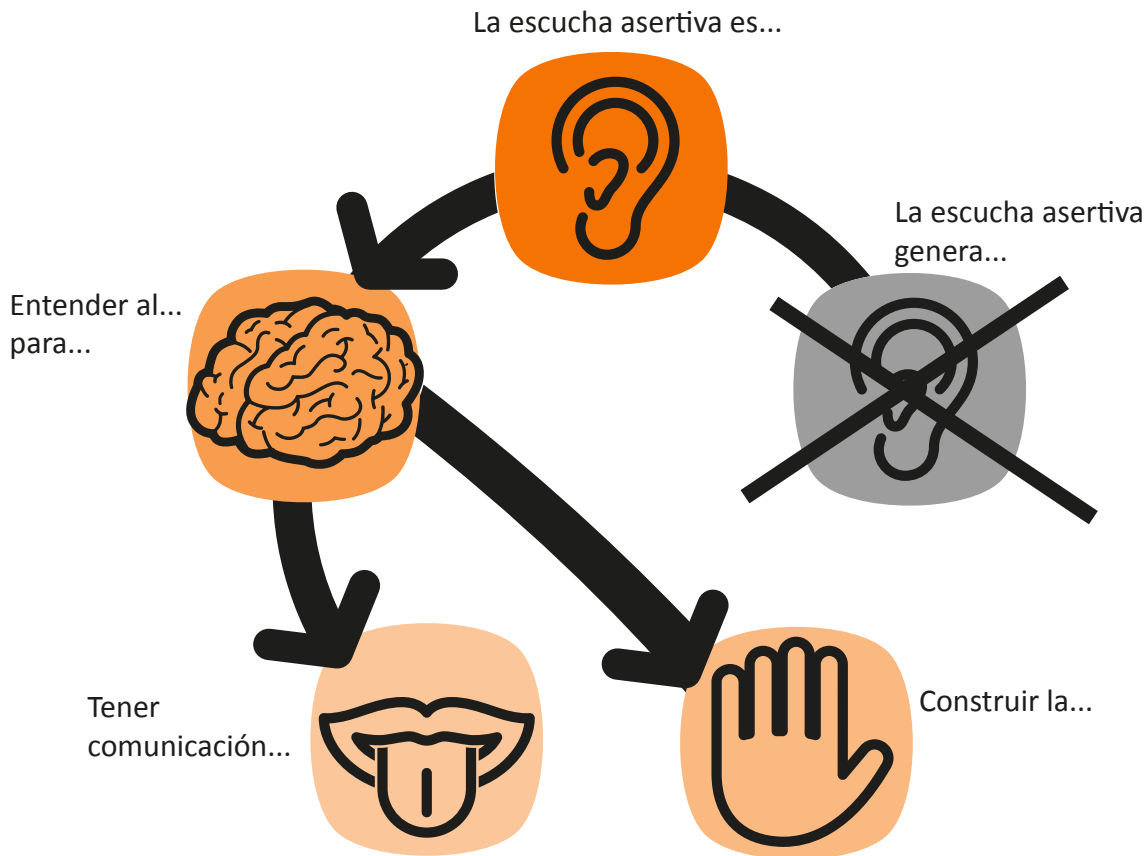
- **Sexo:** Es el conjunto de características biológicas que definen el espectro de humanos como mujeres y hombres.
- **Género:** Es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo.
- **Identidad de sexo:** Incluye la manera cómo la persona se identifica como hombre o como mujer o como una combinación de ambos y la orientación sexual de las personas. Es el marco de referencia que se forma con el paso de los años, que permite a un individuo formular un concepto de sí mismo sobre la base de su sexo, género y orientación sexual.
- **Identidad de género:** Define el grado en que cada persona se identifica como masculino o femenino o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un autoconcepto y a comprometerse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.
- **Orientación sexual:** Es la organización específica del erotismo y/o vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual.
- **Erotismo:** Es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo y que por lo general, se identifica con placer sexual.
- **Vinculación afectiva:** Es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El Amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo.
- **Reproducción:** Lo relativo a la procreación.

En esta parte tendrás información, juegos y desafíos a cumplir. No olvides que parte del aprendizaje es equivocarnos, no te preocupes por buscar lo correcto, confía en lo que sabes.

¡Suerte y adelante!

1. Pon a prueba lo que sabes sobre:

A. Resuelve el siguiente esquema:



B. Por simple eliminación, tacha donde valores la oración es incorrecta:

LOS DERECHOS SEXUALES	
	El Derecho a tener sexo con mi pareja
	El Derecho a la Autonomía Sexual, Integridad Sexual y Seguridad del Cuerpo Sexual
	El Derecho a la Privacidad Sexual
	El Derecho a considerar a las mujeres como incapaces de decir lo que sienten
	El Derecho al Placer Sexual
	El Derecho a la Expresión Sexual Emocional
	El Derecho a la Libre Asociación Sexual
	El Derecho a Tomar Decisiones Reproductivas, Libres y Responsables
	El derecho a Información Basada en el Conocimiento Científico para justificar la violencia
	El Derecho a la Educación Sexual Comprensiva
	El Derecho a la No Atención Clínica de la Salud Sexual



C. ¿Cuál es la mejor manera de resolver los conflictos representados en las imágenes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Sabes qué es la pubertad y la adolescencia? Observa y lee con atención la siguiente información.

Pubertad: Palabra que se utiliza para referirse a los cambios físicos que tienen lugar en el cuerpo del hombre y la mujer entre los 9 y 15 años. Generalmente en las mujeres, ésta inicia un año antes que en los hombres (aproximadamente entre los 9 y 15 años). Durante la pubertad comienza la producción de hormonas (del griego hormon que significa poner en movimiento) que activan los cambios que transforman el cuerpo de los niños y las niñas. Las hormonas afectan el estado de ánimo.

Adolescencia: Se derivada de la palabra adolecere, que significa crecer. Se utiliza para referirse además de los cambios físicos, a los que suceden en esta etapa a nivel psicológico y social. Según la OMS es la etapa que transcurre entre los 10 y los 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana de 10 a 14 años y la adolescencia tardía de 15 a 19 años.

CARACTERÍSTICAS GENERALES

En la mujer: El desarrollo de las mamas, vello púbico, maduración de los órganos genitales, menstruación y capacidad de procreación.

En el varón: Vello púbico, aumento del tamaño del pene y escroto, maduración de espermatozoides, eyaculación, capacidad de procreación.

CAMBIOS CORPORALES:

Modificación del esquema corporal en general.

Desarrollo del aparato genital.

Evolución de la sexualidad (predominio de la genitalidad y logro de la capacidad reproductiva).

Desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (tono de voz, mamas, vello púbico).

CAMBIOS PSICO-SEXUALES:

La adolescencia implica además de los cambios físicos antes mencionados una serie de cambios psicológicos:

- Reactivación de conflictos sexuales básicos (fantasías y conflictos relacionados con el rol sexual a adoptar y con la asunción de la masculinidad y/o feminidad).
- Duelo por la pérdida y transformación del cuerpo infantil y de las relaciones que se tenían con los padres en la infancia (relaciones con los padres a los que se consideraba omnipotentes e idealizados).
- Renuncia a la sexualidad infantil. Se pasa de una sexualidad polimorfa y exclusivamente centrada en los padres (a esta etapa de la sexualidad se la llama "endogámica"), a la constitución y búsqueda de un objeto sexual adulto homo o heterosexual fuera de la familia (etapa "exogámica").
- Búsqueda de una nueva identidad acorde con los cambios corporales y las nuevas demandas sociales.
- Marcada tendencia hacia lo grupal (necesidad de reforzar la oscilante identidad individual con la identidad del grupo de iguales: "colla", amigos, etc.).

RASGOS PSÍQUICOS Y SOCIALES

- Desubicación temporal (dificultades para prever el futuro, de recuperar el pasado y de utilizar la experiencia acumulada).
- Comportamiento oscilante entre la realización inmediata de necesidades y la postergación infinita de las mismas.
- Conductas contradictorias: a veces predomina la acción sobre la reflexión y otras la intelectualización.
- Ensimismamiento y retraimiento.
- Sentimientos de inadecuación (no es ni niño ni adulto).
- Búsqueda de una nueva identidad (diferenciación y separación ante los padres) a partir del rechazo sistemático de la identificación con ellos (conductas oposicionistas, actitud social reivindicativa).
- Fluctuaciones del humor y del ánimo.
- Coexistencia de dependencia afectiva con actitudes reivindicativas de autonomía y de libertad.
- Intelectualización y crisis religiosas (oscila entre el agnosticismo a la creencia más esotérica posible, creen no creer nada a la vez que se lo creen todo).
- Tendencia a relacionarse con pares en base a afinidades, intereses, necesidades, objetivos, etc.

3. Reflexionando. En esta parte, te invitamos a identificar el cómo vives tu adolescencia. Para ello dibuja o escribe lo que se te pide:

A. La parte de mi cuerpo que más me gusta es:

B. La parte de mi cuerpo que menos me gusta es:

C. Mi opinión sobre Dios y las religiones:

D. Mi opinión sobre el actual gobierno y las leyes:

E. Algo que haya hecho y de lo cual me arrepiento y me da vergüenza:

F. Tres personas que contribuyen en mi desarrollo sano y a superar mis problemas:

G. Tres personas a quienes he ayudado:

H. Le temo a:

I. Lo que valoro es:

J. Mi ideal es:

K. Mis principales motivaciones son:

4. El estilo personal. Existen tres maneras básicas de relacionarse con las personas. Estas formas o estilos son el resultado de la influencia del entorno, pero también son el resultado de las decisiones que tomes sobre permanecer en esa forma de relacionarse o cambiarla. A continuación y en base a la información que leerás, marca con una "X" cuál de los estilos predominó en tu infancia hasta hace poco, qué estilo predomina en ti ahora y por cuál desearías cambiarlo.

P

El estado 'Padre del yo'. Derivado de los padres y madres que hemos tenido y de las personas mayores que han intervenido de manera directa en nuestra educación. Sentimos, pensamos, actuamos y hablamos de una manera muy semejante a como lo hacían nuestro padre, madre u otro adulto cuando éramos niños, ya que ellos fueron modelos básicos en la formación de nuestra personalidad. Dos subtipos (debes usar P1 o P2 en el registro):

P1 – padre crítico. El que riñe, golpea, castiga, no valora lo que haces, critica todo el tiempo, sólo ve lo negativo.

P2 – padre nutricional. El que cuida, consiente en todo, deja pasar por alto un error, el que consuela sólo cuando hay problemas, no enseña a ser responsable.

A

El estado 'Adulto del yo'. En él percibimos la realidad presente de forma objetiva, de forma organizada, calculamos las circunstancias y consecuencias de nuestros actos con la base de la experiencia y los conocimientos. Es la dimensión interior del individuo, que se caracteriza por el análisis racional de las situaciones, la formulación sensata de juicios y la puesta en marcha del propio sentido de la responsabilidad. Utiliza o anota la letra A para el registro.

N

El estado 'Niño del yo'. En él aparecen los impulsos naturales, las primeras experiencias que se nos grabaron en la infancia y cómo respondimos ante ellas. Es la parte de nuestra persona que siente, piensa, actúa, habla y responde igual que lo hacíamos siendo niños. Tiene un tipo de pensamiento mágico e irracional, las relaciones las concibe como algo eminentemente emocional. Subtipos (emplea uno de ellos para el registro):

N1-herido. Es el niño dañado, miedoso, temeroso, sufre ante todo, siente tristeza, dolor, vergüenza, soledad, tristeza. Es el niño a quién han lastimado.

N2-rebelde. Es quién se opone a todo, actúa sin pensar, guarda rabia y resentimiento; rebeldía, hace lo que quiere y no se responsabiliza.

N3-sano. Expresa sus emociones, es sincero, espontáneo, creativo, aprende y acata normas.

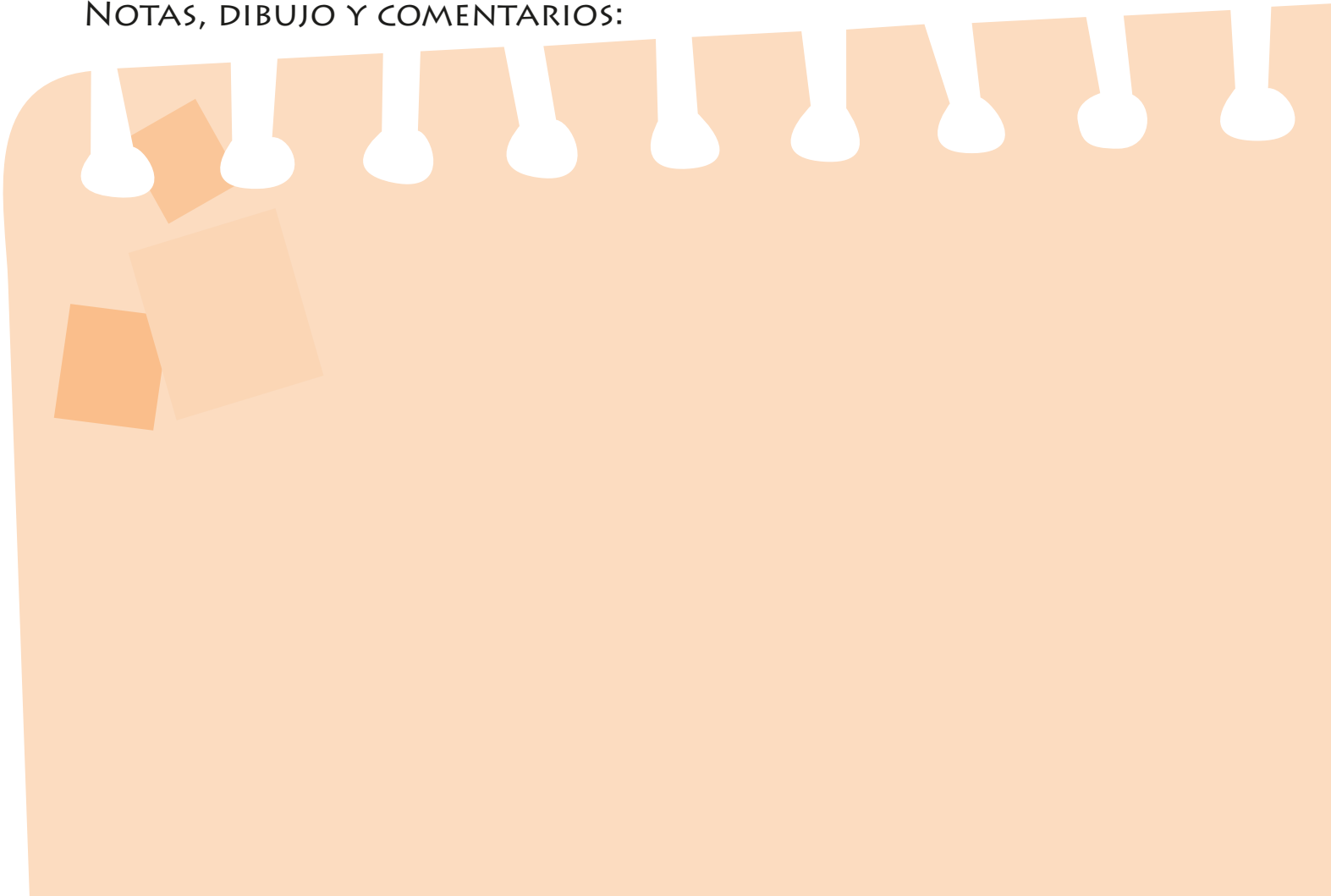
Ficha de registro para identificar tu estilo personal.

EN MI HISTORIA HUBO MÁS DE (una dos opciones)						EN EL PRESENTE PREDOMINA MÁS EN MI (una a dos opciones)					
PADRE		ADULTO	NIÑO-A			PADRE		ADULTO	NIÑO-A		
P1	P2	A	N1	N2	N3	P1	P2	A	N1	N2	N3

Lo que cambiaría o desarrollaría más en mis a partir de ahora es:

ME GUSTARÍA DESARROLLAR MÁS (una dos opciones)					
PADRE		ADULTO	NIÑO-A		
P1	P2	A	N1	N2	N3

NOTAS, DIBUJO Y COMENTARIOS:



5. Los estilos de la mente. Es un juego divertido que consiste en que identifiques qué estilo tiene tu mente en relación a los 4 cuadrantes o estilos cerebrales y descubrir el empleo práctico de esta teoría. Para ello sigue atentamente las instrucciones.

A. Lee con atención la información sobre las características del cerebro humano.

HEMISFERIO IZQUIERDO

Estilo analítico

Características:

- Abstracto: Capta lo esencial de las cosas.
- Lógico: Piensa en base a un orden.
- Racional: Razona antes que sentir.
- Serial: Aborda las cosas un paso a la vez y orden.
- Temporal: Considera el tiempo real.
- Fragmentario: Divide en partes los problemas y situaciones.



HEMISFERIO DERECHO

Estilo holístico-intuitivo sintético.

Características:

- Concreto: Necesita tocar, ver, manipular para resolver problemas.
- Intuitivo: Percibe o se da cuenta de las cosas.
- Emocional: Siente antes de pensar.
- Paralelo: Puede hacer dos o tres cosas al mismo tiempo.
- Espacial: Domina la construcción de cosas, arreglo de cosas.
- Holístico: Piensa en el todo, ve lo general y no lo particular.

¿Con cuál de las anteriores te identificas más? Marca con una "X" donde corresponda y valora del 1 al 10 el grado de identificación para cada hemisferio:

HEMISFERIO IZQUIERDO

HEMISFERIO DERECHO

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

B. Sencillo, ¿verdad? Una de las formas de hacer frente a problemas o situaciones difíciles es aprender cómo reaccionar ante ellas, pero también conocer de qué manera tiendo a reaccionar ante los problemas y situaciones difíciles. Lee atentamente el siguiente caso y determina qué estilo predomina en los personajes.

Juan un adolescente de 16 años, se deja llevar por sus impulsos y al discutir con su chica, Mariela una adolescente de 15 años, le agrede físicamente y verbalmente. Tras lo sucedido, Juan, piensa que todo está mal, siente miedo y se da a la fuga dejando a Mariela casi inconsciente. Mariela, al recuperarse, piensa que ha sido víctima de violencia y a pesar de que ama a Juan, considera que no es correcto lo que le sucedió, busca ayuda y denuncia a Juan ante las autoridades y relata los hechos tal cual sucedieron.

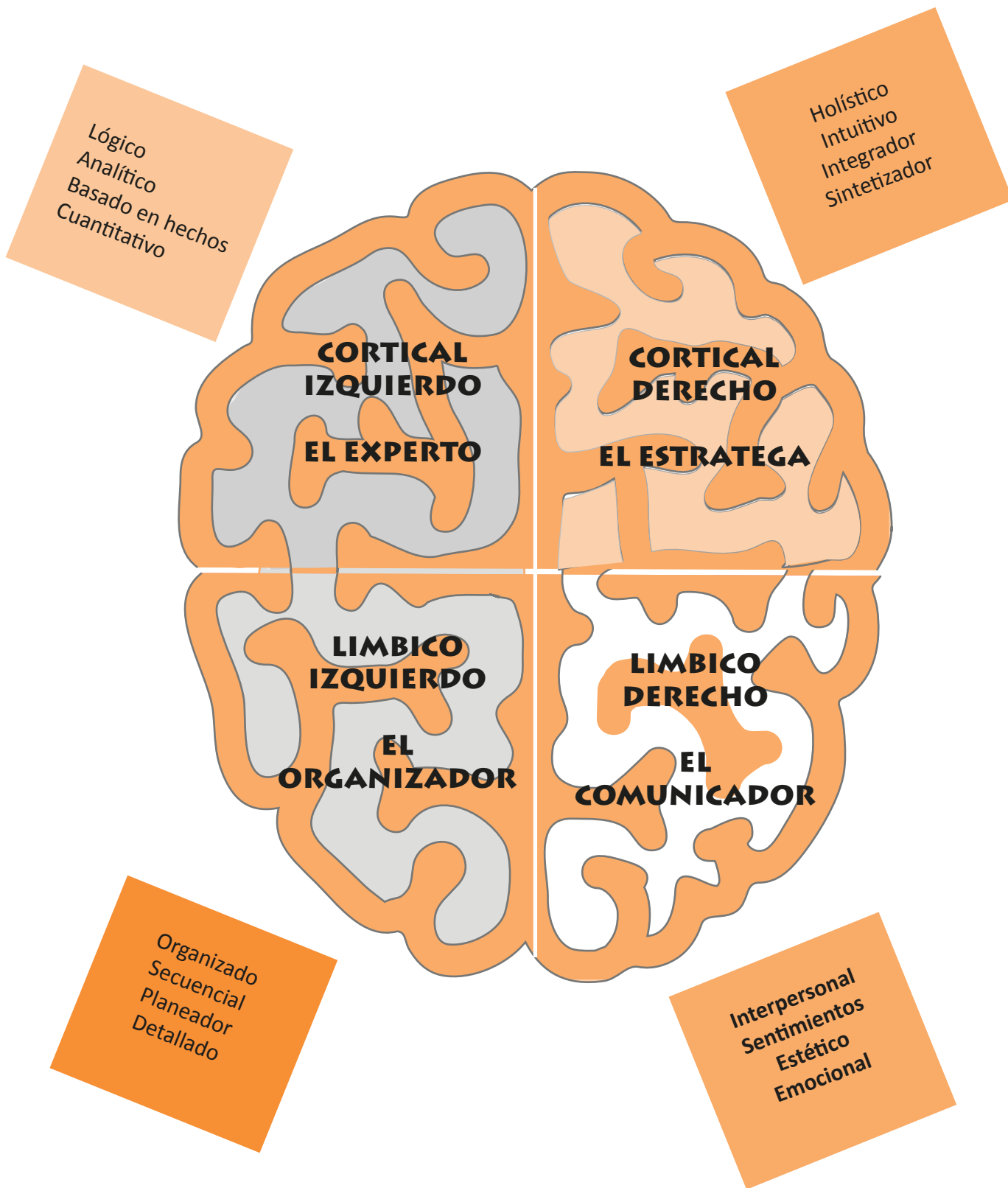
Estilo mental de Juan:

HEMISFERIO IZQUIERDO						HEMISFERIO DERECHO					
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estilo mental de Mariela:

HEMISFERIO IZQUIERDO						HEMISFERIO DERECHO					
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

C. Ahora un paso más. El modelo de los cuadrantes cerebrales, es igual que el anterior, sólo que subdivide a cada hemisferio cerebral en 2, teniendo 4 sub áreas en total. Repasa la siguiente información.

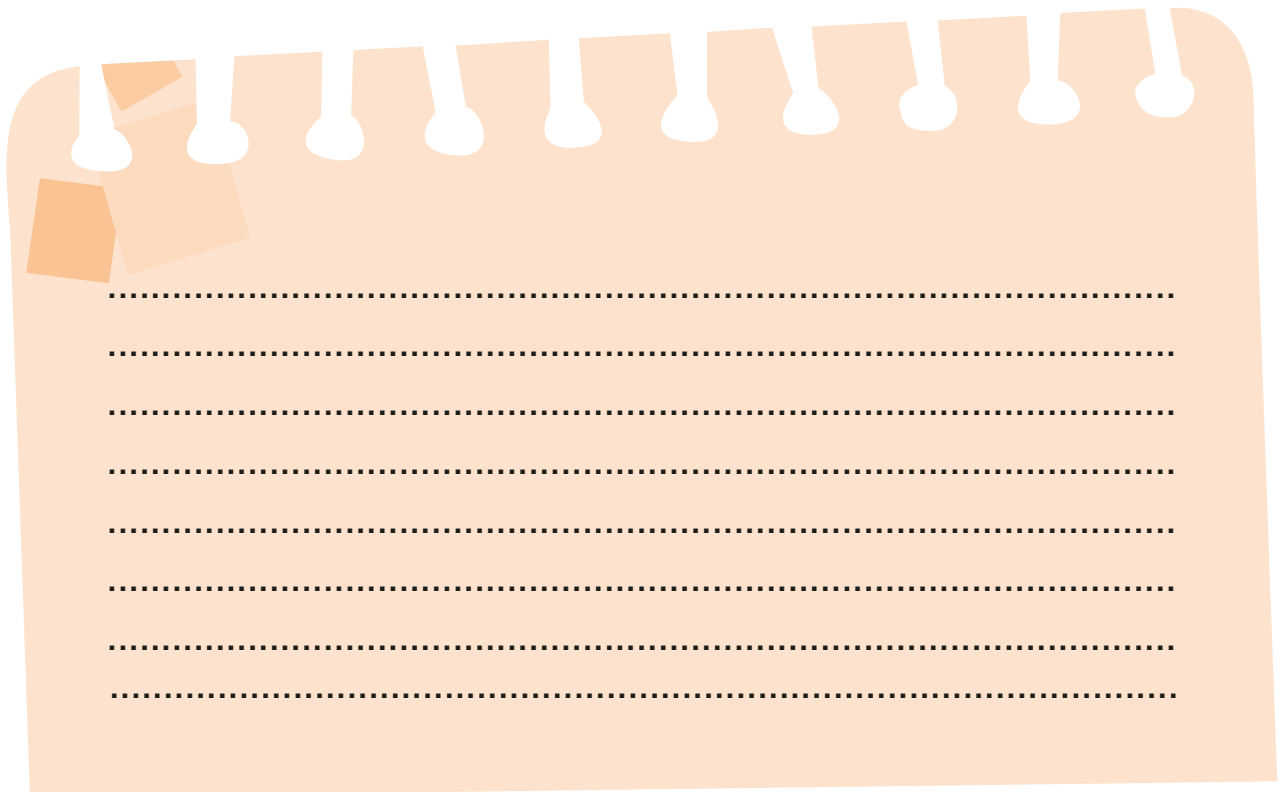


En base a la historia de Juan y Mariela, identifica que habilidades necesita Juan para hacer frente a lo sucedido de manera correcta y asertiva:



A spiral-bound notebook page with ten horizontal dotted lines for writing. The page is light orange and has a white spiral binding on the left side. There are some faint, overlapping orange shapes in the top left corner, suggesting a sticky note or a piece of paper.

En base a la historia de Juan y Mariela, identifica qué habilidades necesita Mariela para hacer frente a lo sucedido con Juan:



A spiral-bound notebook page with ten horizontal dotted lines for writing. The page is light orange and has a white spiral binding on the left side. There are some faint, overlapping orange shapes in the top left corner, suggesting a sticky note or a piece of paper.

D. Ahora recuerda una situación difícil por la que pasaste y que haya hecho que ahora estés en el programa. 1) Identifica tu estilo mental predominante ante la situación, es decir cómo reaccionaste. 2) Luego, identifica las habilidades que crees que necesitas para superar tus dificultades

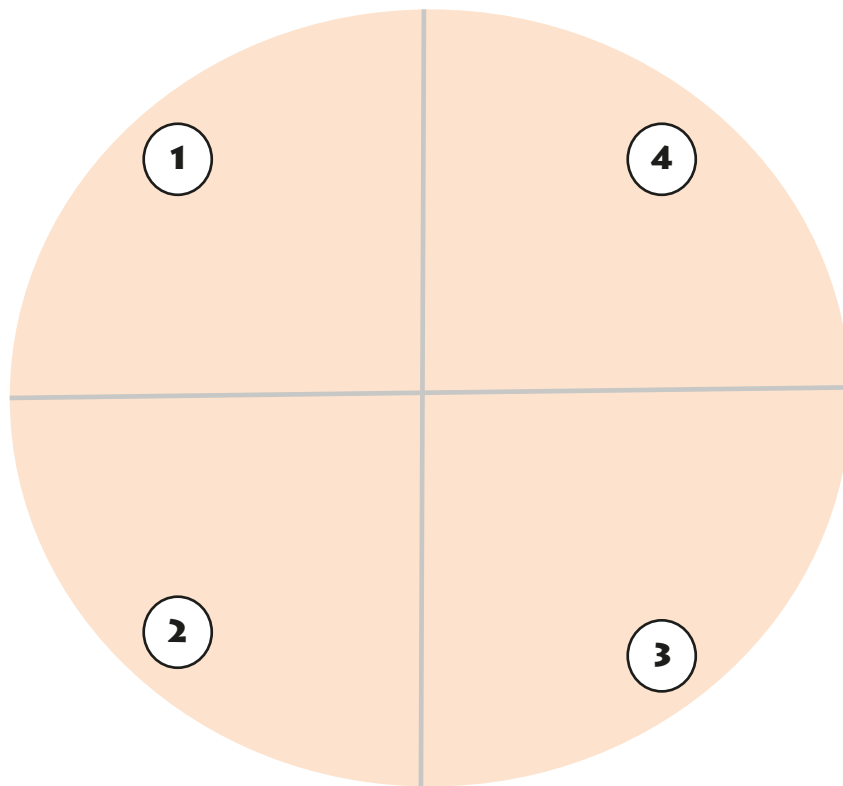
1)

HEMISFERIO
IZQUIERDO

HEMISFERIO
DERECHO

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

2)



NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Las inteligencias múltiples en la resolución de conflictos

Howard Gardner, psicólogo, neurocientífico, profesor de Ciencias de la Educación de la Universidad de Harvard, estudió el desarrollo de la capacidad cognitiva del ser humano. Producto de esta investigación surgió su teoría sobre las Inteligencias Múltiples que amplía los alcances del potencial del ser humano. Howard Gardner define a la inteligencia como:

- La capacidad para resolver problemas de la vida.
- La capacidad para generar nuevos problemas para resolver.
- La habilidad para elaborar productos u ofrecer un servicio que es de un gran valor en un determinado contexto comunitario o cultural.

Las inteligencias múltiples son:

Inteligencia Lógica - Matemática: la que utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.

Inteligencia Lingüística: la que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios.

Inteligencia Espacial: Consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones, es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos, o los decoradores.

Inteligencia Musical: Es, naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos, bailarines.

Inteligencia Corporal – Kinestésica: O la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines.

Inteligencia Intrapersonal: Es la que nos permite entendernos a nosotros mismos. No está asociada a ninguna actividad concreta.

Inteligencia Interpersonal: La que nos permite entender a los demás, y la solemos encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.

La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman la inteligencia emocional y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.

Inteligencia Naturalista: la que utilizamos cuando observamos y estudiamos la naturaleza. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios.

A. Todas las personas en diferentes grados tienen tres o más aspectos de las inteligencias múltiples. Saber las que se tienen y las que se pueden desarrollar, es un aspecto central para resolver conflictos, tomar decisiones, elegir empleos, carrera universitaria y enfrentar los desafíos de la vida en general. A continuación, te invitamos a que auto evalúes qué inteligencias posees por medio del simple registro del 1 al 10 (indica de menor a mayor el nivel de presencia de los rasgos descritos) en el espacio que denota si te sientes identificado con lo que se describe.

INTELIGENCIAS	DESTACA EN	LE GUSTA	APRENDE MEJOR	Escala 1 al 10
AREA LINGÜÍSTICO-VERBAL	Lectura, escritura, narración de historias, memorización de fechas, piensa en palabras.	Leer, escribir, contar cuentos, hablar, memorizar, hacer esquemas, etc.	Leyendo, escuchando y viendo palabras, hablando, escribiendo, discutiendo y debatiendo.	
LÓGICA - MATEMÁTICA	Matemáticas, razonamiento, lógica, resolución de problemas, pautas.	Resolver problemas, cuestionar, trabajar con números, experimentar.	Usando pautas y relaciones, clasificando, trabajando con lo abstracto.	
ESPACIAL	Lectura de mapas, gráficos, dibujando, laberintos, imaginando cosas, visualizando.	Diseñar, dibujar, construir, crear, soñar despierto, mirar dibujos.	Trabajando con dibujos y colores, visualizando, usando su ojo mental, dibujando.	
CORPORAL - KINESTÉSICA	Atletismo, danza, arte dramático, trabajos manuales, utilización de herramientas.	Moverse, tocar y hablar, lenguaje corporal.	Tocando, moviéndose, procesando información a través de sensaciones corporales.	
MUSICAL	Cantar, reconocer sonidos, recordar melodías, ritmos.	Cantar, tararear, tocar un instrumento, escuchar música.	Ritmo, melodía, cantar, escuchando música y melodías.	
INTERPERSONAL	Entendiendo a la gente, liderando, organizando, comunicando, resolviendo conflictos, vendiendo.	Tener amigos, hablar con la gente, juntarse con gente.	Compartiendo, comparando, relacionando, entrevistando, cooperando.	
INTRAPERSONAL	Entendiéndose a sí mismo, reconociendo sus puntos fuertes y sus debilidades, estableciendo objetivos.	Trabajar solo, reflexionar, seguir sus intereses.	Trabajando solo, haciendo proyectos a su propio ritmo, teniendo espacio, reflexionando.	
NATURALISTA	Entendiendo la naturaleza, haciendo distinciones, identificando la flora y la fauna.	Participar en la naturaleza, hacer distinciones	Trabajar en el medio natural, explorar los seres vivos, aprender acerca de plantas y temas relacionados con la naturaleza.	

B. Haz un resumen de lo que descubriste de ti por medio de la anterior actividad, en base a lo que se te sugiere a continuación:

Las 3 inteligencias que en mí destacan son:

.....
.....
.....

Las 3 inteligencias que ocupan la segunda puntuación mayor son:

.....
.....
.....

En un futuro me gustaría dedicarme a:

Estudiar una carrera (¿Cuál?): _____

Trabajar en: _____

Otra: _____

Si tengo un problema, como volver a recaer, ¿Qué inteligencia me ayudaría a evitarlo?:

.....
.....
.....
.....

La inteligencia que me ayudaría a retomar mi vida, darme otra oportunidad es:

.....
.....
.....
.....

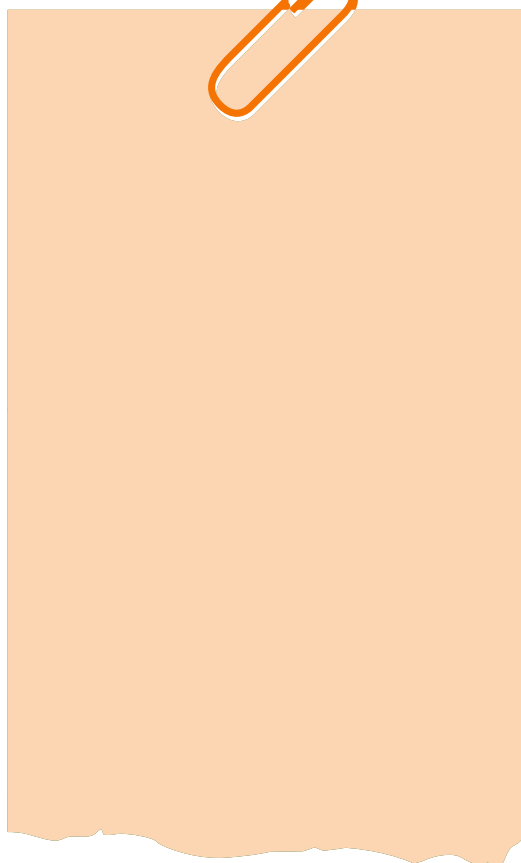
Me gustaría desarrollar las inteligencias de:

_____ porque _____

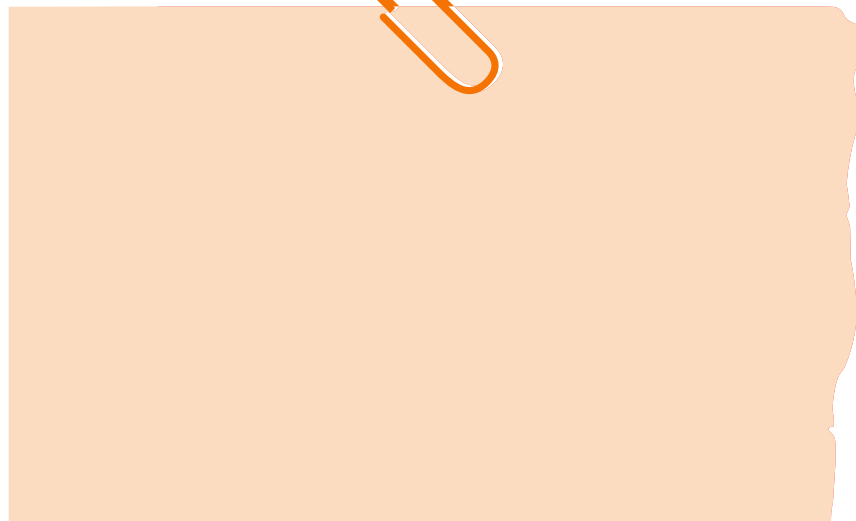
_____ porque _____

—
_____ porque _____

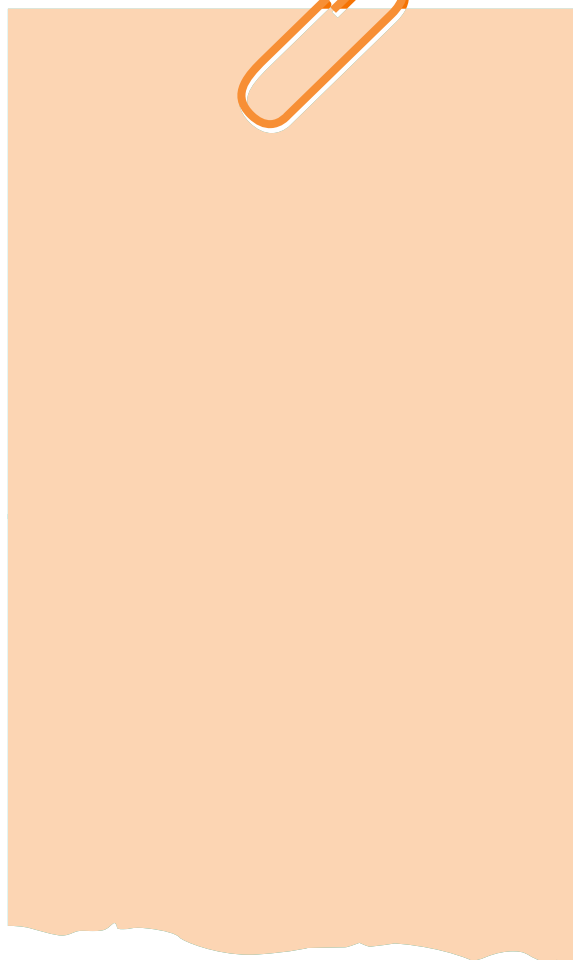
SESIÓN 1:



SESIÓN 2:



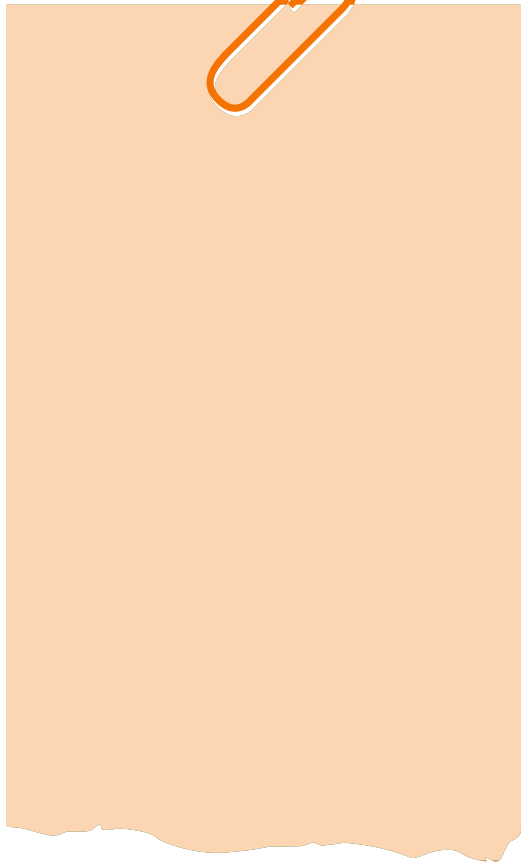
SESIÓN 4:



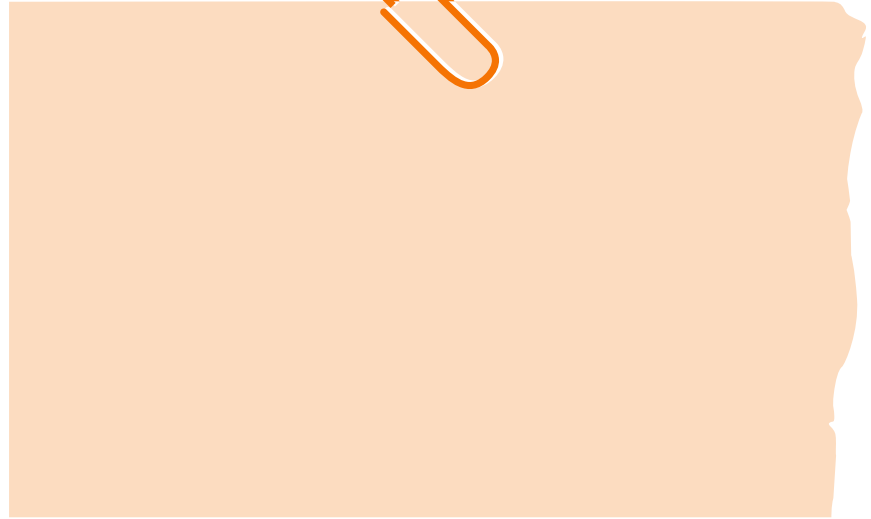
SESIÓN 3:



SESIÓN 5:



SESIÓN 6:



SESIÓN 7:

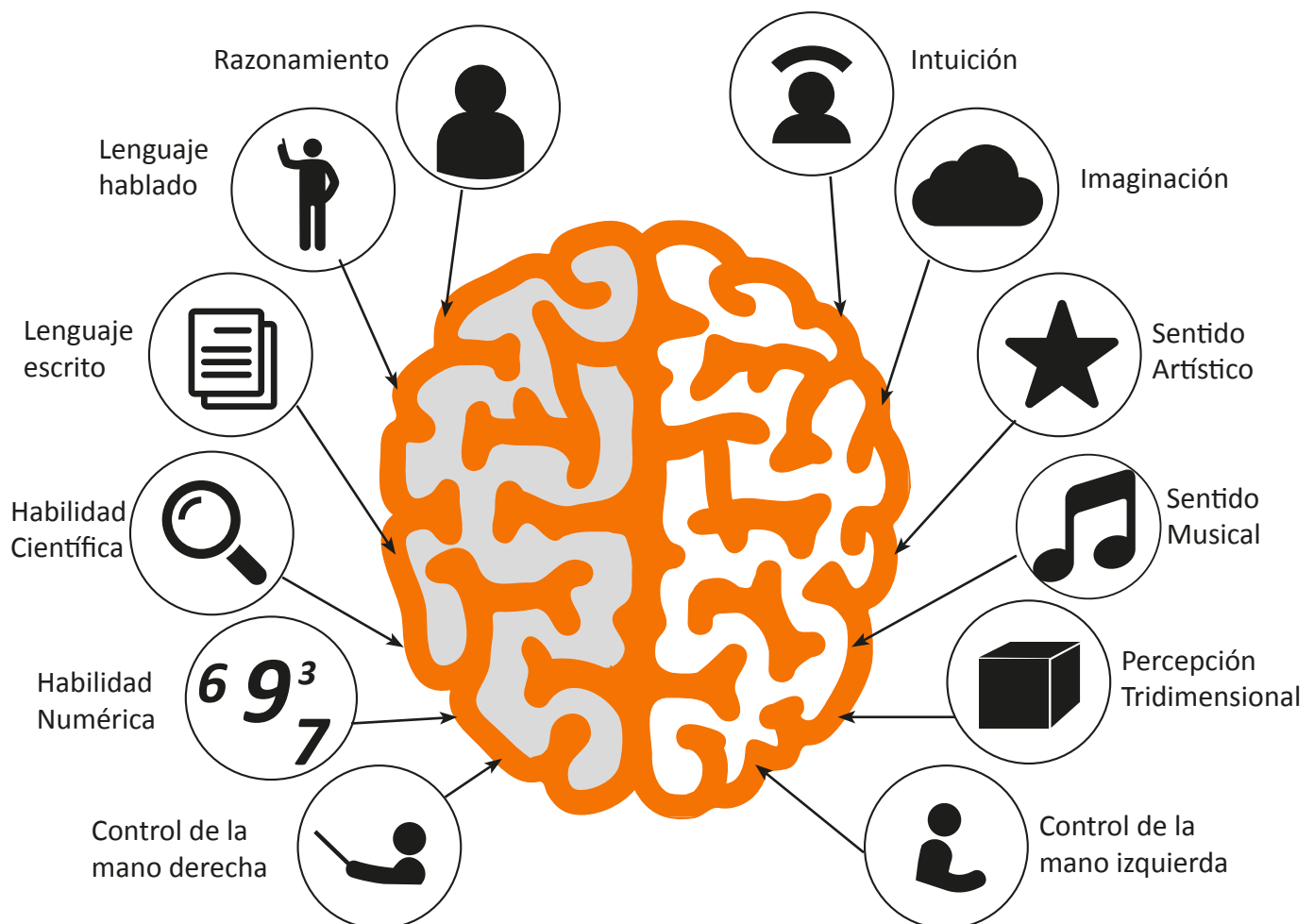


MÓDULO 4: DECIDO SOBRE MI VIDA

Vivimos en una realidad que cambia de manera continua y en estos cambios se van perdiendo los límites entre lo adecuado e inadecuado. Todo es susceptible de ser adquirido, poseído y consumido; desde ropa, drogas, imagen social, sexo, tecnología, etc. Reintegrarse y vivir en esta sociedad globalizada actual, supone el aprendizaje de destrezas que favorezcan el desarrollo de la autonomía, la creatividad, el pensamiento auténtico, crítico y analítico a través de los cuales puedas gestionar alternativas de vida en coherencia con tu identidad, metas, aspiraciones e ideales.

1. El pensamiento creativo es una capacidad potencial con la que contamos todos los seres humanos y no un atributo de sectores sociales o personas específicas, como los artistas. Dice Erick Fromm: “El vivir en sí mismo es un arte: De hecho, el más importante y a la vez el arte más difícil y complejo practicado por el hombre”. Es la capacidad que nos permite encontrar alternativas diferentes para resolver problemas o necesidades que se nos presentan a diario en la vida cotidiana. Se caracteriza por ser original, flexible, inédito y lúdico y se manifiesta al descubrir, innovar o crear.

A. En base a lo que ya sabes sobre los hemisferios cerebrales y sus características, identifica coloreando o señalando con una “X”, a qué hemisferio se le atribuye la función del pensamiento creativo.



B. Gimnasia cerebral. Ejercicios para activar ambos hemisferios. Sigue las instrucciones.

B.1. Ejercicio para mejorar el aprendizaje y respuesta asertiva ante cualquier eventualidad:

PASOS

1. Dibuja un abecedario en mayúsculas y pega tu hoja a nivel de tus ojos.
2. Debajo de cada letra coloca las letras: “d, i, j”, al azar, que quieren decir: d=derecho; brazo derecho; i=izquierdo; brazo izquierdo, y j=juntos, ambos brazos juntos.
3. Escribe estas tres letras en minúsculas cuidando que no esté debajo de la “D” la “d” minúscula, de la “I” la “i” minúscula y de la “J” la “j” minúscula.
4. Pega tu hoja en una pared, exactamente al nivel de tu vista.
5. Mientras lees en voz alta la letra, “A” te fijas que debajo hay una “d”; entonces sube tu brazo derecho frente a ti y bájalo; si hay una “i” sube tu brazo izquierdo frente a ti y bájalo, y si hay una “j” sube ambos brazos y bájalos; así llegarás a la “Z”.
6. Cuando hayas llegado a la “Z”, a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, ahora desde la “Z” hasta la “A”.
7. Si en el trayecto de la “A” a la “Z” te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, escogiendo tu propio ritmo hasta que llegues a la “Z”.
8. Usa: “Música Barroca o instrumental Para Aprender Mejor”.
9. Repite este ejercicio 2 a 3 veces a la semana en tu tiempo libre y de ocio.
10. Ve el ejemplo del ordenamiento de las letras, hazlo una sola vez después que lo hayas intentado sin ver el ejemplo.

BENEFICIOS

Logra la integración entre el consciente y el inconsciente.

Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición.

Favorece el que, a través del ritmo, la persona se concentre.

Ayuda a mantener un estado de alerta en el cerebro. Integra ambos hemisferios cerebrales.

Se recomienda antes de iniciar un aprendizaje difícil o la resolución de un problema; así se preparará el sistema nervioso para cualquier eventualidad.

EJEMPLO:

A	B	C	D	E	F	G
d	i	j	i	d	d	j
H	I	J	K	L	M	N
i	d	i	j	i	j	d
N	O	P	Q	R	S	T
j	d	i	d	i	j	i
U	V	W	X	Y	Z	
d	i	j	d	d	i	

B.2. Cambio de significado.

PASOS

Pregúntate por la mañana -y aunque no te contestes, sigue preguntándote- haz que trabaje tu cerebro, usa como fondo musical algún tema de: "Naturaleza Musical":

1. ¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy? (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
2. ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy? (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
3. ¿De qué puedo estar feliz en este momento? (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
4. ¿Qué es lo que más me entusiasma de mi vida, ahora? (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
5. ¿Qué aprendo con lo que me pasa? (Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)

Pregúntate por la tarde o por la noche (Inhalando, exhalando y esperando diez segundos entre pregunta y pregunta):

1. ¿Qué fue lo que más disfruté hoy?
2. ¿Qué he dado y qué he recibido hoy?
3. ¿En qué aspectos soy mejor hoy?
4. ¿Qué he aprendido hoy?

Si tus respuestas son negativas o tienes un problema, pregúntate:

1. ¿Qué es lo más emocionante de este problema?
2. ¿Qué deseo en lugar del problema?
3. ¿Qué quiero hacer para obtener lo que deseo?
4. ¿Qué es lo que no quiero seguir haciendo para obtener lo que deseo?
5. ¿Cómo puedo disfrutar este momento que me ayuda a lograr mi meta?
6. Si mi problema lo veo como un fracaso, ¿no será una oportunidad para aprender?
7. Si mi problema lo veo negro, ¿será que tanta luz me ciega?
8. Si mi problema me agobia, ¿cómo sería dialogar con él?
9. Si sólo tengo una alternativa de solución, ¿qué pasaría si genero cincuenta diferentes?
10. Si no tengo creatividad para preguntarme: ¿Qué pasaría si hicieran como si yo sí tuviera creatividad?, ¿Qué diría?, ¿Qué haría? Y repite al terminar:

**YO SOY UN SER VALIOSO...
TENGO MUCHAS CAPACIDADES...
Y MEREZCO LO MEJOR...**



BENEFICIOS

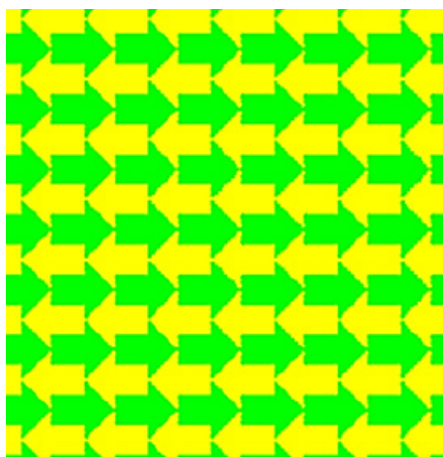
Las preguntas son una parte importante en el proceso de pensamiento.

Las preguntas son las respuestas, porque cambian nuestros enfoques.

Al cuestionarte, puedes cambiar tus sentimientos, el enfoque de tu cerebro y lograr una atención positiva para mejorar algunos aspectos de tu vida.

Las preguntas ayudan a optimizar nuestro proceso de solución de problemas.

B.3. ¿Qué ves primero? Observa la imagen e identifica qué ves primero.

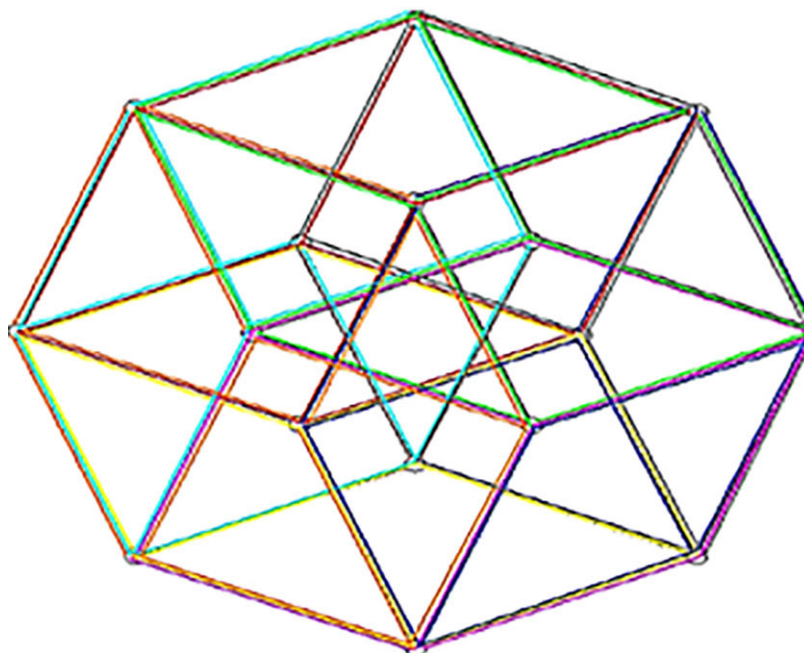


Si ves primero las flechas amarillas, significa que: ejercitas más el hemisferio derecho.

Si ves primero las flechas verdes, significa que: ejercitas más el hemisferio izquierdo.

Haz este juego con una amigo/a.

B.4. ¿Cuántos triángulos ves?



2. Como si – el que sí.

PASOS

Si al hablar te das cuenta de que pronuncias frases desimpulsoras como, por ejemplo: me siento nervioso, me siento mal, no aprendo nada, qué fastidio, me da miedo, no sé por dónde, etcétera, pregúntate lo siguiente:

1. Así como me siento (nervioso, mal, sin aprender, con fastidio, etcétera), ¿Cómo sí me gustaría sentirme?(Anota cinco posibilidades de cómo sí te gustaría sentirte).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

2. ¿Cómo sí me gustaría verme? (Anota cinco posibilidades).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

3. ¿Qué sí me gustaría decir de mí mismo? (Anota cinco posibilidades).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

4. ¿Qué sí me gustaría oír que los demás me dijeran? (Anota cinco posibilidades).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Una vez que has acabado el ejercicio, ¿Verdad que experimentas un cambio en ti? Recuerda que eres un ser valioso, que el tesoro que habita en ti está esperándote que lo hagas brillar.

BENEFICIOS

Estimula la creatividad en el cerebro y el generar sueños y metas.

Las diferentes alternativas ofrecen posibilidades de acción al cerebro; éste se programará, seguramente escogerá entre ellas y actuará.

A mayor número de alternativas, mayores conexiones neuronales y mayor expansión creativa.

3. El consumo y el consumismo. Vivimos en una sociedad en la que todo es posible, los valores y la ética, incluso el sentido y significado de las palabras “bien” y “mal”, ya no son empleadas con mucha frecuencia. Te presentamos a continuación información que esperamos te ayude a identificar qué actitudes tienes a tener ante esta realidad en la que “todo es posible, no hay límites para ello”.

USO:

ES EL EMPLEO Y RELACIÓN ADECUADA Y SALUDABLE DE UN PRODUCTO, DE UNA PERSONA SIN MELLAR O HACER DAÑO AL ENTORNO, A SEMEJANTES, A UNO MISMO, POR LO TANTO EL USO ESTRUCTURA Y PERSONALIZA.

ABUSO:

EXCESO, GENERA PROBLEMAS EN LA PERSONA Y/O ENTORNO, NO VA POR LO CULTURAL, POR LOS VALORES, DESPERSONALIZA, DESESTRUCTURA.

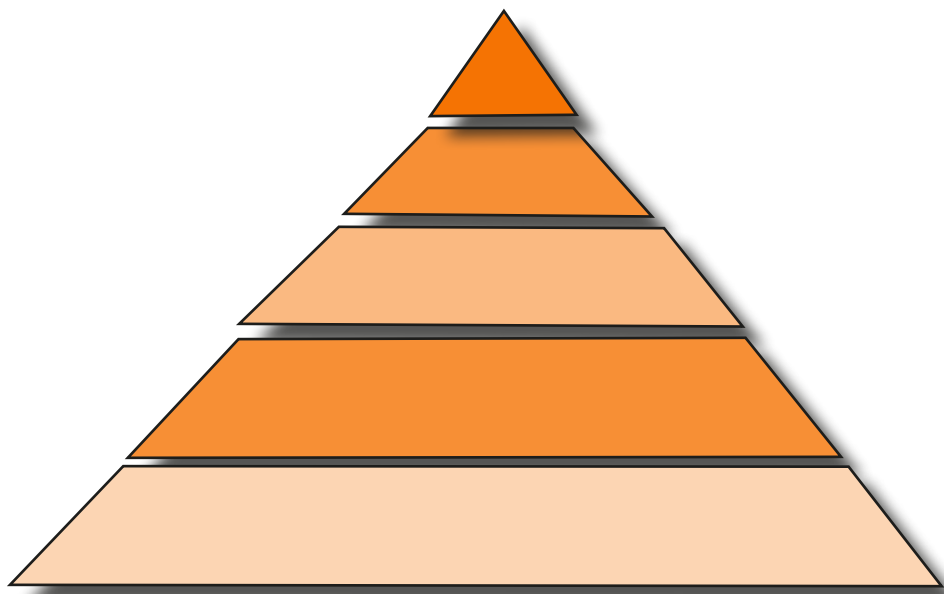
CONSUMISMO:

LA GLOBALIZACIÓN VENDE COSAS PARA QUE ABUSES DE ELLAS Y ENTRES EN UN CONSUMISMO QUE PUEDE GENERAR EL DEPENDER PARA EXPERIMENTAR FELICIDAD Y SATISFACCIÓN. INCLUSO SE PUEDEN DESARROLLAR ADICCIONES A DROGAS O MEDIOS SOCIALES: MODA, VIOLENCIA, COMPRAS, SEXO, INTERNET, ETC.

A.1. Para saber de qué vas, imagina que te han pedido que ordenes los productos de un mercado. Debes hacer una lista de los 10 objetos que consideras útiles y necesarios para vivir en la sociedad y, una lista de 10 objetos o productos que recomiendas que no merecen ser vendidos a la gente.

OBJETOS / PRODUCTOS ÚTILES	OBJETOS / PRODUCTOS NO ÚTILES

A.2. Reconstruyo la pirámide de necesidades de Maslow. Dibuja o escribe en la pirámide las necesidades que corresponden a cada nivel.



4. Los factores de riesgo y protección.

Los factores de protección o FP, son atributos, habilidades o características individuales, condiciones situacionales y/o contextuales que evitan, reducen o atenúan la probabilidad de que se generen problemas o situaciones que no te ayudan a crecer como persona.

Los factores de riesgo o FR, son variables externas o propias de la persona que incrementan la probabilidad de ocurrencia de aquellos problemas que se valora como inadecuado o no saludable.

Ahora pon en práctica los anteriores conceptos:

A.1. ¿En cuál imagen se presenta una situación de riesgo?

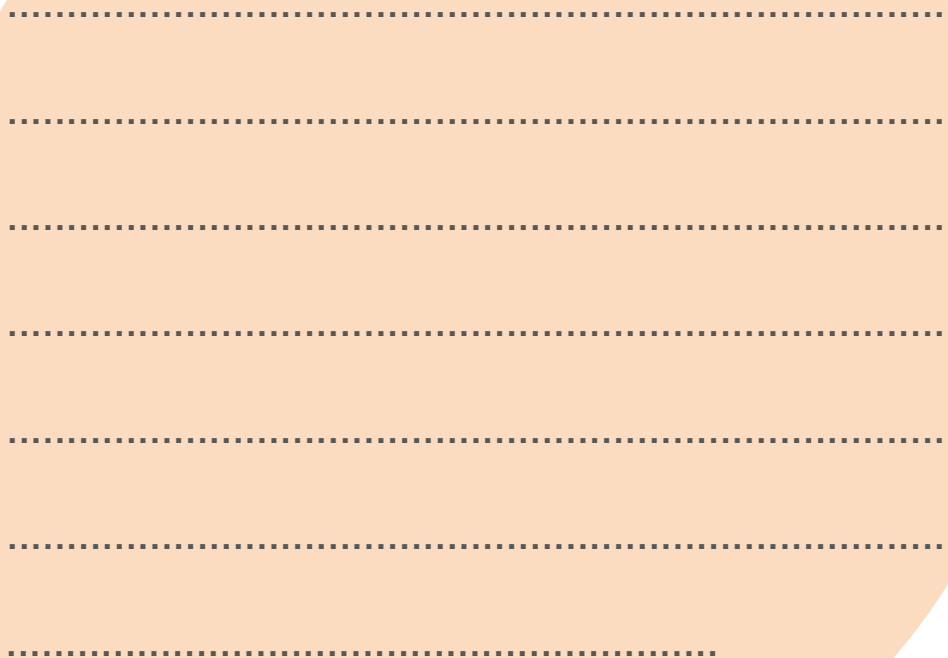


A.2. Las siguientes actividades ayudan a prevenir el consumo de algunas sustancias tóxicas, ¿excepto cuál de ellas?



- A.- Practicar deporte de manera cotidiana.
- B.- Mantenerse alejado de la familia y las amistades.
- C.- Evitar amistades que tienen algún tipo de adicción.
- D.- Mantener una comunicación familiar positiva y constante.

A.3. Escribe tres acciones que ayudan a prevenir el consumo de drogas.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A.4. El ocio y el tiempo libre. Partiendo de una visión general del ocio, éste se concibe como una forma de utilizar el tiempo libre (aquel que no está dedicado ni al trabajo ni a otras obligaciones biológicas, familiares o sociales), mediante una libre elección que resulte gratificante a la persona y sea vivida con dinamismo, creativa y crítica. Por lo tanto, el ocio es lo que eliges hacer cuando tienes tiempo libre. Cómo uses este tiempo puede ser un factor que ayude a evitar problemas o que cometas los mismos errores, como también de que lleves una vida satisfactoria de cara a la sociedad.

A continuación, resuelve el siguiente cuestionario. De las actividades que se enumeran a continuación, rodea con un círculo en el lugar correspondiente la frecuencia con que las realizas:

ACTIVIDADES	A DIARIO				FIN DE SEMANA				NO LAS REALIZO PERO ME GUSTARÍA	
	1	2	3	4	1	2	3	4	SI	NO
Ver la televisión o el vídeo										
Escuchar música										
Leer tebeos, cómics										
Reunirme con amigos/as y no hacer nada										
Estar sola/o sin hacer nada										
Escribir poemas, canciones										
Leer libros o novelas										
Leer el periódico o revistas										
Cultivar aficiones personales (manualidades, música, dibujo...)										
Salir al patio										
Asistir a eventos deportivos y otras actividades del centro										
Escribir mi diario										
Caminar sola/o										
Practicar algún deporte										
Ayudar a alguien										
Participar en actividades culturales (Grupo de teatro...)										
Otro:										
Otro:										
Otro:										

A.5. A continuación encontrarás la misma tabla anterior, pero esta vez vacía. Te invitamos a identificar y anotar las actividades de ocio que te gustaría hacer, siguiendo las mismas pautas de puntuación empleadas anteriormente.

ACTIVIDADES	A DIARIO				FIN DE SEMANA			
	1	2	3	4	1	2	3	4

5. Proyecciones y sentido

A.1. Reflexiona sobre los siguientes puntos que te sugerimos para planear tu proyecto de vida:

Debes tener en cuenta:

- Las posibilidades del medio: “Lo que la sociedad ofrece”
- Las capacidades: “Lo que puedo”
- Las aspiraciones: “Lo que quiero”

El punto de partida... Mi situación:

- Mis fortalezas.
- Mis debilidades.

Autobiografía:

- ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
- ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
- ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

Rasgos de mi personalidad.

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

- Aspecto físico
- Relaciones sociales
- Vida espiritual
- Vida emocional
- Aspectos intelectuales

- Aspectos vocacionales
- Quién soy

¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo? (tanto personales como las existentes en el medio).

¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo? (tanto personales como las existentes en el medio).

Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- a. Es posible el cambio
- b. Es factible el desarrollo
- c. No es posible cambiar (justificar porque no)

¿Cuál será el plan de acción a seguir?

¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

¿Cuáles son mis sueños?

¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?

¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños?

¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?

¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

Mi programa de vida:

El propósito de mi vida es...

Analizo mi realidad para realizar el plan de acción:

¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?

Ámbito	¿Qué deseo lograr?	¿Qué necesito cambiar o mejorar?	Del 1 al 10: ¿quiero?	Del 1 al 10: ¿me conviene?	¿Qué apoyo necesito?	Resultado esperado	¿En qué me ayudará el resultado?
Estudio							
Trabajo							
Familia							
Pareja							
Amigos/as							
Personal							
Ocio y tiempo libre							

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

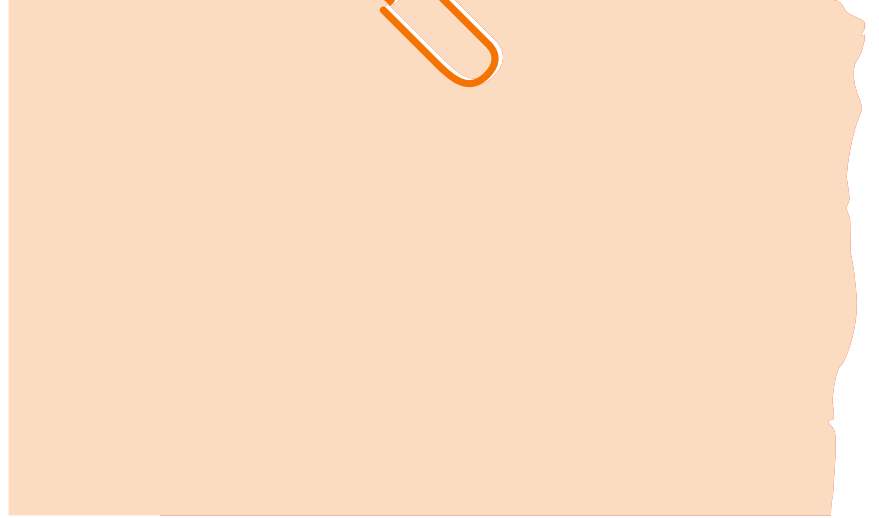
.....

.....

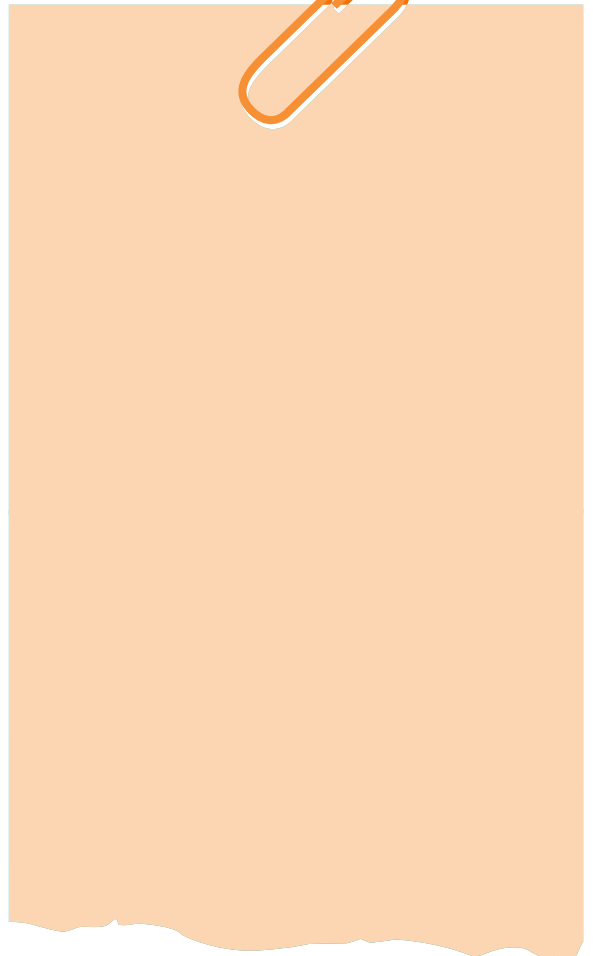
SESIÓN 1:



SESIÓN 2:



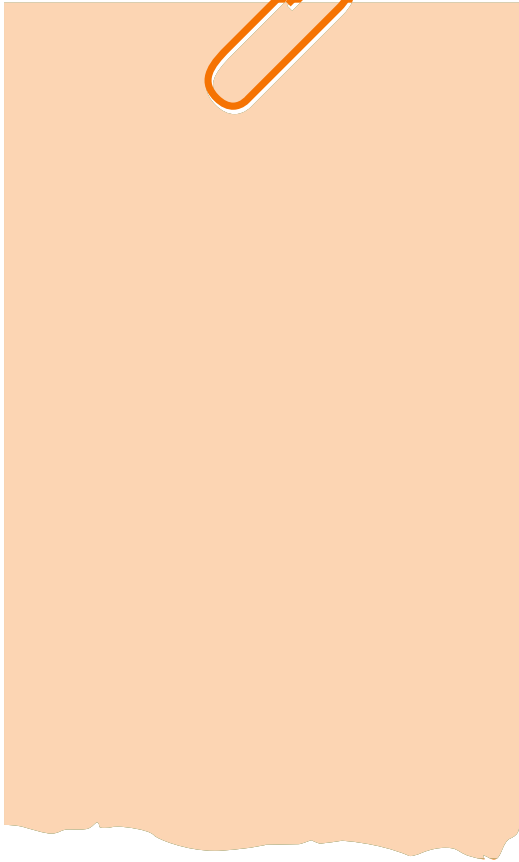
SESIÓN 4:



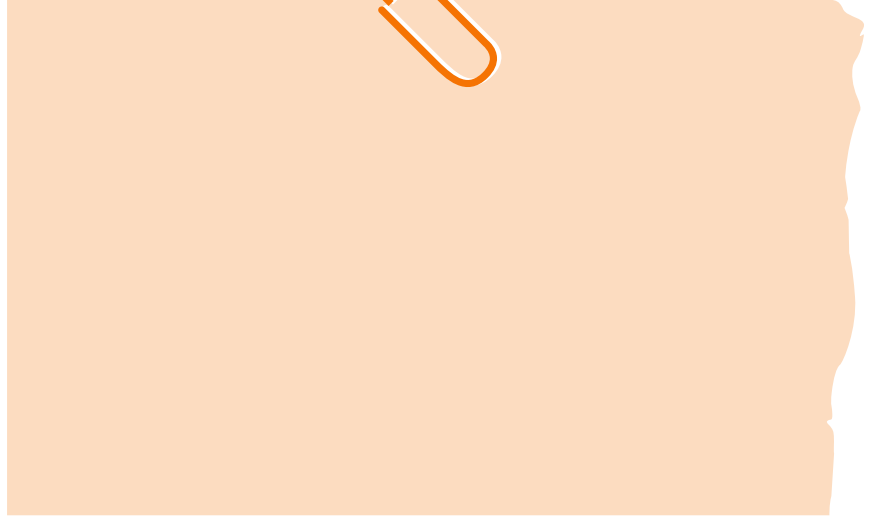
SESIÓN 3:



SESIÓN 5:



SESIÓN 6:



SESIÓN 7:

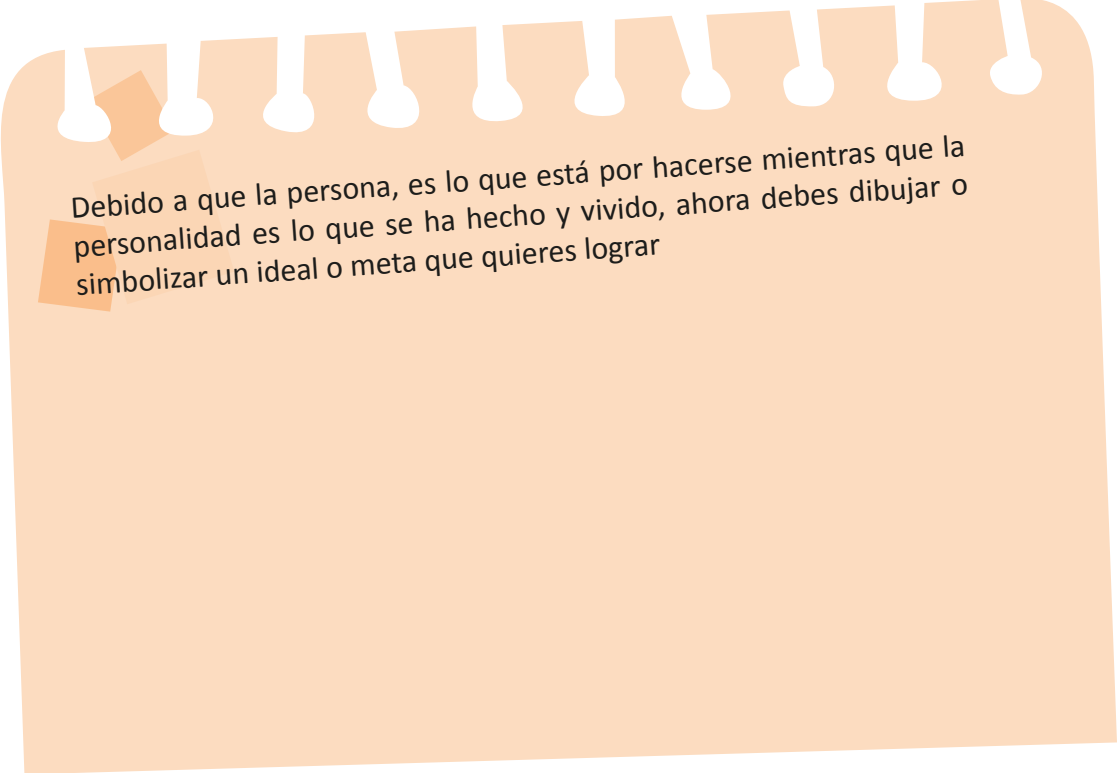


EVALÚO APRENDIZAJES

La evaluación es una forma más de seguir aprendiendo. Si te equivocas, no te preocupes, estás aprendiendo y el error lleva a un mejor conocimiento. ¡Adelante!

La persona, tiene las dimensiones de (elige las alternativas que crees correctas y cumple el desafío del cuadro):

- Biológica
- Material
- Espiritual
- Psicológica
- Social



Debido a que la persona, es lo que está por hacerse mientras que la personalidad es lo que se ha hecho y vivido, ahora debes dibujar o simbolizar un ideal o meta que quieres lograr

Tienes que motivar a un amigo/a para que siga con su vida a pesar de los tropiezos. Piensa qué le dirías o harías. Elige una opción:

- Piensa en algo que quieres lograr y hazlo
- Le escucharía buscando entenderle
- No diría ni haría nada

Elabora un mapa de tus redes sociales en el programa o lugar donde vives ahora.

En la dimensión psicológica de la persona, están las áreas cognitiva (ideas, pensamientos, creencias, sueños, fantasías, etc.), emocional (miedos, tristeza, alegría, dolor, etc.), conductual (hábitos, costumbres, actos, etc.) y espiritual (valores, fe, sentido de vida, etc.). Haz un pareo donde corresponda con una línea.

Juana no quiere comer, no tiene ganas de nada, prefiere estar sola y alejada.

Idea o pensamiento inadecuado.
Hábitos, costumbres, etc.

Pedro piensa que robar a los que tiene más no es un delito
Luciana, es ordenada, limpia su habitación y siempre está con la ropa lavada.

Espiritualidad: valor en la vida, sentido de vida, etc.

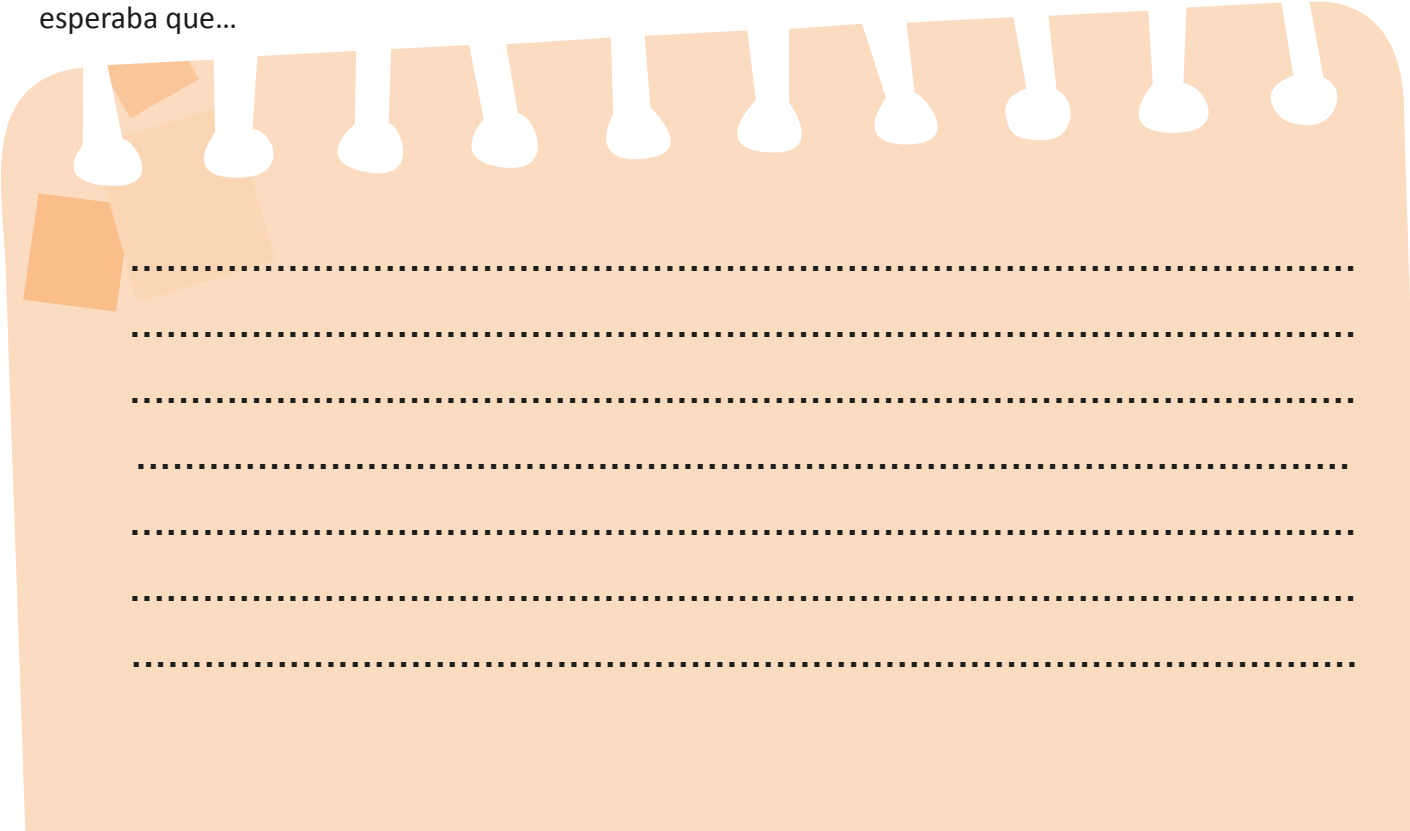
Tomás cree que la vida tiene sentido en tanto ayudes a otro a salir adelante.

Emoción: ganas, ansias, etc.

Pablo desea consumir marihuana.
Micaela tiene una meta en su vida, tiene un para qué vivir y luchar cada día por salir adelante.

Espiritual: significado de vida que hace que los obstáculos sean sobrellevados.
Emoción: tristeza.

Al iniciar esta experiencia (actividades en su conjunto o alguna en específico en la que participe), esperaba que...

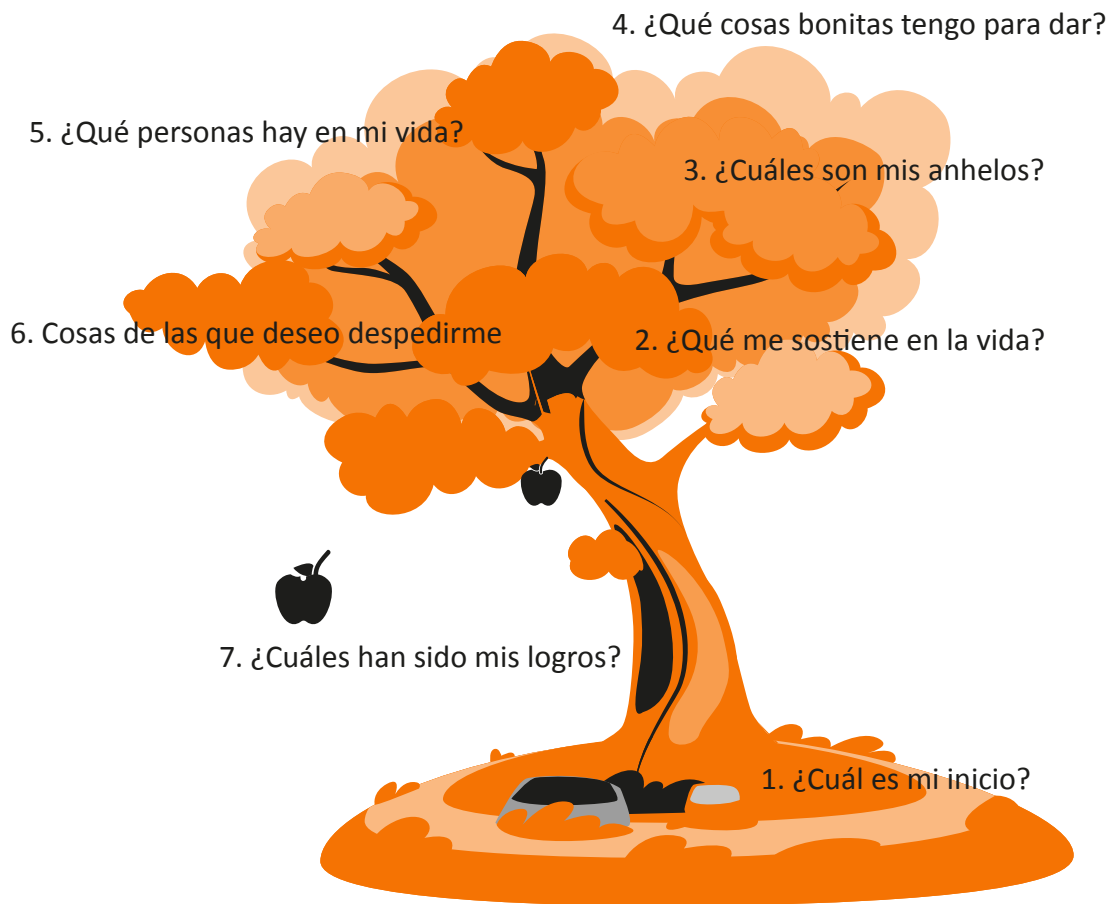


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

HAGO UNA LISTA:

TRES COSAS QUE CONOCÍ DE MI	TRES COSAS QUE QUIERO HACER	TRES DIFICULTADES QUE QUIERO SUPERAR

RESPONDE LO SIGUIENTE:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EVALÚO MI CAMINAR Y EL CAMINO

Varias copias según el número de actividades a las que asistió

Fecha: _____ Edad: _____ Sexo: v - m

Actividad: _____

Dibujo o escribo lo que más me gustó:

Dibujo o escribo lo que no me gustó:

Dibujo o escribo lo que aprendí:

A las/os facilitadores, les valoro por la forma en que explicaron: no me quedó claro (1) a me quedó todo claro (10)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Recomiendo a las/os facilitadores que (dos alternativas):

Sigan siendo comprensivos y pacientes	
No se dejen dominar por el grupo	
Lleguen a hora	
Explican bien, sigan así	
Hagan más juegos	
Sigan siendo dinámicos	
Otro	





A PARTIR DE ESTA PARTE
ADJUNTO EL MATERIAL QUE RECIBO EN LAS
ACTIVIDADES

**SECCIÓN PARA ADOLESCENTES
QUE PARTICIPAN EN SESIONES
PSICOTERAPÉUTICAS**

NOMBRE: _____

EDAD: _____ FECHA: _____

LUGAR: _____

FIRMA – SELLO PERSONAL:





A MODO DE PRESENTACIÓN

Amiga/o, la vida está hecha de detalles, de pequeñas cosas, de cosas simples que vivenciamos cada día. Es cierto, nadie ha elegido venir a este mundo, mucho menos ha elegido a su familia (sea ésta con sus valores y virtudes; bondades y defectos). Sin embargo, existen también muchas cosas que vamos eligiendo, aceptando pasivamente (sin cuestionar) y otras que dependerán del rumbo de tus propias decisiones y sueños.

En el sur de tu país, El Estado Plurinacional de Bolivia, las personas adolescentes y jóvenes (sean varones o mujeres), se preparan para seguir su camino en la vida de alguna manera por sí mismas. Esta etapa importante de vida, se ritualiza por medio de canciones, coplas y en el decir de la gente. Por ejemplo: “Preparo mi caballo para abrir nuevas sendas, ir galope contra el viento; pongo en mi alforja de cuero rosquitas de maíz, miel, agua y también un puñado de sueños, de ilusiones; también un poco de mis penas para soltarlas en el camino al entonar una copla cuando esté en medio de lugares que poco conozco. Llevo también, mis tradiciones, lo que aprendí de la vida, mi alma de niño que corría por los campos. Mi caballo no sé si conmigo irá hasta el fin de camino, pero han de decir, que volvió el mozo o la moza y ahora, cantando está por los caminos de su casa.

Te invitamos a vivir este recorrido en el que todo momento de vida, toda experiencia que tengas se convertirán en lecciones de vida. Tan sólo date la oportunidad de tomar las riendas de tu vida y ser tú quién cabalgue su caballo.

Esta parte del cuadernillo, sólo es empleada por quienes inician la experiencia de autoconocimiento por medio de las sesiones psicoterapéuticas en los diferentes módulos de la Guía de habilidades sociales para adolescentes con responsabilidad penal.

Encontrarás una serie de material informativo, ejercicios, tareas y pautas para la reflexión con la finalidad de facilitar tu camino personal hacia el cambio y la superación.

MÓDULO 1: ME CONOZCO

TEMA: LA MOTIVACIÓN

SESIÓN: ¿QUÉ ES?

Dando continuidad a la actividad del seminario taller “El motor que me mueve”, las siguientes propuestas te permitirán profundizar aún más en tus motivaciones personales.

1. En el siguiente cuadro dibuja o escribe cuatro aspectos de tu vida (positivos o negativos) que consideras que te hacen diferente a otras personas. En cada recuadro, debes reflexionar o apuntar, la razón por la que eliges este aspecto de vida y cómo ha influido hasta ahora en tu modo de ser (respecto a: lo que piensas de la vida, cómo te sientes ahora y a qué te lleva, es decir qué conductas presentas en el aquí y ahora).

RAZÓN:
INFLUYE:

RAZÓN:
INFLUYE:

RAZÓN:
INFLUYE:

RAZÓN:
INFLUYE:

2. Las personas y el relacionarse con éstas, es una de las características que tiene todo ser humano. En esta relación con los demás, se generan situaciones favorables o no favorables para el crecimiento y desarrollo pleno. Quieras o no, es inevitable y natural que hayas adoptado algunas maneras de pensar, comportarte e incluso sentir de personas que han influido en tu vida de manera significativa (ya sea adecuada o inadecuadamente).

A.1. En el video, observas a un entrenador que anima a su jugador a dar más de sí. Es seguro que hayas conocido a personas de este tipo, es decir que hayan creído en ti.

Anota los nombres de estas personas y seguidamente, describe algunas de las características que recuerdes que hacían de esta persona, alguien especial que sacaba lo mejor de ti, en qué te ayudó y cómo te sentiste.

PERSONA	CARACTERÍSTICA	ME AYUDÓ A	ME SENTÍ

A.2. Es posible que también hayas conocido a personas que hayan influido de manera inadecuada en tu vida. Escribe su nombre, lo que le caracterizaba, en qué influyó y cómo te sentiste.

PERSONA	CARACTERÍSTICA	ME AYUDÓ A	ME SENTÍ

A.3. Tienes ahora los elementos para plantearte qué quieres hacer ahora:

.....

.....

.....

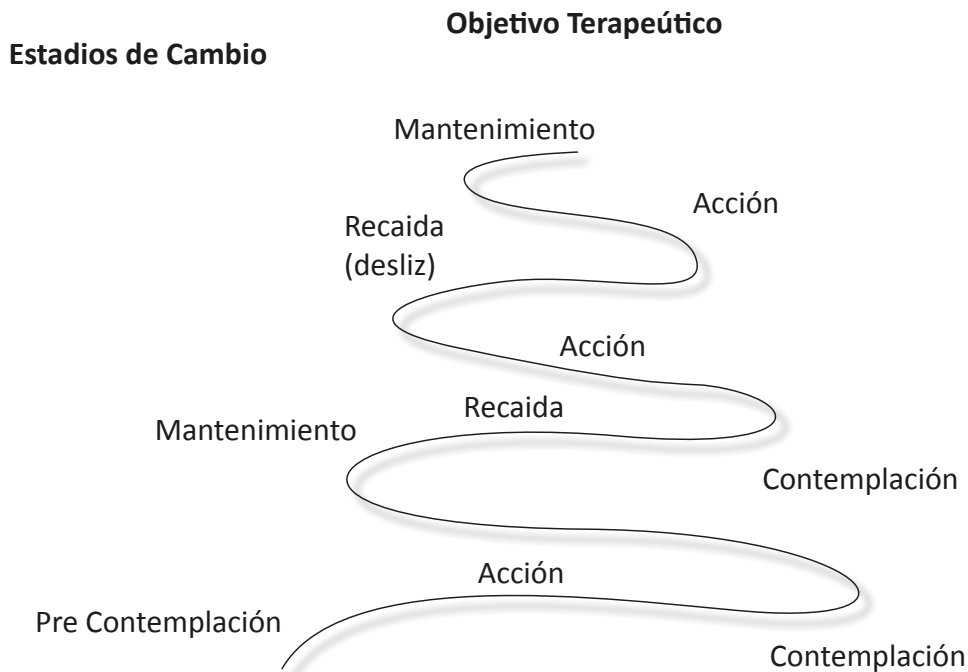
.....

.....

.....

.....

3. La motivación para el cambio, presenta unas etapas o momentos por las que una persona transita antes de lograr un cambio duradero en algún aspecto de su vida. Estudia detenidamente el gráfico que se te presenta, si tienes dudas puedes consultar con el o la facilitadora de la sesión.



ESTADÍOS	CARÁCTERÍSTICA
PRECONTEMPLACIÓN	La persona considera que no tiene un problema. No busca ayuda por cuenta propia, por lo que la percepción de problemas es de los otros.
CONTEMPLACIÓN	Autoreconocimiento del problema. Se valoran los pros y contras de cambiar. Hay razones para cambiar y razones para seguir con la conducta problema.
DETERMINACIÓN	La balanza se inclina hacia el cambio, sin embargo las razones para esto no están del todo claras. Empieza a valorar posibilidades para el cambio, acciones a seguir (esto como posibilidad). Surgen cambios puntuales. La persona se implica en acciones que le llevan al cambio.
ACCIÓN	Hay intención de cambio y acciones que apuntan a esto, pero esto no garantizan que se mantengan en el tiempo.
MANTENIMIENTO	Se caracteriza por mantener los cambios logrados.
RECAÍDA	Forma parte del proceso y como tal es esperado que ocurra.

A.1. Una manera de sondear tu motivación para el cambio, es por medio de la auto-aplicación de la escala URICA. Para ello, debes situar un aspecto de ti, puedes tener como referencia lo que trabajaste en punto 2, identificando un aspecto de tu vida, como ser una manera de actuar o comportarte que desees cambiar. Debes resolver la escala teniendo éste último aspecto en cuenta. Para la corrección e interpretación, solicita la ayuda de un facilitador/a de tu confianza.

ESCALA DE EVALUACIÓN DEL CAMBIO DE LA UNIVERSIDAD DE RHODE ISLAND (URICA)

Nombre.....

Fecha...../...../....

Instrucciones. Cada una de las siguientes frases describe cómo podría sentirse una persona cuando empieza un tratamiento o aborda algún problema en su vida. Por favor, indica tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de estas frases. En cada caso, responde en función de cómo te sientes ahora mismo y no en función de cómo te sentiste en el pasado o de cómo te gustaría sentirte.

- Valores:
1. Totalmente en desacuerdo.
 2. Bastante en desacuerdo.
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
 4. Bastante de acuerdo.
 5. Totalmente de acuerdo.

	1	2	3	4	5
1. Que yo sepa, no tengo problemas que cambiar.					
2. Creo que puedo estar preparado para mejorar de alguna manera.					
3. Estoy haciendo algo con los problemas que me han estado preocupando.					
4. Puede que valga la pena el que trabaje para solucionar mi problema.					
5. No soy una persona que tenga problemas. No tiene ningún sentido que yo esté aquí.					
6. Me preocupa la posibilidad de que dé un paso atrás con un problema que ya he cambiado, por esto estoy aquí en búsqueda de ayuda.					
7. Por fin estoy haciendo algo para solucionar mi problema.					
8. He estado pensando que tal vez quiera cambiar algo de mí mismo.					
9. He trabajado con éxito en mi problema pero no estoy seguro de que pueda mantener el esfuerzo yo solo.					
10. A veces mi problema es dificultoso, pero estoy trabajando para resolverlo.					
11. Para mí, el hecho de estar aquí es casi como perder el tiempo ya que el problema no tiene que ver conmigo.					
12. Espero que en este lugar me ayuden a comprenderme mejor a mí mismo.					
13. Supongo que tengo defectos, pero no hay nada que yo necesite realmente cambiar.					
14. Me estoy esforzando realmente mucho para cambiar.					
15. Tengo un problema y pienso realmente que debo afrontarlo.					
16. No me siento capaz de mantener lo que he cambiado en la forma que yo esperaba y estoy aquí para prevenir una recaída en ese problema.					

	1	2	3	4	5
17. Aunque no siempre consigo resolver con éxito mi problema, al menos lo estoy intentando.					
18. Pensaba que una vez hubiera resuelto mi problema me sentiría liberado pero a veces aún me encuentro luchando con él.					
19. Me gustaría tener más ideas sobre cómo resolver mi problema.					
20. He empezado a hacer frente a mis problemas pero me gustaría que se me ayudara.					
21. Quizás en este lugar me puedan ayudar.					
22. Puede que ahora necesite un empuje para ayudarme a mantener los cambios que ya he llevado a cabo.					
23. Puede que yo sea parte del problema, pero no creo que realmente sea así.					
24. Espero que aquí alguien me pueda dar algún buen consejo.					
25. Cualquier persona puede hablar sobre el cambio; yo de hecho estoy haciendo algo para cambiar.					
26. Toda esta charla psicológica es aburrida. ¿Por qué no podrá la gente simplemente olvidar sus problemas?					
27. Estoy aquí para prevenir la posibilidad de recaer en mi problema.					
28. Es frustrante, pero siento que podría reaparecer el problema que pensaba haber resuelto.					
29. Tengo tantas preocupaciones como cualquier otra persona. ¿Por qué perder el tiempo pensando en ellas?					
30. Estoy trabajando activamente en mi problema.					
31. Asumiría mis defectos antes que intentar cambiarlos..					
32. Después de todo lo que he hecho para intentar cambiar mi problema, de vez en cuando vuelve a aparecer y me preocupa					

Corrección:

Precontemplación: 1, 5, 11, 13, 23, 26, 29, 31.

Contemplación: 2, 4, 8, 12, 15, 19, 21, 24.

Acción: 3, 7, 10, 14, 17, 20, 25, 30.

Mantenimiento: 6, 9, 16, 18, 22, 27, 28, 32.

Resultado obtenido:

HACIA DÓNDE ORIENTAR MI VIDA.	
CLARIFICAR EL CAMINO QUE YA HE EMPRENDIDO.	
ENCONTRAR RAZONES PARA MI EXISTENCIA.	
BUSCAR METAS – OBJETIVOS DE VIDA	
TOMAR DECISIONES.	
EVALUAR LO QUE HE HECHO – VIVIDO.	
DEFINIR EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERO SER.	
FORTALECER MIS CREENCIAS.	

2. Análisis vivencias de mis valores. En los diferentes roles y contextos, responde a las siguientes preguntas:

PREGUNTAS	ROLES – CONTEXTOS – SITUACIONES				
	Familia	Amigos/as	Pareja	Lo que hice a otros	Estudio
¿Cómo vivo mi libertad?					
¿Cómo vivo la justicia?					
¿Cómo vivo el amor?					
¿Cómo vivo el servicio?					
¿Cómo vivo la responsabilidad?					
¿Cómo vivo el compromiso?					
¿Cómo vivo la felicidad?					

A. En base a lo anterior, reflexiona sobre:

¿Cómo te sientes?: _____

¿Qué piensas hacer?: _____

¿Qué necesitas?: _____

Te comprometes a: _____

3. Los valores que guían tu vida.

Debes marcar con una "X" los valores que van contigo.

Aprendizaje	
Autenticidad	
Lealtad	
Autonomía	
Autocuidado	
Autocontrol	
Auto-respeto	
Respeto	
Bondad	
Honestidad	
Conciencia	
Confianza	
Fe	
Felicidad	
Compasión	
Perdón	
Auto-perdón	

Belleza	
Autocuidado	
Cooperación	
Fortaleza - valentía	
Dedicación	
Empatía	
Asertividad	
Autoestima	
Perseverancia	
Cambio positivo	
Inteligencia	
Libertad	
Responsabilidad	
Amor	

4. De la lista anterior, elige 1 a 3 valores que posees y escríbelos en la tabla. Uno a uno, somételos a la siguiente reflexión y análisis: enemigos internos de los valores. Es decir, aspectos de tu persona que podrían impedir la vivencia y realización plena de los valores.

	Valores:		
Enemigos internos	1	2	3
Desánimo.			
Impulsividad.			
Inseguridad.			
Rebeldía.			
Indecisión.			
Querer hacer algo pero hacer otra cosa.			
Te influyen mucho los otros.			
Pesimismo.			

5. A modo de concluir:

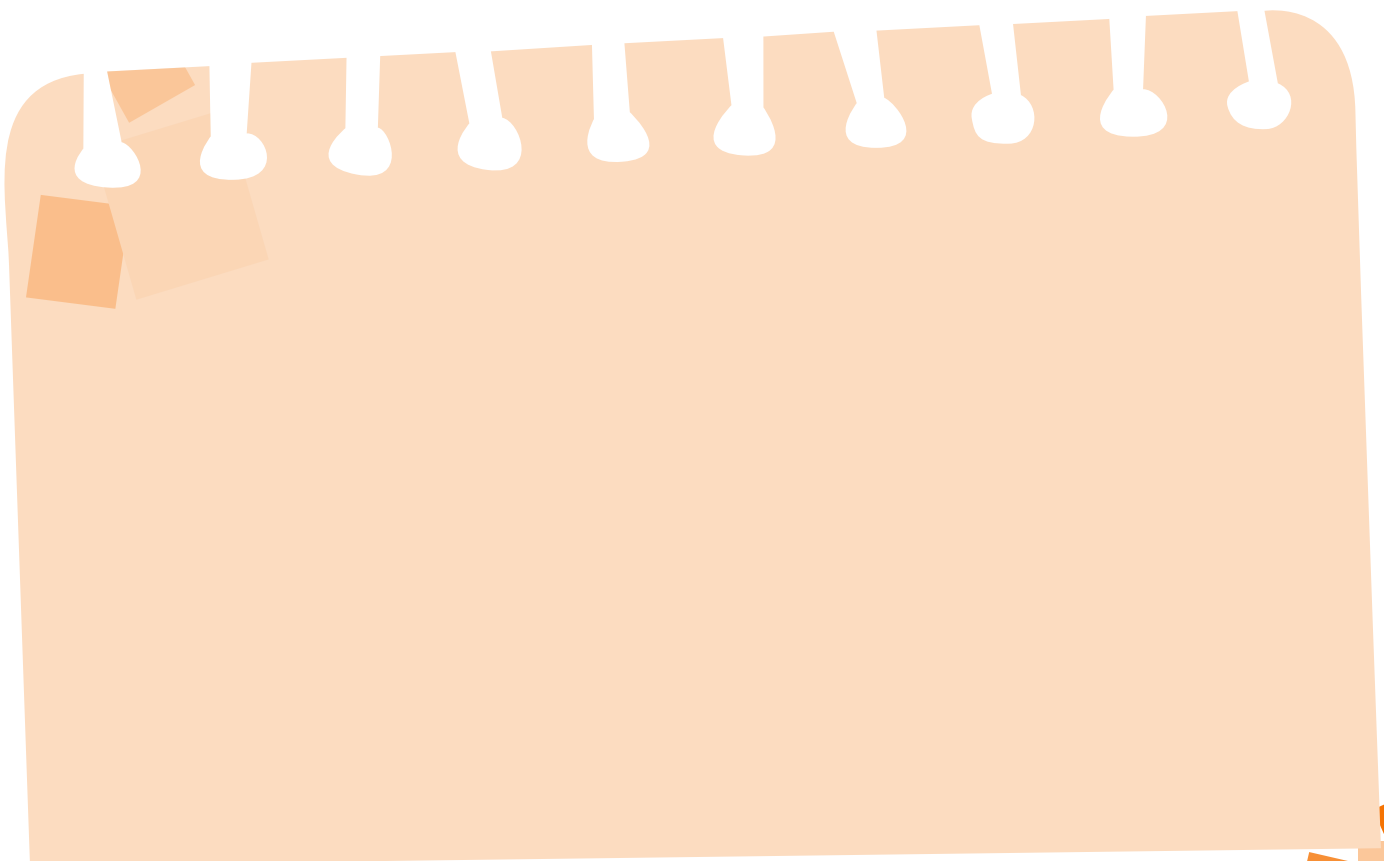
A. Identifica 3 motivaciones en tu vida:

B. Relaciona tus motivaciones con valores:

C. Identifica los peligros internos para tus valores:

D. Identifica fortalezas internas que protegen tus motivaciones y valores:

E. Idea un plan personal para realizar uno o más valores en tu vida cotidiana:



MÓDULO 2: MANEJO MIS EMOCIONES

TEMA: SINTONÍA EMOCIONAL

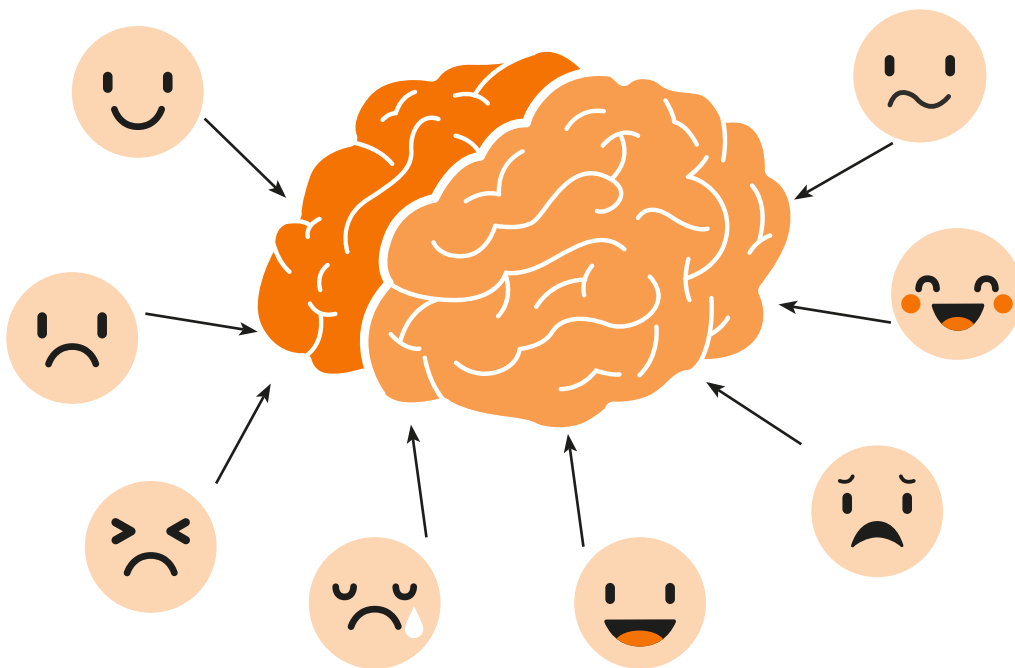
SESIÓN 1: EMOCIONES PRIMARIAS.

1. La inteligencia emocional o IM, es una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción. Tiene 3 componentes:

- **Conciencia en uno mismo:** Es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que estos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.
- **Autorregulación o control de sí mismo:** Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.
- **Automotivación:** Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

En este apartado te invitamos a explorar tus emociones, conocer qué son, cómo se las vive, cómo las puedes identificar, para luego saber qué hacer con ellas; es decir saber canalizarlas que es lo mismo saber cómo usarlas para que te ayuden en tu crecimiento y desarrollo integral pleno y satisfactorio.

A. El poder de la mente. La conciencia de sí misma/o es conocer las propias emociones y para ello, te invitamos a que retomes lo que aprendiste en el seminario taller “Experimentos emocionales”.



Haz un breve resumen sobre lo más significativo para ti, del video “El poder de la mente”. Te sugerimos como guía los siguientes puntos:

¿Qué son las emociones?,

¿Cómo influyen en la vida cotidiana?

¿Qué tipos de emociones crees que existen?

Y otros aspectos que te hayan llamado la atención y que valores como importantes.

Tómate tu tiempo, no hay prisa. Revisa tus apuntes, tu cuadernillo personal, pregunta a las/os facilitadores, investiga otras fuentes, etc.

B. Tu cuerpo habla. Las emociones, se expresan en el cuerpo por medio de sensaciones y determinadas posturas que adoptamos. A continuación, te invitamos a que realices un ejercicio de auto observación; sigue las siguientes pautas:

- Primero: Debes estar dispuesta/o a hacer este ejercicio por lo menos 3 días continuos.
- Segundo: La auto observación la realizaras en el medio natural, es decir en el cotidiano de tu vida, en cada momento y situación.
- Tercero: Ten a mano una copia del diccionario emocional.
- Cuarto: Observarás a tu cuerpo; evita las justificaciones o explicaciones mentales, céntrate en tu experiencia en el aquí y ahora.
- Quinto: Dedicar un tiempo para registrar tus experiencias emocionales.
- Sexto: Si tienes dudas, busca el apoyo de facilitadores/as.
- Séptimo: Lleva contigo siempre el registro o ficha de registro.

FICHA DE REGISTRO: MI CUERPO HABLA

SITUACIÓN EN LA QUE ME ENCUENTRO	EMOCIÓN IDENTIFICADA	CÓMO SE PUSO MI CUERPO Y QUÉ ZONAS SE ACTIVARON	FECHA DE REGISTRO	

2. Las emociones son una guía interna, como una brújula que ayudan a orientar las acciones, decisiones y modos de ser. Sin embargo, las emociones, están asociadas a modos de pensar y estos modos de pensar, suelen convertirse en filosofías de vida, es decir orientan la existencia de la persona e influyen en sus comportamientos. Por lo tanto, pensamiento, emoción y conducta se relacionan estrechamente. Con el siguiente ejercicio, te invitamos a identificar tus esquemas cognitivos, emocionales y conductuales que han influido o incluso que te influyen aún.

A. Primero, identifica una filosofía de vida que tengas. Lo harás buscando aquellas ideas o pensamientos que en el cerebro se guardan como frases (mensajes) parecidos a anuncios publicitarios.

Filosofía de vida:

.....
.....
.....

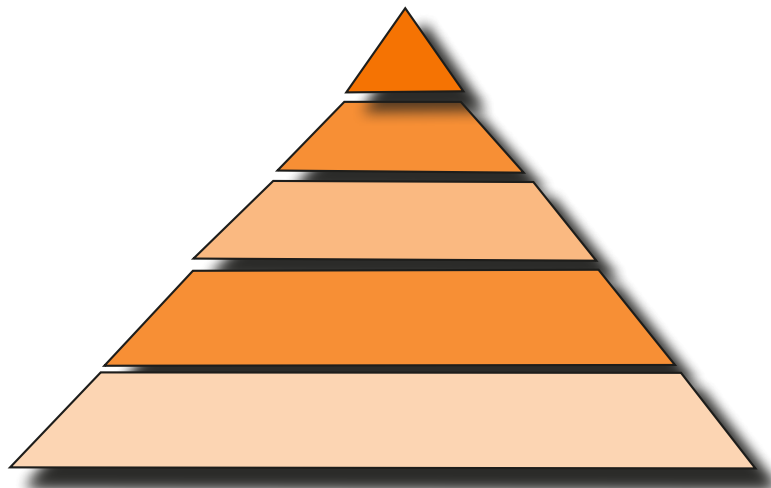
B. Segundo, identifica y describe una situación en la que tu filosofía de vida influyó en tu modo de actuar.

.....
.....
.....

C. Tercero, identifica, qué emoción o emociones experimentaste:

.....
.....
.....

D. Intenta clasificar las emociones en base al siguiente esquema:



E. Reflexiona sobre las consecuencias de tu manera de actuar en tu entorno y en ti misma/o:

Entorno:

.....
.....
.....

En ti misma/o:

.....
.....
.....

F. Reflexiona sobre:

- ¿Cómo valoras ahora lo sucedido?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué quisieras que haya sido diferente?
- ¿Qué te planteas hacer ahora?

SESIÓN 2: SINTONÍA YO

1. Sintonizar con tu YO, es aprender a reconocer, aceptar y gestionar emociones que experimentaste tras la vivencia de un acontecimiento disfuncional o inadecuado. Sintonizar, es el primer paso para el cambio verdadero y significativo que te ayudará a no repetir los mismos errores y aprender de estos. Para este ejercicio, debes ser honesta/o y tener en cuenta que puedes buscar apoyo y orientación con las y los facilitadores. Sigue el siguiente esquema orientativo:

- A. Describe brevemente las razones por las que estás en este programa:
- B. ¿Qué te llevó a hacer lo que hiciste?
- C. ¿Qué ha cambiado en tu vida tras lo sucedido respecto a:
 - Valores:
 - Forma de pensar de ti misma/o:
 - Forma de pensar sobre los demás:
 - Familia:
 - Amigos/as:
 - Estudios:
 - Sueños y metas de vida:
 - Otros:

2. Ahora, retoma todos tus aprendizajes de los seminarios y talleres, sesiones de grupo y sesiones de cine debate para responder:

- A. ¿Qué emociones tienes o experimentas en este momento?:
- B. ¿Qué tiendes a hacer cuando te sientes de éste modo?
- C. ¿Qué pensamiento acompañan a tus emociones?
- D. ¿Qué emoción te gustaría cambiar ahora?

3. Sigue el esquema de gestión de emociones y sentimientos con el acompañamiento del facilitador/a.

Paso 1. Iniciar contacto.

¿Qué es lo que estás sintiendo en este momento? y/o ¿Cuál es tu tendencia a la acción en este momento?

¿Podrías ponerle un nombre a lo que sientes? Si ¿Cuál?; No, ¿Te gustaría que te ayude a ponerle un nombre?

¿En qué parte de tu cuerpo sientes tensión o lo sientes diferente?

Paso 2. Identificando una situación.

¿Cuál es la situación a la que reaccionas?

¿Es una situación externa, interna (idea, pensamiento, recuerdo), otra persona?

Paso 3. Pensamientos que acompañan a tu emoción.

¿Qué te dices a ti mismo/a en este momento?

Paso 4. Intensidad – tendencia a la acción.

Lo que estas sintiendo ¿Qué puntaje le das del 1 al 10, donde 1 es mínimo y 10 es máximo?

- ¿Qué quisieras hacer ahora? ¿Continuar con el ejercicio, retirarte?
- ¿Frente a tu emoción sientes ganas de...?
- ¿Qué obtienes al hacerlo?
- ¿Te gustaría disminuir la intensidad de tu emoción?

Paso 5. Visualización, Cierre y Seguimiento.

- ¿Qué necesitas de ti mismo/a para disminuir la intensidad de tu emoción?
- ¿Qué necesitas de mí?
- ¿Qué necesitas de otras personas?

4. Apuntes personales sobre la experiencia:

- ¿Qué aprendo?
 - ¿En qué me ayudó?
 - Busco apoyo de:...
 - Me comprometo a:
- Para:

5. Practica los siguientes ejercicios para estimular tu inteligencia emocional, creativa y motivacional: “Cambiando la película cerebral”.

PASOS (Usa como fondo musical algún tema de: “Naturaleza Musical”):

- Recuerda un momento en el que te hubiera gustado haber actuado de diferente manera. Métete a la película.
- Empieza a ver lo que viste, a escuchar lo que escuchaste, a sentir lo que sentiste.
- Salte de la película y ahora como director/a pregúntate: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?
- Crea películas distintas en tu mente con las alternativas que vayas eligiendo, primero ve tu imagen en la película y luego métete en tu imagen, como si te metieras otra vez a la película.
- Pregúntate: ¿Estas alternativas me hacen sentir bien? Si se llegan a realizar, ¿Me beneficiaré yo y los que me rodean?, ¿Me dañarán?
- Puedes crear en tu cerebro más alternativas y películas diferentes.
- Escoge por fin una película y tu cerebro encontrará las acciones que la hagan realidad. ¡Tú eliges cómo vivir!

BENEFICIOS

- Programa el cerebro en distintas alternativas.
- Abre los circuitos neuronales para obtener otras posibilidades en el comportamiento.
- Ayuda a la visualización.
- Genera una energía más fluida en el sistema nervioso.
- Se activa la creatividad y las posibilidades de cambio.

SESIÓN 3: SINTONÍA OTRO

1. La sintonía con el otro, tiene que ver con dos procesos que ocurren en el contexto de la comunicación. Ambos procesos, involucran al emisor y al receptor, a saber:



Como ves en el esquema, tanto el emisor como el receptor, requieren de las destrezas de la asertividad y empatía para poder comunicarse. Es decir, no sólo sintonizar con el YO, sino también con el YO del otro y, emitir un mensaje asertivo.

En este apartado tienes la oportunidad de identificar y practicar la destreza de sintonizar con el YO del otro, para lo cual te invitamos a revisar cómo se encuentran tus habilidades de asertividad y empatía.

2. El espejo. En algún momento del día, frente a un espejo en el que observes tu rostro, hombros y parte del tórax, obsérvate fijamente de 3 a 5 minutos. No centres tu mirada en tus ojos, observa otros rasgos faciales, la forma de tus cejas, color de ojos, la forma de tus labios, frente, mejillas, etc. Tras haber hecho lo anterior, haz gestos sobre cómo expresarías las emociones de: asco, enamorada/o, rabia, miedo, felicidad, sorpresa, duda, etc. Haz todo esto tan solo observando la forma que adquiere tu rostro para cada emoción e intenta identificar diferencias al expresar cada emoción. Al final hazte un halago verbal: qué guapa estás (di tu nombre), me gusta la forma en que miras (di tu nombre), etc.
3. El espejo del otro. Busca un compañero/a para este ejercicio. Por turnos y en silencio, sólo empleando las expresiones faciales y del resto del cuerpo, deben intentar comunicar cómo se sintieron en diferentes momentos del día. Ambas/os al final, llenan la ficha de evaluación para saber si acertaron o no.

EMOCIÓN	RASGO FÍSICO QUE PERMITE IDENTIFICARLO	ACIERTO	NO ACIERTO

4. En base a la película el Bola, realiza el mismo ejercicio anterior (punto 3) y descubre qué emociones asociadas a expresiones no verbales identificas.

5. En base a la película “El bola”, completa las frases:

Lo característico del personaje El Bola es.....

Las emociones que experimenta El Bola ante su padre son.....

La familia de El Bola es.....

La familia del mejor amigo de El Bola es.....

Me identifico con el personaje de.....debido a.....

Cuando me siento indefensa/o tiendo a.....

Cuando siento miedo es por.....

Cuando genero miedo en otra persona, me siento.....

La violencia es.....

Al ser violento con otra persona, me siento.....

En mi vida hubieron personas que me ayudaron en.....y me sentí.....

El otro final que imagino para la película es.....debido a.....

6. En base a la sesión de grupo “El enamorarse apasionadamente”, los siguientes ejercicios pueden ayudarte a profundizar más tu experiencia de enamoramiento.

A. ¿Qué es el amor? Compara tu experiencia de enamorarte, con las siguientes formas que adquiere éste. Selecciona una o dos que más vayan contigo.

1. Modelo de inclusión:

Un círculo es más pequeño y está dentro del otro. La relación de pareja es jerárquica y uno de los dos es dependiente del otro ya que no tiene espacio personal propio.

2. Modelo fusional utópico:

Los círculos están uno encima de otro, es decir, se comparte todo. Es un modelo que sólo se vive en momentos concretos.

3. Modelo de interdependencia:

Hay un espacio personal compartido y un espacio personal no compartido.

4. Modelo de separación total:

No se comparte nada.

5. Modelo de soledad:

No hay proyecto de pareja.

6. Modelo violento:

Existen agresiones violentas físicas, verbales, chantajes, manipulación por parte de uno o ambos.

7. Modelo co-dependiente:

Uno/a de los miembros de la pareja, siente que no puede vivir sin el otro/a, por lo que se somete a los deseos y maneras de ser del otro/a.

B. Detectando violencia en el enamoramiento.

Te ayudará a detectar las situaciones con riesgo de violencia física, psíquica y sexual; prevenir y sensibilizarte ante la violencia de género.

B.1. Reflexiona y contesta a las siguientes preguntas:

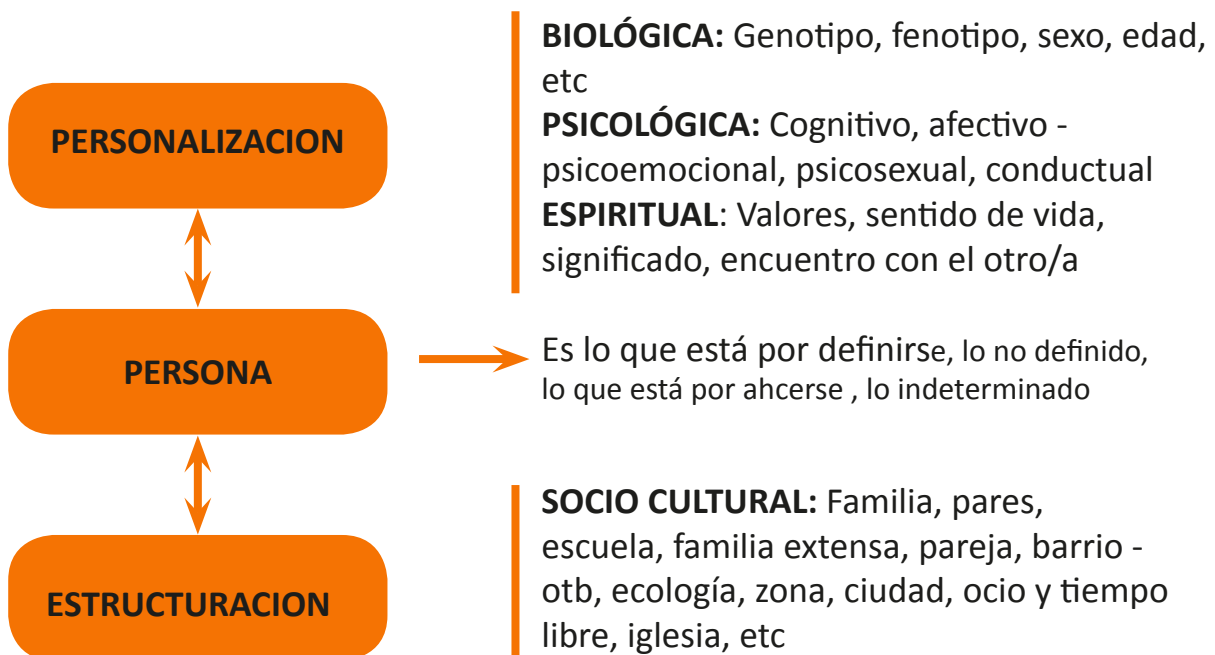
	SI	NO
• Mi pareja se mete con mi grupo de amistades, dice que no me convienen y que tengo que dejar de verles.		
• Cuando hablo, me corta y no tiene en cuenta lo que digo. A veces me siento como un adorno		
• Delante de los amigos es amable, pero cuando estamos a solas se vuelve desagradable y a veces violenta/o.		
• Me aburro a menudo, porque la mayoría de las veces hacemos lo que él/ella quiere.		
• No le cuento todo lo que me pasa, ya que si le cuento mis temores, dice que desconfío y se enfada.		
• Hago cosas que me cuestan, que no hago a gusto ni convencida/o, por no disgustarle.		
• Siempre lleva la razón, no admite opiniones diferentes, creo que le disgusta algo mío.		
• Hay ropa que no le gusta que me ponga, pero me la pongo porque a mí me gusta.		
• Todas mis amigas y amigos tienen pareja, me decían que era un bicho raro por notener novia/o, pero ahora que la tengo, no es lo que pensaba, aguanto la relación		
• para que los demás me dejen en paz.		
• Tengo miedo a perder a mi pareja si no hago todo lo que me pide, aunque sean cosas que me cuesta hacer.		

B.2. Convierte las frases anteriores en frases positivas:



7. En-amor-arte. El amor, para muchas/os escritores científicos y literarios, es una de las maneras sublimes y plenas de comunicación humana. Sin embargo, ¿Qué comunicas cuando te enamoras?, ¿Cómo lo haces?, ¿Qué puede influir para que sea una comunicación sana y protectora? Éstas y otras preguntas son las que te invitan a profundizar tu modo personal y único de enamorarte.

A. Para empezar, recuerda los siguientes aspectos sobre la persona:



El enamorarte incluye a todas estas dimensiones y áreas, por lo que el proceso de enamoramiento, no se reduce a lo sexual, emocional y sentimental. Es así por ejemplo, el cómo expresas el enamoramiento, se relaciona con formas de comportarse, pensar, sentir, valores, sensaciones fisiológicas; pero también tiene que ver con tus aprendizajes, es decir cómo viste a adultos que expresaban su amor cuando eras niña/o (tus padres por ejemplo, tíos, hermanos/as mayores, etc.)... si viviste en un ambiente en el que se expresaban de manera sana las emociones y sentimientos, si hubo o no violencia, etc.

En la sesión de grupo “El enamorarse apasionadamente”, trabajaste explorando y reconociendo tus emociones, pensamientos y conductas cuando te enamoras. Ahora, tienes la oportunidad de conocer más y tomar conciencia sobre lo que puede estar influyendo en ti para que vivas de manera adecuada, plena o inadecuada el enamoramiento.

A.1. La fundación de una institución. Este ejercicio, te permitirá tomar conciencia sobre tus referentes personales históricos y vivenciales que influyen en ti en el momento de en – amor - arte y establecer una relación amorosa de pareja.

Paso 1. Recuerda una situación en la que te enamoraste, independientemente de si hayas o no establecido una relación de pareja. Toma en cuenta las siguientes pautas:

Edad que tenías:

A qué te dedicabas:

Nombre y edad de la persona de quién te enamoraste:

Qué valores y cualidades veías en esa persona:

Cómo te sentías:

En qué cambio tu manera de pensar esta experiencia:

Qué descubriste de ti:

Paso 2. En base a las respuesta, inventa una frase, logotipo, símbolo, mural, etc. que exprese cómo viviste esa situación.

Paso 3. Imagina que a partir de tu experiencia, vas a fundar una institución que se debe dedicar a alguna actividad en específico. Ponle:

Nombre de la institución:

Logotipo y su significado:

Objetivo (lo que esperabas):

Frase de mercado o frase que exprese lo que es la institución:

Valores en los que se funda:

Actividades a las que se dedica:

Lo que tendría que pasar para que se termine:

Lo que aportas para que funcione la institución:

Lo que esperas que aporte la otra persona para que funcione la institución:

Paso 4. Si lograste llegar hasta el paso 3, tienes frente a ti una institución. Esta institución representa las bases o cimientos de tu experiencia. Piensa en ello y si deseas haz algunas modificaciones.

Paso 5. Ahora reflexiona sobre los siguientes puntos:

A qué necesidades personales responde la institución (toma como referente la pirámide de las necesidades de Maslow):

.....
.....
.....

De satisfacerse estas necesidades, te sentirías (identifica emociones):

.....
.....
.....

Ideas, pensamientos o filosofías de vida están detrás de tus emociones:

.....
.....
.....

El origen o cómo aprendiste estas ideas, pensamientos y filosofías de vida se relacionan con:

Tu historia infantil (describe brevemente):

Experiencias y vivencias intensas adecuadas e inadecuadas que te sucedieron (describe brevemente):

Otras:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

A.2. Si llegas hasta esta parte, es porque ya sabes que la institución que fundaste, tiene una historia. Esta historia le influye pero no la determina. Reflexiona sobre los siguientes puntos:

Lo que aprendí de mi experiencia de enamoramiento es:

Lo que eliges evitar o no repetir:

Lo que eliges potenciar o fortalecer:

Los cambios, mejoras y adecuaciones a realizar a la institución para situaciones futuras son:

Nombre de la institución:

Logotipo y su significado:

Objetivo (lo que esperabas):

Frase de mercado o frase que exprese lo que es la institución:

Valores en los que se funda:

Actividades a las que se dedica:

Lo que tendría que pasar para que se termine:

Lo que aportas para que funcione la institución:

Lo que esperas que aporte la otra persona para que funcione la institución:

B. Si deseas profundizar en estos puntos, o si simplemente tienes dudas, busca el apoyo de uno de las y los facilitadores.

MÓDULO 3: ME RELACIONO CON LOS DEMÁS DE FORMA PROTECTORA

TEMA: SEXUALIDAD

SESIÓN: EDUCACIÓN SEXUAL

1. En el seminario taller “Los derechos sexuales” trabajaste sobre los derechos sexuales de las personas. Si no estuviste en el seminario taller, solicita el material sobre los derechos y deberes sexuales a las y los facilitadores.

A. Haz una lista explicando las razones y/o consecuencias sobre:

- A.1. Tres derechos sexuales que se te fueron vulnerados hasta ahora.
- A.2. Tres derechos sexuales que hayas vulnerado.
- A.3. Tres deberes sexuales que no fueron cumplidos por otros hacia ti.
- A.4. Tres deberes sexuales que no hayas cumplido.

DERECHOS/DEBERES	RAZONES	CONSECUENCIAS
A.1: 1 2 3		
A.2: 1 2 3		
A.3: 1 2 3		
A.4: 1 2 3		

B. En base a la lista anterior, elige uno o dos (de A.1. a A.4.) y reflexiona en base a:

Qué emociones experimento ahora:

Lo que pienso:

Sobre mí:

Sobre lo que sucedió:

Lo quiero hacer es:

La razón es:

Lo que necesito para lograr un cambio es:

SESIÓN: ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

1. La sociedad, en conjunto espera que varones y mujeres hagan y se comporten de determinada manera. Estas expectativas indudablemente son aprendidas o adquiridas y muchas veces no se las cuestiona, simplemente se las vive. Con el siguiente ejercicio podrás diferenciar entre lo aprendido/adquirido y lo que eliges. Para ello, llena la siguiente tabla.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO	LO APRENDÍ DE ALGUIEN O EN ALGÚN LUGAR	QUÉ OPINIÓN TENGO SOBRE ESTE ESTEREOTIPO	SI CAMBIARÍA O MODIFICARÍA ALGO SERÍA
Las mujeres son personas..			
Los varones son personas que...			
Los hombres no lloran porque...			
Las mujeres deben ser...			
Lo que pienso de los hombres es...			
Lo que pienso de las mujeres es...			
Si tuviera un hijo le enseñaría...			
Si tuviera una hija le enseñaría...			

3. Conversa con una persona del sexo opuesto sobre tu trabajo en el punto 1, compartan opiniones, cómo se sienten y qué les gustaría que cambie o no.

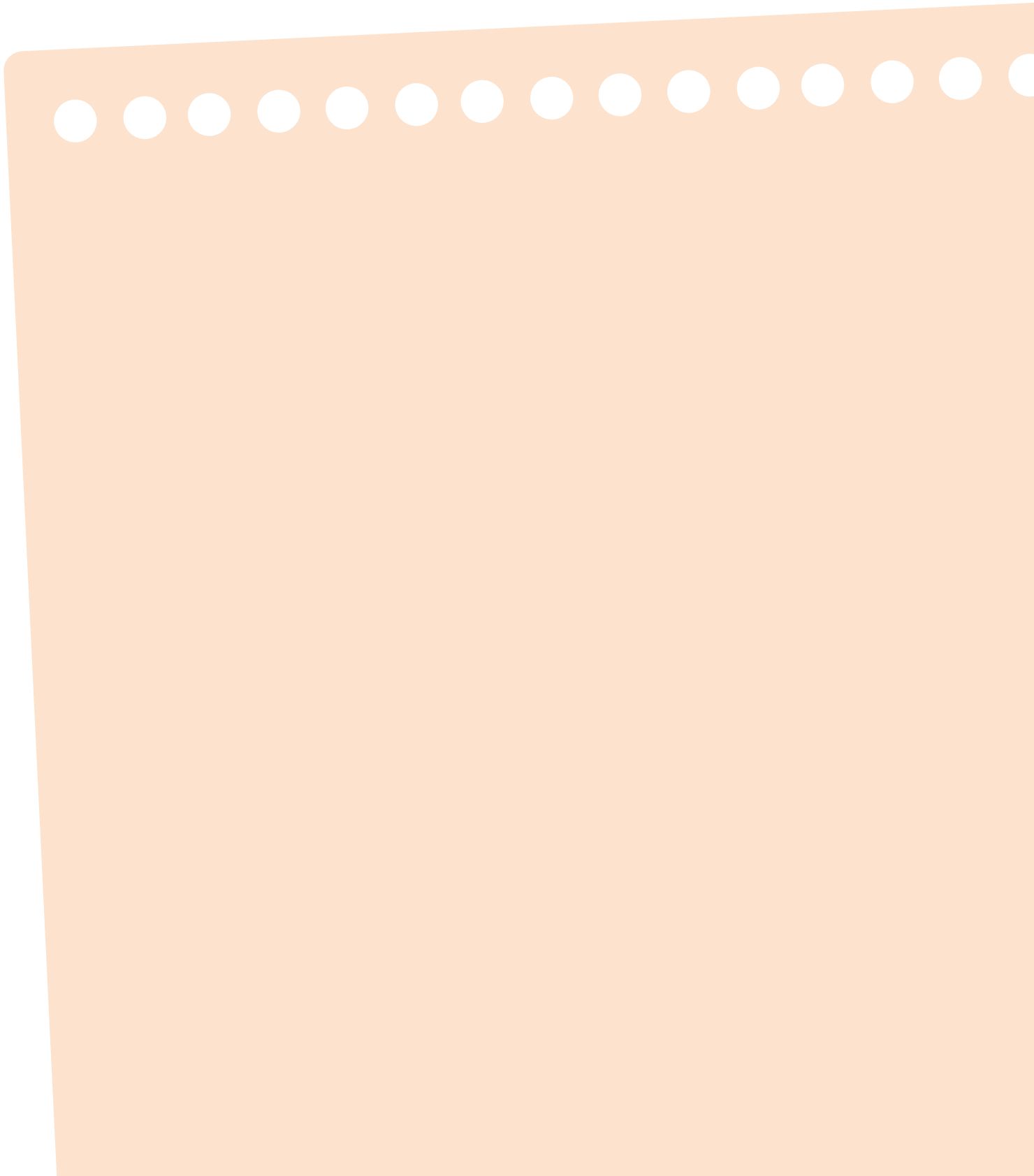
Anota tus conclusiones sobre la conversación.

A large, light orange notepad with a white spiral binding at the top. A smaller, semi-transparent orange sticky note is attached to the top-left corner of the notepad. The notepad is intended for writing conclusions from a conversation.

TEMA: POSICIONES EXISTENCIALES

SESIÓN: EL NIÑO/A INTERIOR

1. Haz un dibujo, símbolo, mural, etc. (emplea varios colores) que exprese tu experiencia de contacto con tu niña/o interior.



2. Ejercita al niño interior creativo. El niño es un estado que proviene de la infancia y es el fundamento de la creatividad, espontaneidad y muy vinculado a la sexualidad y la alegría. Realiza los siguientes ejercicios para activar a tu niña/o interior creativo, saludable y espontáneo.

- A. Aprende un paso de un baile que siempre quisiste aprender.
- B. Aprende chistes y cuéntalos a amigas/os.
- C. Inventa una canción.
- D. Recuerda un juego que jugabas de niña/o y vuelve a jugarlo.
- E. Realiza dibujos, murales, pinturas creativas. Deja expresarte a ti misma/o.
- F. Realiza un piropo.
- G. Elige ser feliz ante tener la razón.
- H. Realiza ejercicios físicos (algún deporte, correr, etc.).
- I. Escucha música que te gusta.
- J. Aprende una canción infantil.

3. De acuerdo con John Bradshaw, autor de “De vuelta a casa: Recuperación y defensa de su Niño Interior,” el proceso de curación de su Niño Interior Herido pasa por estos siete pasos. Ten estas sugerencias para auto evaluarte en tu proceso de recuperación de tu niña/o interior.

- **Confiar**

Para que su niño interior herido pueda salir de su escondite debe ser capaz de confiar en que usted estará allí para él. Su Niño interior también necesita un aliado que le dé apoyo para superar su abandono, la negligencia, el abuso y el enredo sufrido. Esos son los primeros elementos esenciales del dolor original.

- **Aceptar**

Si usted todavía está inclinado a minimizar y/o racionalizar de qué manera fue avergonzado, ignorado, humillado, agredido, etc. necesita ahora a aceptar simplemente el hecho de que estas cosas realmente le hirieron. Sus padres no estaban mal, sus niños interiores también estaban heridos.

- **Shock**

Si todo esto es terrible para ti, eso es genial, porque el shock es el comienzo del duelo. Después del shock viene la depresión y la negación a continuación. Estás en el camino hacia el cambio.

- **La ira**

Está bien estar enojado, incluso si lo que le hicieron no fue con intención de herir. De hecho, tienes que estar enojado si quieres sanar tu Niño Interior Herido. No significa que tengas que gritar y gritar (aunque es posible). Es normal sentirse enojado cuando se siente el maltrato. Sé que mis padres hicieron lo mejor que como adultos con sus Niños Heridos podían hacer. Pero también soy consciente de que esto me hirió profundamente y que ha tenido consecuencias perjudiciales para mí en mi vida. Lo que esto significa es que ahora tengo la responsabilidad de detener lo que estoy haciéndome a mí mismo y a los demás. No voy a tolerar la el abuso que dominaba mi sistema familiar, ni lo voy a repetir con la familia que tenga en el presente o en el futuro.

- **Tristeza**

Después de la ira viene la tristeza. Si fueron víctimas, debemos lamentar la traición. También debemos lamentar lo que podría haber sido nuestros sueños y aspiraciones. Debemos lamentar nuestras necesidades de desarrollo insatisfechas.

- **Remordimiento**

Cuando nos afligimos por alguien que ha muerto, el remordimiento a veces es intenso; por ejemplo, tal vez nos hubiera gustado haber pasado más tiempo con la persona fallecida. Sin embargo, en duelo del abandono de la infancia, debemos ayudar a su Niño Interior Herido a ver que no había nada que él pudiera haber hecho diferente, que su dolor proviene de lo que pasó con él, no es de él.

- **Soledad**

Los sentimientos más profundos de dolor son la vergüenza tóxica y la soledad. Estábamos avergonzados por el abandono de nuestros padres. Nos sentimos mal, como si estuviéramos contaminados o infectados. Y esa vergüenza conduce a la soledad. Dado que nuestro Niño Interior se siente deficiente y defectuoso, tiene que ocultar su verdadero yo con una adaptación falsa. Después se identifica a sí mismo con su falso yo. Su verdadero yo se queda solo y aislado. Esta última capa de sentimientos dolorosos es la parte más difícil del proceso de duelo. Es difícil mantenerse en ese nivel de la vergüenza y la soledad, pero a medida que entramos en estos sentimientos, podemos superarlos. Nos encontramos con el Niño que ha estado en la clandestinidad. Al abrazar nuestra vergüenza y soledad, comenzamos a tocar nuestro verdadero ser.

SESIÓN: YO-TÚ/ BIEN-MAL

1. En el Análisis Transaccional se distinguen tres niveles o estados del yo desde los que nos comunicamos y relacionamos con los demás: Padre, Adulto y Niño.

En el Padre está lo aprendido (influjo del padre y de la madre y de otros adultos) y no cuestionado, lo oído y observado en los demás: normas, valores, etc. En el Padre se distinguen dos aspectos, denominados convencionalmente Padre Nutricio (consuela, anima, protege) y Padre Punitivo (reprende, recuerda la norma, etc.). Naturalmente en el Padre hay que entender también la Madre.

En el Niño está lo sentido y también se distinguen dos aspectos (al menos aquí sólo medimos dos), el Niño Natural (espontáneo, desinhibido, egocéntrico, reacciona agresivamente frente a la frustración, procura pasárselo bien, etc.) y el Niño Adaptado (sumiso, da largas a las cosas, se protege en la fantasía, etc.).

En el Adulto está lo analizado y razonado; no es imitativo como el Padre, ni instintivo como el Niño: interpreta, calcula probabilidades, procesa la información, maneja datos de la realidad, etc.

El cuestionario se presenta con un título genérico, sin mencionar las variables que se pretenden medir (opcional. De elegir hacer el cuestionario, busca el acompañamiento de las y los facilitadores).

CUESTIONARIO DE AUTOPERCEPCIÓN

VARON

MUJER

EDAD

¿Hasta qué punto crees que estas afirmaciones describen tu manera de ser?. Responde pensando en lo que tú realmente eres, no en cómo te gustaría ser...

Para responder rodea con un círculo el número que mejor refleje tu respuesta

	NADA					MUCHO
01. Tiendo a dar consejos a los demás, a decirles cómo deben hacer las cosas	1	2	3	4	5	6
02. Perdono fácilmente a los demás	1	2	3	4	5	6
03. Soy organizado y metódico	1	2	3	4	5	6
04. Me encantan las aventuras	1	2	3	4	5	6
05. En general soy más bien apático	1	2	3	4	5	6
06. Fácilmente encuentro defectos en los demás	1	2	3	4	5	6
07. Soy amable, afectuoso	1	2	3	4	5	6
08. Ante los problemas me guío más con la cabeza que por los sentimientos	1	2	3	4	5	6
09. Me siento lleno de alegría y vitalidad	1	2	3	4	5	6
10. Soy más bien dependiente	1	2	3	4	5	6
11. Soy poco tolerante con los defectos ajenos	1	2	3	4	5	6
12. Consuelo a los demás, les animo	1	2	3	4	5	6
13. Soy realista, veo las cosas con objetividad	1	2	3	4	5	6
14. Soy espontáneo y desinhibido	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a quejarme, a lamentarme	1	2	3	4	5	6
16. Soy exigente con los demás	1	2	3	4	5	6
17. Comprendo y tolero los defectos ajenos	1	2	3	4	5	6
18. Antes de tomar una decisión, analizo pros y contras	1	2	3	4	5	6
19. Busco pasarlo bien, procuro divertirme	1	2	3	4	5	6
20. Soy inhibido, poco espontáneo	1	2	3	4	5	6

21. Me va el ser autoritario	1	2	3	4	5	6
22. Noto que la gente me cuenta sus penas, sé escuchar con comprensión y paciencia.	1	2	3	4	5	6
23. Antes de meterme en algo nuevo, calculo probabilidades de éxito, mido riesgos	1	2	3	4	5	6
24. Me siento artista, imaginativo, creador	1	2	3	4	5	6
25. Soy de los que no suelen decir que no abiertamente, pero luego dan largas a las cosas	1	2	3	4	5	6
26. Critico a los que no son como a mí me parece que deberían ser	1	2	3	4	5	6
27. Soy generoso, nada egoísta	1	2	3	4	5	6
28. Me gusta la precisión, la lógica	1	2	3	4	5	6
29. Manifiesto sentido del humor, hago el ganso, digo tonterías	1	2	3	4	5	6
30. Prefiero callar a enfrentarme	1	2	3	4	5	6
31. Creo que tengo prejuicios hacia otros grupos, hacia otros tipos de gente	1	2	3	4	5	6
32. Me gusta alabar a los demás, reconocer sus éxitos	1	2	3	4	5	6
33. Soy eficaz, hago las cosas que me propongo	1	2	3	4	5	6
34. Soy excitable, no me contengo, salto con facilidad	1	2	3	4	5	6
35. Soy susceptible, me siento herido con facilidad	1	2	3	4	5	6
36. Dentro de mi grupo tiendo a ser el que organiza las cosas	1	2	3	4	5	6
37. No suelo decir nada que pueda herir a otros	1	2	3	4	5	6
38. Creo que pienso con claridad	1	2	3	4	5	6
39. Me siento sexy	1	2	3	4	5	6
40. Tiendo a estar a la defensiva	1	2	3	4	5	6

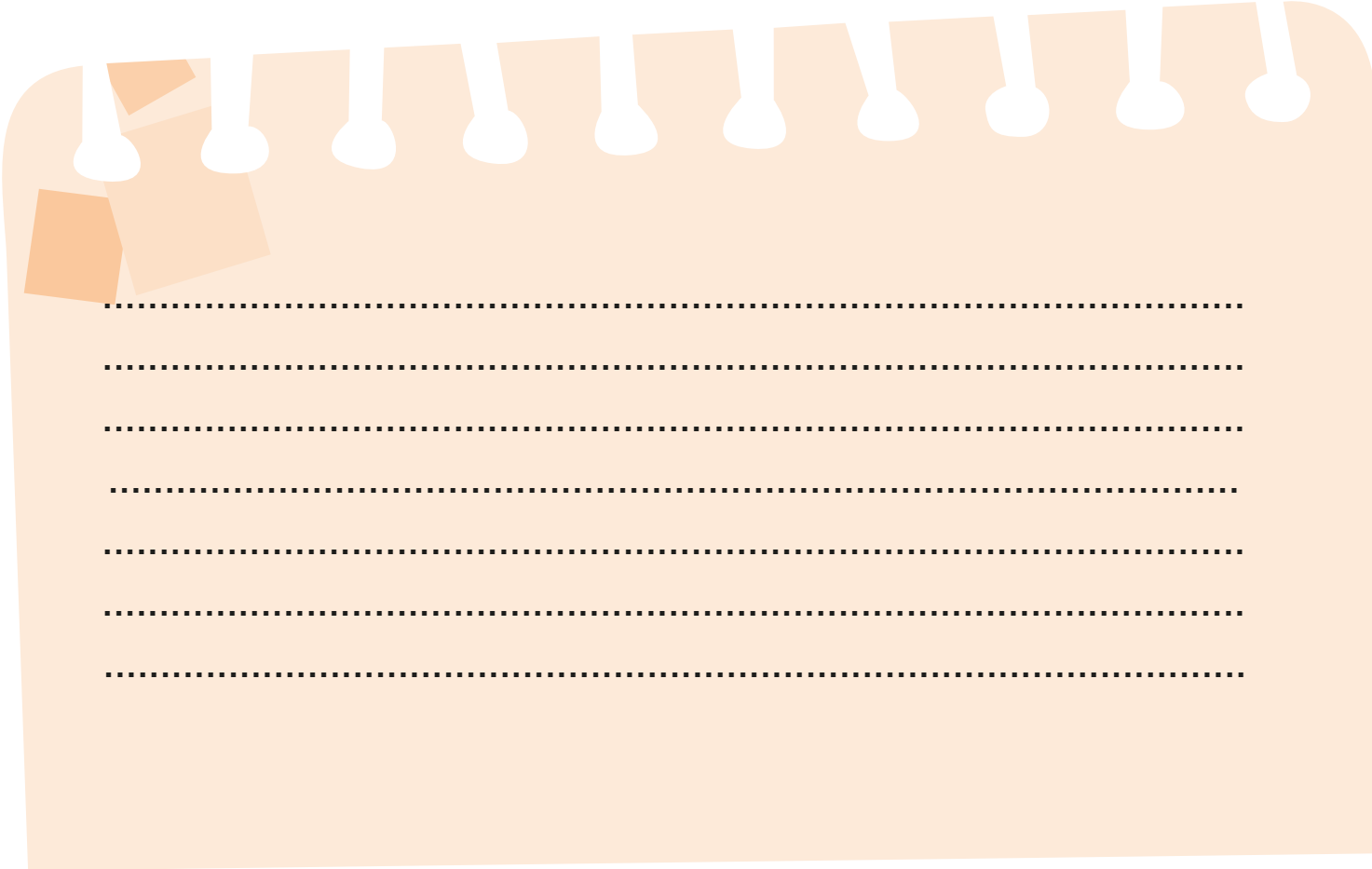
CLAVE DE CORRECCIÓN

			Puntaje obtenido
Padre Punitivo (PP):	Suma de los ítems 1 y 6	y de todos los terminados en 1 y 6	
Padre Nutricio (PN):	Suma de los ítems 2 y 7	y de todos los terminados en 2 y 7	
Adulto (A):	Suma de los ítems 3 y 8	y de todos los terminados en 3 y 8	
Niño Natural (NN):	Suma de los ítems 4 y 9	y de todos los terminados en 4 y 9	
Niño Adaptado (NA):	Suma de los ítems 5 y 10	y de todos los terminados en 5 y 0	

CLAVE INTERPRETACIÓN

ESTADO DEL YO	GÉNERO	Media	Desviación significativa superior o inferior a la media
Padre Punitivo (PP)	varón	26	6
	mujer	24	5
Padre Nutricio (PN)	varón	35	4
	mujer	36	4
Adulto (A)	varón	32	6
	mujer	31	6
Niño Natural (NN)	varón	33	6
	mujer	32	5
Niño Adaptado (NA)	varón	24	6
	mujer	24	5

COMENTARIOS SOBRE LOS RESULTADOS:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mi contrato y compromiso de cambio. Si realizaste los ejercicios de este apartado, estás lista/o para hacer tu compromiso y contrato de cambio. Esta parte del ejercicio debes realizarla con asesoramiento de uno/a de las y los facilitadores, no lo hagas sin este asesoramiento.

Nombre: _____ edad: _____

Fecha: _____ lugar: _____

Facilitador/a que asesora: _____

1- ¿Qué desea cambiar de su conducta?

- a. Sentimientos
- b. Pensamientos
- c. Actitudes
- d. Opiniones

2- Para conseguir estos cambios...

- a. ¿Qué hará para conseguir estos cambios?
- b. ¿Cómo lo hará para conseguir estos cambios?
- c. ¿Dónde lo hará para conseguir estos cambios?

d. ¿Con quién lo hará para conseguir estos cambios?

e. ¿Cuándo tendrá resueltos estos cambios?

3- ¿Qué resultados notará?

a. ¿En usted mismo?

b. ¿En su entorno?

4- ¿Cómo se comprobarán los cambios? ¿Qué habrá comprobable diferente en usted?

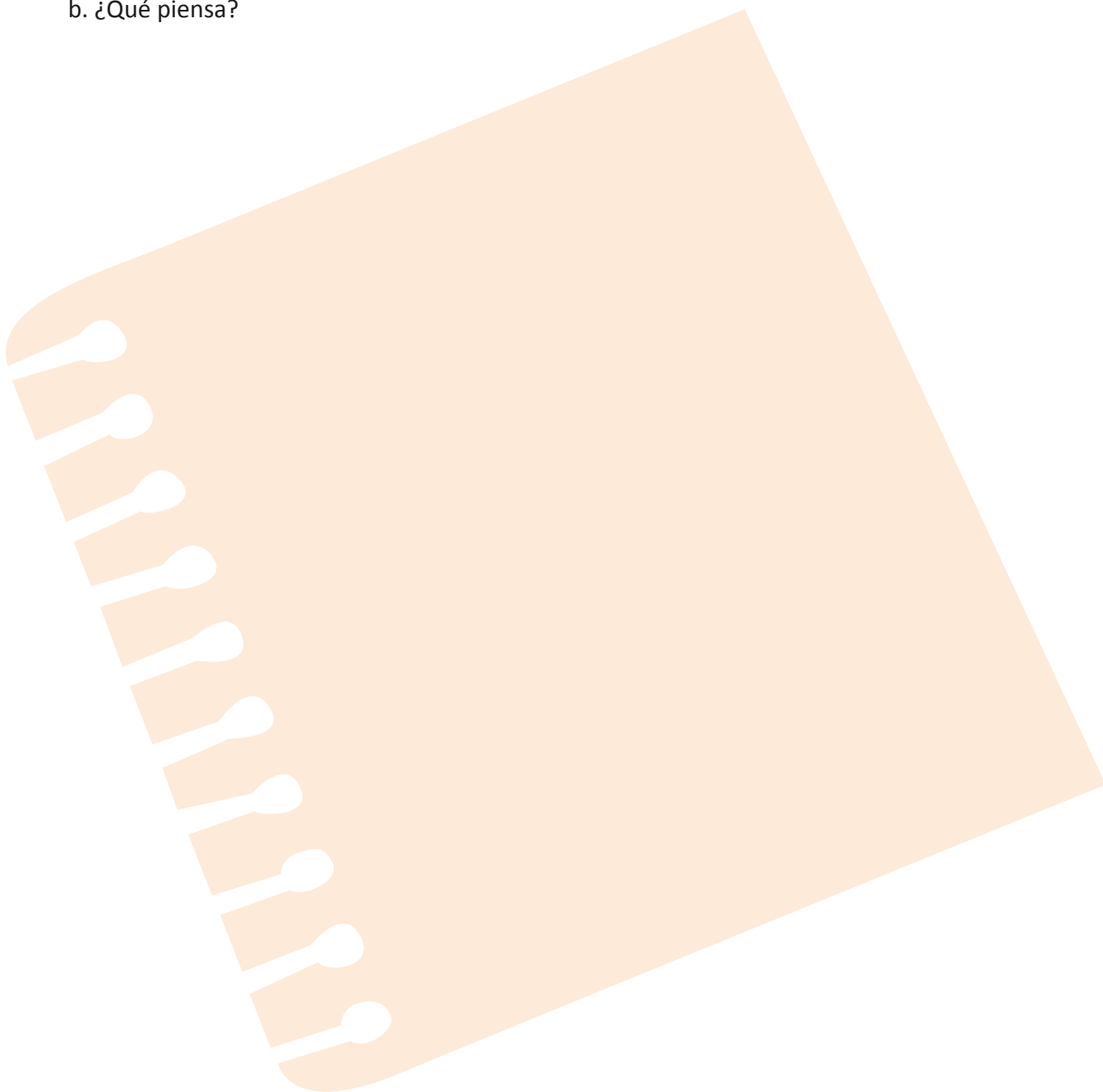
5- ¿Qué excusas podría poner para no cambiar?

6- Así pues si no se pone excusas, hace el siguiente contrato psicoterapéutico expresado de forma clara, sencilla, objetiva, comprobable y entendible: nombres y firma (adolescente y asesor/a).

7- Después de hacer su contrato:

a. ¿Qué siente?

b. ¿Qué piensa?



MÓDULO 4: DECIDO SOBRE MI VIDA

TEMA: PENSAMIENTO CRÍTICO

SESIÓN: CONSUMO – CONSUMISMO

1. “Si tan solo pudieras darte cuenta, sobre ¿Qué es mejor?: ¿Poseer todos los deseos que puedas, o sólo conquistar uno? Sólo uno, pero que sea el tuyo” (Samsara).

Si pierdes algo importante, significativo y lleno de sentido para ti, seguro experimentas sufrimiento, decepción, rabia, culpa, rencor, etc. Piensa en esto: “Lo que significa un trozo de pan, depende del hambre que tengas”.

Los apegos y necesidades, pueden ser saludables o no saludables. Saludables si se relacionan con la satisfacción de necesidades vitales o básicas (como las propuestas por Maslow). Son no saludables, si llegas a creer que sin ese objeto, relación interpersonal, modo de comportarte o el estilo de vida que llevas, no puedes ser feliz, vivir de forma satisfactoria y desarrollarte integralmente, por lo que te adhieres a esos apegos y con el tiempo, desarrollas filosofías de vida o modos de ser en el mundo que escapan a tu crítica, te hacen daño, hacen daño a otros aunque no seas consciente de ello.

Presta atención a algunas claves que te ayudarán a identificar algunos apegos saludables y no saludables.

CLAVES DE APEGOS Y NECESIDADES			Marca con:	
Ideas y pensamientos	Emociones y sentimientos	Conductas	A Apego sano	X Apego no sano
Necesito tener dinero, sin dinero soy nada.	Frustración, sentirse inferior a los demás, inseguridad, etc.	Buscar ganar dinero fácil, tacaño, mentir, aparentar, etc		
Me equivoqué con esa persona, ahora quiero aprender de esa relación.	Tristeza, consuelo, motivación.	Reflexión, busca amigos/as para hablar de lo sucedido.		
No puedo vivir sin ti.	Miedo, rabia, desesperación, soledad, desconfianza, etc.	Controlador/a, violencia física – verbal, aguantar todo, estar junto a todo el tiempo, etc.		
Sino logro lo que pretendo, podré asumirlo y buscaré otras alternativas.	Tristeza, esperanza, tranquilidad, etc.	Busca apoyo, consejo, realiza otras actividades alternativas satisfactorias.		

CLAVES DE APEGOS Y NECESIDADES			Marca con :	
Ideas y pensamientos	Emociones y sentimientos	Conductas	A Apego sano	X Apego no sano
Tengo que hacerme respetar.	Rabia, rencor, odio, etc	Violencia física, portar armas, unirse a pandillas o grupos de amigos, consumo de drogas, conductas de riesgo como robo, violaciones, etc.		
Nadie me va a humillar.	Rencor, soledad, etc.	Violencia física, verbal, actitud defensiva, hablar de si todo el tiempo, busca ser el centro de atención, consumo de drogas, etc.		
Me humilló frente a la gente, sin embargo sé quién soy y lo que valgo.	Tristeza, vergüenza, seguridad, confianza.	Sigue con su vida como siempre, habla de los sucedido con personas de su confianza, etc.		
Todos los hombres son mentirosos.	Decepción, rencor, odio, desprecio, etc.	Violencia de género, violencia verbal / física, controlar al otro/a, etc.		

Como observas, en la columna de ideas y pensamientos, las letras con negrillas señalan las claves que puedes tener en cuenta para descubrir el tipo de apego que tienes.

2. Ahora tú. Llena el cuadro con lo que se pide, luego reflexiona acerca del tipo de apego que identificas.

Actividad, modo de ser, deseos, necesidades que tengas	¿Para qué lo haces?	Ideas y pensamientos relacionados	Emociones y sentimientos	Valoración	
				Apego sano: A	Apego no sano: X

3. Los apegos, también están relacionados con el desarrollo de conductas adictivas a sustancias químicas (drogas) y a conductas adictivas sin sustancias químicas (a las compras, a la moda, a una persona, al internet, a la imagen social, sexo, etc.). Para ambos tipos de adicciones, los mecanismos que las generan son básicamente los mismos. Uno de esos mecanismos, son denominados como factores de riesgo y protección que se manifiestan en el contexto social y en la propia persona.

Te invitamos a averiguar los factores de protección y riesgo que están presentes en tu vida o los que encontrarás cuando hayas salido del programa (finalización de tu medida socio educativa).

- A. Los factores de riesgo son circunstancias que hacen más probable que una persona se inicie en el consumo de drogas, presenten comportamientos que vulneran derechos de las personas y desarrolle estilos de vida que no permitan el desarrollo pleno (abandono de la escuela, colegio; pandillas, microtráfico, reincidencia de la conducta que conllevó responsabilidad penal, explotación sexual, embarazos no deseados, etc.). Los factores de protección inhiben, atenúan o reducen la manifestación de las anteriores posibilidades.
- B. Identifica los factores de protección y de riesgo. Tiquea si los indicadores están presentes o ausentes.

COMUNIDAD, BARRIO, ZONA DE LA QUE PROVIENES Y/O AL QUE RETORNARÁS:

VARIABLE	INDICADORES	PRESENCIA	AUSENCIA
Depauperación social barrio.	Infravivienda, carencia de agua, alcantarilla, poca iluminación, bares y locales de expendio de bebidas alcohólicas, etc		
Desorganización social barrio	No se programan actividades en el barrio, no hay reuniones, corrupción, etc		
Delincuencia.	Tráfico de drogas, hurtos y robos; violencia intrafamiliar; residen personas que delinquen, etc.		
Conducta desviada.	Tasas de vandalismo, menudeo de drogas; peleas de pandillas.		
Normas y (leyes) que no se cumplen.	Actitudes permisivas y favorables; impunidad para comportamientos delictivos, ausencia policial, corrupción policial, etc.		
Disponibilidad de drogas.	Disponibilidad de alcohol y drogas; microtráfico.		
Armas.	Presencia de armas blancas, de fuego.		

EN TU FAMILIA O REFERENTE

VARIABLE	INDICADORES	PRESENCIA	AUSENCIA
Variables familiares	Alcoholismo familiar.		
	Uso de drogas.		
	Conducta familiar antisocial.		
	Familias monoparentales, padrastro, madrastra, abandono de uno de los padres.		
	Violencia intrafamiliar.		
	Desempleo de los padres y/o trabajo de los hijos.		
Compromiso con la escuela	Apoyo familiar al sistema escolar en conjunto.		
Tipo educativo familiar	Democrático.		
	Autoritario.		
	Permisivo.		

EN TU OCIO - TIEMPO LIBRE Y AMIGOS/AS

VARIABLE	INDICADORES	PRESENCIA	AUSENCIA
Pandillerismo	Pertenencia a pandilla.		
	Conoce a personas que pertenecen a pandillas.		
Consumo alcohol y drogas	Amigos consumidores.		
Relaciones sexuales	Relaciones prematuras.		
	Relaciones sexuales de riesgo.		
	Embarazo no planificado.		
Salir de marcha	Días de diario de salida.		
	Fines de semana.		
	Hora de vuelta a casa sin control.		
	Inasistencia al colegio, trabajo.		
Actividades de pandilla	Vandalismo, Violencia, Graffiteros, peleas.		
Presión de grupo	Exigencia y manipulación del grupo.		
Actividades alternativas	No participa de actividades educativas, recreativas, etc.		

FACTORES PERSONALES: MARCA CON UNA "X" SI LOS INDICADORES ESTÁN PRESENTES Y CON UN "O" SI ESTÁN AUSENTES.

FACTORES DE RIESGO				
BIOLÓGICO	COGNITIVO	AFECTIVO	COMPORTAMENTALES	VALORES
Factores genéticos: Familiares consumidores.	Autoconcepto disminuido.	Búsqueda de sensaciones.	Búsqueda de aprobación y reconocimiento.	Prevalencia de valores del tener que a las del ser.
Antecedentes psicoevolutivos: consumo materno de drogas durante la gestación.	Expectativas favorables sobre el uso de drogas y conductas delictivas.	Baja autoestima.	Bajo nivel de desarrollo de habilidades sociales.	Valores relacionados con la cosificación de las personas y visión de utilitarismo de las personas y recursos.
	Información inadecuada.	Poca tolerancia a la frustración.	Conducta agresiva o tendencias a manifestarla.	
	Dificultades en el aprendizaje.	Carencias de recursos de gestión emocional.	Carencia en estrategias de organización y autogestión del ocio y tiempo libre.	
	Aplazos y reprobaciones de asignaturas	Impulsividad.	Relación con personas o entornos de consumo de drogas o donde hayan conductas disfuncionales.	
		Tendencia al aburrimiento.	Reprobaciones y fracasos de procesos enseñanza – aprendizaje formales	

FACTORES DE PROTECCIÓN

BIOLÓGICO	COGNITIVO	AFECTIVO	COMPORTAMENTALES	VALORES
No contar con antecedentes familiares con adicciones y/o dependencias; conductas delictivas.	<p>Desarrollo del sí mismo adecuado.</p> <p>Orientación al logro.</p> <p>Autopercepción de competencias y de resiliencia.</p> <p>Creencias en la autoeficacia.</p> <p>Desarrollo de varios tipos de inteligencia.</p>	<p>Recursos y gestión de emociones.</p> <p>Motivación al logro.</p> <p>Motivaciones que orientan sus acciones y decisiones.</p>	<p>Repertorio de habilidades sociales.</p> <p>Orientación social positiva.</p> <p>Relación con pares desvinculados a las drogas, pandillas, conducta delictiva, etc.</p> <p>Hábitos de vida orientados al estudio, trabajo o actividades recreativas saludables.</p> <p>Buscar apoyo y ayuda de personas que llevan estilos de vida estable y saludable.</p>	<p>Apego a valores y a dar sentido a las acciones.</p> <p>Identificación de metas y objetivos de vida.</p>

TEMA: AUTONOMÍA

SESIÓN: IDENTIDAD Y SENTIDO

1. La evaluación personal o auto evaluación es considerada como una habilidad social que ayuda a desarrollar la “resiliencia personal” y la “autonomía personal”. Seguramente ya tienes algunas pautas, como ser los resultados de los test de conocimiento personal, los ejercicios que realizaste en este cuadernillo desde el inicio del Módulo 4 (incluyendo también a los otros módulos) y los aprendizajes que tienes de tu vida. Ahora, es el momento de colocar todas las cartas sobre la mesa para que evalúes -hasta ahora- cómo ha sido tu proceso personal de vida.

A. El oráculo. Si está a tu alcance, recorta en 4 partes 3 hojas de papel en blanco. Obtendrás pedazos que se asemejan a una carta de juego de mesa (naipes); selecciona 11 trozos de papel que ahora harán de naipes y haz lo siguiente:

A.1. Revisa todas las fichas, ejercicios y otros materiales que acumulaste durante las actividades de las diferentes sesiones en los 4 módulos. La revisión que hagas debe ser en base a:

Historia personal. Recupera tus vivencias y experiencias significativas hasta ahora: los sueños que abandonaste, los logros que tuviste, los errores que cometiste y cómo afectaron a tu vida (y si aún lo hacen); tus motivaciones principales; tus arrepentimientos, tus enmiendas, aprendizajes de todo tipo, valores adquiridos, etc.

De esta historia personal, elige 3 aspectos de tu historia, cada uno lo plasmarás con un dibujo, símbolo o frase en 3 trozos de papel que simulan ser naipes de una baraja de juego.

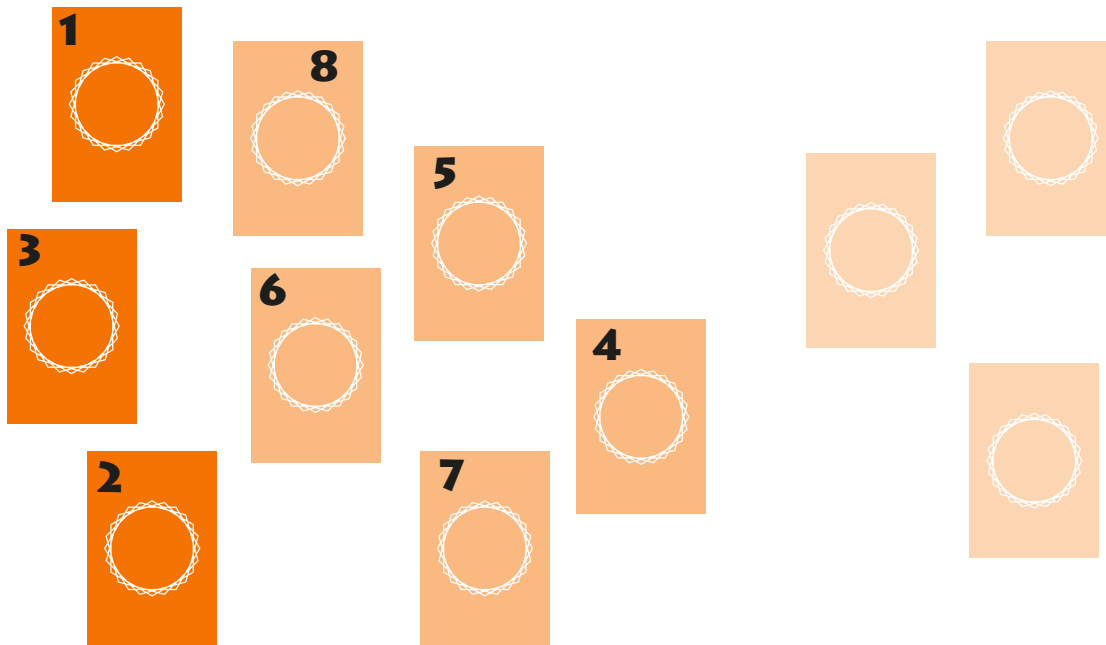
Tu situación actual. Consiste en que te describas a ti misma/o en el presente o, en el aquí y ahora en base a los siguientes puntos:

- **Lo trascendente.**
 - a. ¿Quién soy ante lo trascendente? (Dios, el Universo, la vida, fe o lo que consideras el significado de Dios o superior a la humanidad).
 - b. ¿Qué tan importante es para ti la creencia en Dios o de algo que te trasciende (supera tus limitaciones personales)?
 - c. ¿Cómo deseas que esta relación con la divinidad se exprese en tu vida diaria?
 - d. ¿Te consideras invitado por Dios, la vida, el universo a hacer algo?
 - e. Si no crees en Dios, ¿Crees en algo que te trasciende, como el Universo en su totalidad?, ¿Por qué la razón?
- **Lo que te hace diferente.**
 - a. ¿Quién soy como individuo en este aquí y en este ahora?
 - b. ¿Quién quiero ser? Puedes considerar tus diferentes roles: adolescente, joven, hombre/mujer, padre/madre, hijo/hija, estudiante, trabajador, ciudadano, amigo/a, pareja, etc.
 - c. ¿Tienes definido un sentido de misión para tu vida?, ¿Cuál es?
- **Valores y creencias.**
 - a. ¿Qué valores deseo expresar?
 - b. ¿Qué actitudes deseo asumir en mi vida?
 - c. ¿Qué creencias deseo fortalecer y cuáles deseo cambiar?
- **Capacidades.**
 - a. ¿Qué habilidades o capacidades que tengo deseo desarrollar para aplicarlas en mi actuar cotidiano?
 - b. ¿Qué aptitudes son fáciles para mí, casi naturales?, es decir ¿Para qué soy muy bueno?
 - c. ¿Qué capacidades he desarrollado con disciplina y esfuerzo?
- **Bloqueos.**
 - a. ¿Qué me impide o dificulta para lograr metas y objetivos? (emociones: miedo, culpa, rencor, dolor, odio, frustración, inseguridad, desmotivación, desgano, impotencia, etc.; pensamientos e ideas: lo que piensas de ti, de la vida, de las personas; filosofías de vida, recuerdos, fantasías, etc.; conductas: consumo de drogas, depender de las personas, dificultad para resolver problemas, aislamiento social, conducta delictiva, etc.; del contexto o entorno: falta de apoyo, no creen en ti, familia con muchos problemas, desempleo, bajos ingresos económicos, te abandonaron y no tienes a nadie, etc.).
 - b. ¿Desde cuándo me doy cuenta de ello?
 - c. ¿Cómo afectan a tu vida?

Ahora en 5 cartas o naipes (trozos de papel que cortaste), por medio de un dibujo, símbolo o frase, debes plasmar lo más relevante de cada punto. Hasta esta parte, si tienes dudas no dudes en buscar apoyo de un facilitador/a.

Las tres cartas en blanco. Las 3 cartas blancas, representan lo que no se ha hecho aún, lo que está por hacerse y ser. Como verás, también tienes 3 cartas sobre tu pasado y de un modo u otro éstas influyeron para que llenen y se relacionen con tu presente.

Coloca las 3 cartas de tu pasado sobre una mesa, al lado izquierdo; coloca las 5 cartas de tu presente en el medio de la mesa. Ahora, ordénalas según la influencia de las primeras en las segundas. Observa el ejemplo:



A.2. Así como las cartas de tu historia (naranja fuerte) influyeron en las de tu presente (naranja medio), las cartas de tu presente pueden hacerlo con las cartas vacías (naranja claro) y así se renueva un ciclo en tu vida; pero hay una diferencia, esta vez puedes elegir qué y cómo sucederá esto, aspecto del cual antes no eras del todo consciente. Así que debes elegir qué aspectos de tu pasado y presente deseas que sean la base para el siguiente ciclo de tu vida. Elige sólo tres de las cartas entre las naranjas fuerte y naranja medio, puedes copiarlas tal cuál o expresar cambios y modificaciones mediante dibujos, símbolos o frases que plasmarás en las tres cartas blancas. Toma tu tiempo y concluye la tarea.

2. La persona, es decir tú, es dinámica, se transforma a sí misma e influye a la vez que es influido por su entorno. Este dinamismo, se denomina “SER – SIENDO”, que es como decir: conforme vas viviendo y en tanto asumas la responsabilidad como el complemento de la libertad, vas escribiendo tu propia historia. Hasta el punto A.2, tienes ya las bases para dar el siguiente paso, no sin antes recordarte que puedes y es apropiado que cuentes con el apoyo de uno/a de las y los facilitadores o terapeutas del programa en el que estás.

A.1. El ser siendo. Reflexiona y evalúa si cuentas con los elementos o bases que se te indican a continuación. Escribe o dibuja si ya cuentas con lo que se te sugiere, sino es el momento de hacerlo y continuar con el ejercicio.

(Vivir) Un objetivo me dará un Significado (hacia donde ir).



(El desde dónde) El significado me dará un Sentido (para qué ir).



(El para qué) Un sentido me dará valores a potenciar (qué me conviene).



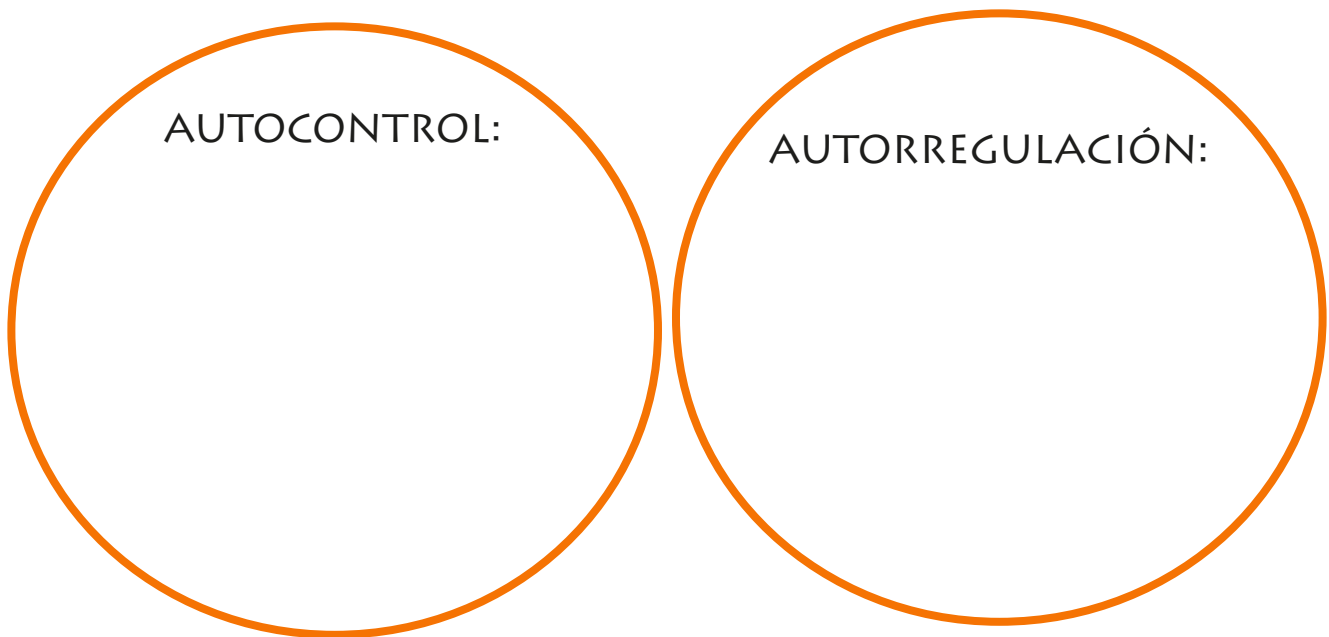
Los valores Me orientan hacia Nuevos Objetivos... (Hasta donde quiera uno llegar).



En base a las anteriores pautas, reflexiona sobre tus tres cartas blancas y si cada una de éstas, te aporta: objetivos, significado, sentido, valores y nuevos objetivos. Al concluir el ejercicio, puedes considerarte como una persona que tiene un esbozo de proyecto de vida desde el ser – siendo, desde tu identidad personal, singularidad e intimidad. ¡Felicitaciones!

SESIÓN: AUTOCONTROL-AUTORREGULACIÓN

1. Qué tienes que decir sobre el significado de las palabras AUTOCONTROL y AUTORREGULACIÓN?:



2. Ahora te proponemos trabajar sobre un término o palabra que es la base del autocontrol y la autorregulación, es decir sin esta palabra, las anteriores se debilitan e incluso se transforman en su contrario. Esta palabra es: “RESPONSABILIDAD”.

Responsabilidad: Es la habilidad para responder ante lo que uno se ha marcado como medio u objetivo en su vida para a llevarlo a cabo. Es la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia.

“Aprender a ser responsable conlleva construirse oportunidades para decidir”

“Saber tomar decisiones ayuda a saber resolver los problemas”.

Saber tomar decisiones correctas:

- Desarrolla el sentido de poder y control.
- Eleva el autoestima.
- Refuerza el sentido de la propia valía.
- No saber tomar decisiones o la propia indecisión:
- Delega la responsabilidad.
- Bloquea la reflexión.
- Genera pérdida de control.
- No favorece la experiencia personal.
- No provoca el sentido de responsabilidad.

SER RESPONSABLE = ELEGIR, SELECCIONAR, ARRIESGAR Y ASUMIR.

La responsabilidad requiere:

Una persona.
Un contexto.
Un medio.
Un objetivo.



Todo ello dentro de un proceso evolutivo ante el cual uno responde.

Visión personal	↔	Si quiero	↔	Motivación.
Control personal	↔	Si puedo	↔	Habilidad.
Auto estima	↔	Si me conviene	↔	Realidad.



3. Aplicación. Aplica los anteriores criterios sobre la responsabilidad, en base al trabajo que realizaste sobre el ORÁCULO, te sugerimos lo siguiente:

Tres cartas blancas	Objetivo	Contexto	Sí quiero	Sí puedo	Me conviene
Lo que te planteas en la carta 1					
Lo que te planteas en la carta 2					
Lo que te planteas en la carta 3					

4. Es el momento de que cierres y termines la experiencia psicoterapéutica. De manera clara y sencilla, realiza un dibujo, símbolo o grafiti que recoja tus aprendizajes, cambios, desafíos y motivaciones que descubriste en éste proceso.

GRACIAS POR SER QUIEN ERES.