



inteligencia
EMOCIONAL

anexos

12-14
años



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

1. De las emociones escritas en la pizarra, ¿cuáles has sentido alguna vez?
2. Clasifica las positivas y negativas.
3. Coge alguna de esas emociones y piensa cuándo, cómo y donde las sentiste.

EMOCIÓN	¿CUÁNDO LO SENTISTE? ¿QUÉ PASÓ?

4. ¿Cómo te sientes ahora?
5. En la siguiente quincena tomaré unos minutos para analizar lo que siento y lo apuntaré aquí...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

1. ¿Cuáles son las emociones que más frecuentemente se dan a nuestra edad?
2. Comentar lo que la mayoría del grupo siente en las siguientes situaciones:
 - a) Estamos en la plaza esperando a que llegue la mayoría de las personas de la cuadrilla, que aún no ha llegado. Cuando ha llegado Ane ha hecho caso a Miren, y a mí ni me ha mirado.
 - b) Voy por la calle, y dos personas empiezan a insultar a un joven o una joven que pasa delante de mí. Parece que van a empezar a insultarle.
 - c) Sé mucho de música, y cuando empiezo a hablar de ello con los amigos y amigas y están escuchando y me preguntan...
 - d) Ahora tengo el examen de matemáticas para el que tanto he estudiado.
 - e) Mi primo/a pequeño/a viene a dormir a nuestra casa.

"Recuerdo una situación que me saca de mis casillas"

¿Quién crea la situación?
¿Cuándo y dónde sucede?
¿Qué hago yo?
¿Cómo respondo?
¿Qué siento entonces?
Esa situación hace que yo...

"Recuerdo una situación que me provoca alegría"

¿Quién crea la situación?
¿Cuándo y dónde sucede?
¿Qué hago yo?
¿Cómo respondo?
¿Qué siento entonces?
Esa situación hace que yo...

"Recuerdo una situación que me produce miedo"

¿Quién crea la situación?
¿Cuándo y dónde sucede?
¿Qué hago yo?
¿Cómo respondo?
¿Qué siento entonces?
Esa situación hace que yo...

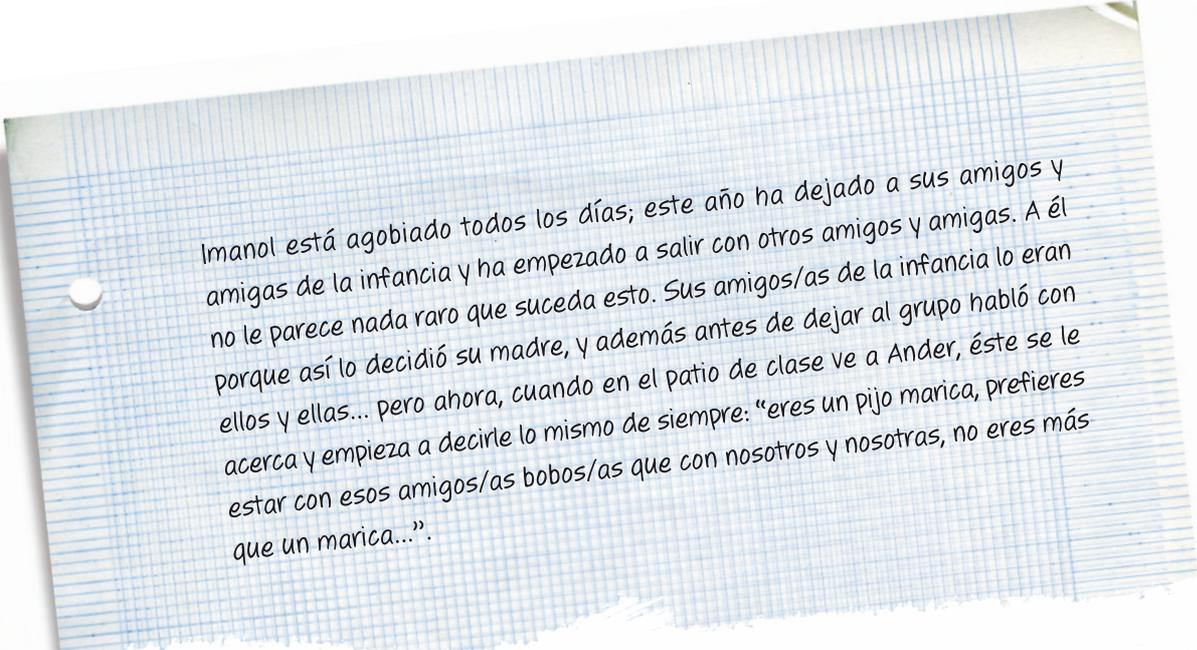
"Recuerdo una situación que me deja cabizbajo/a"

¿Quién crea la situación?
¿Cuándo y dónde sucede?
¿Qué hago yo?
¿Cómo respondo?
¿Qué siento entonces?
Esa situación hace que yo...

1. Termina las siguientes frases:

- Me sonrojo...
- Siento los latidos acelerados...
- Me sudan las manos, la cara...
- Tengo dolor de tripa...
- Se me seca la boca...
- Agacho la cabeza...
- Aprieto los labios...
- Arrugo la frente...
- Se me abren los ojos...
- Me muerdo las uñas...

2. Lee el texto y piensa cuándo te ha ocurrido algo parecido y qué sientes cuando eso pasa. Después, contesta a las preguntas:



Imanol está agobiado todos los días; este año ha dejado a sus amigos y amigas de la infancia y ha empezado a salir con otros amigos y amigas. A él no le parece nada raro que suceda esto. Sus amigos/as de la infancia lo eran porque así lo decidió su madre, y además antes de dejar al grupo habló con ellos y ellas... pero ahora, cuando en el patio de clase ve a Ander, éste se le acerca y empieza a decirle lo mismo de siempre: "eres un pijo marica, prefieres estar con esos amigos/as bobos/as que con nosotros y nosotras, no eres más que un marica...".

1. ¿Por qué le ha dicho eso Ander a Imanol?
2. ¿Qué ha hecho mal Imanol?
3. ¿Qué ha sentido Imanol en el cuerpo? Describe lo que ha sentido en ese momento.
4. ¿Qué siente cada vez que le ve?

Descripción de la situación

Imaginemos que formamos parte de un equipo deportivo, y que tras ganar un partido importante, la persona que entrena y otras personas ayudantes nos invitan a una merienda-cena. Habéis aceptado la invitación con alegría. Después de que las personas entrenadoras hagan la compra y preparen la merienda-cena en el club, acudís vosotros y vosotras.

Os lo estáis pasando muy bien, comiendo lo que os gusta, contando chistes y anécdotas. De pronto, un amigo (Jon) coge un trozo de pan y, riéndose, se lo lanza con toda su fuerza a Aitor, dándole en el ojo. El resto de amigos y amigas han empezado a reírse, y la reacción de Aitor ha sido levantarse de la mesa y salir del club llorando. Algunos y algunas han empezado a defender a Aitor y otros, en cambio, a Jon. Los que se han puesto en contra de Jon, le han responsabilizado de romper el clima. ¡Lo has hecho mal! -dicen-. Sabes que Aitor es muy sensible, y no has ido por el camino correcto.

Ficha de análisis:

RAZONES PARA DEFENDER LA REACCIÓN DE AITOR:



A VECES METO LA PATA...¿Y QUÉ?

Ficha de análisis:

RAZONES PARA DEFENDER LA REACCIÓN DE JON

Anexo 1

ERRORES QUE COMETEMOS EN NUESTRO DÍA A DÍA

Preguntas posibles:

- ¿Nosotros/as cometemos alguno de esos errores?
- ¿Cómo nos sentimos cuando realizamos esos errores?
- Cuando cometemos un error así, ¿reflexionamos sobre ello o se nos hace difícil aceptarlo?
- ¿Mi entorno me condiciona en la aceptación?
- ¿Trae alguna consecuencia positiva el no aceptarlo? ¿cuales?
- ¿Trae alguna consecuencia negativa? ¿Cuál?

Anexo 2

- **Lo siento.....** (Por haber hecho esto, por portarme así contigo, por tener esta reacción, por no portarme como tú esperabas, por este mal genio...).
- **¿Me perdonas?**
- **No me siento bien, no he actuado bien contigo y...**
- **Me gustaría hablar contigo sobre esto...**
- **¿Tienes un momento para estar conmigo?**
- **El día pasado fui un poco burro...**

El profesor o profesora puede añadir más frases de este tipo.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL PEDIR PERDÓN?

Expresar los sentimientos suele ser complicado, más aún si estos no son demasiado positivos. A mí me resulta muy muy difícil expresar mis sentimientos. No sé por qué, pero siempre he sido cobarde para hablar de cuestiones trascendentes; siempre he preferido expresarme por escrito. Es pura cobardía, lo sé.

Ahora estoy tratando de cambiar eso; estoy intentando decir a la cara aquellas cosas que tengo que decir, tanto las buenas como las malas. Como he dicho, es más difícil decir las cosas a la cara; pero también es cierto que, así, lo que decimos tiene más valor.

Pero el perdón es otra cuestión. Muy distinta. Me parece que a todo el mundo se le hace cuesta arriba pedir perdón. No obstante, guardarnos ese sentimiento, nos quema por dentro. Queremos que la otra persona sepa que sentimos haberle herido, pero no tenemos el valor suficiente para decirle que lo sentimos. ¿Será que tememos confesar nuestros errores? Tal vez sea eso, sí; deberíamos aprender a ser mucho más valientes a la hora de enfrentarnos a muchas cuestiones. Yo, al menos, debería. Si he sido demasiado cobarde y no he tenido el valor de pedir perdón, si sin darme cuenta he herido a alguien... perdonadme.

Os pido perdón, de nuevo por escrito... De momento, es hasta donde puedo llegar... **¿Lo siento!**

NO ME GUSTA QUE ME LLAMEN "FRIQUI",
"FLIPAO O FLIPADA", ETC., NO ME GUSTA.

Anexo

Ficha preguntas-respuestas

**¿CÓMO SE HA SENTIDO LA PERSONA QUE TENÍA EL PREJUICIO?
LE PEDIREMOS QUE RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

¿Qué tipo de juicio te han hecho?

¿Pueden hacerte algún día un juicio de este tipo?

¿Tienen razones para enjuiciarte así tu compañero/a, profesor/a...?

Si es así, ¿por qué?

Si es que no, ¿por qué lo han hecho?

¿Te parece correcto que te hagan?

NO ME GUSTA QUE ME LLAMEN "FRIQUI",
"FLIPAO O FLIPADA", ETC., NO ME GUSTA.

Anexo

Ficha preguntas-respuestas

**¿CÓMO SE HA SENTIDO LA PERSONA QUE HA HECHO EL JUICIO?
LE PEDIREMOS QUE RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

¿Qué tipo de juicio has hecho?

¿Puedes hacer tú algún día un juicio de este tipo?

¿Tienes razones para enjuiciar así a tu compañero/a, profesor/a...?

Si es así, ¿por qué?

Si es que no, ¿por qué lo has hecho?

¿Te parece correcto hacerlo?

ANALICEMOS INDIVIDUALMENTE:

- ¿Qué ha pensado el padre?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué ha pensado Alex?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?

Inventaremos diferentes emociones, pensamientos y comportamientos, teniendo en cuenta estos ejemplos. Completa los huecos:

“Cuando me enteré de aquello sentí miedo y” (Comportamiento)

“Cuando no me hiciste caso al cruzarnos en la calle, pensé que no querías ser mi amiga/o y sentí”

“Hoy, al levantarme temprano, he pensado, lo cual me ha alegrado, y me he puesto a dar saltos.”

ANALICEMOS INDIVIDUALMENTE:

- ¿Qué ha pensado el padre?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué ha pensado Alex?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?

Expresando emociones:

Cuando me enfado hago.....y pienso.....

Cuando me asusto hago.....y pienso.....

Cuando estoy contento/a hago.....y pienso.....

Cuando estoy triste hago..... y pienso.....

Cuando me avergüenzo hago..... y pienso.....

Responderemos a las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensó Alex para regular el enfado que tenía contra su padre y para cambiar su comportamiento?
- ¿En qué ha cambiado su comportamiento? ¿Cómo se ha comportado Alex con su padre?
- ¿Qué emoción siente hoy?
- Y el padre, ¿qué emoción siente con los hechos ocurridos hoy?
- ¿Cómo ha expresado sus emociones?
- ¿Qué emoción ha sentido el padre?
- ¿Qué ha pensado después de lo que ha ocurrido estos días?
- Tras analizar lo ocurrido durante los tres días, ¿qué conclusiones extraerías?
- ¿Qué ha provocado el cambio: la emoción, el comportamiento o el pensamiento?

Marina lleva la semana hecha una vaga; cuando suena el despertador por la mañana, da media vuelta y se queda en la cama un cuarto de hora más, cómodamente. "Qué demonios, -piensa-, tengo que pasar todo el día en la escuela, aburrida, aquí al menos estoy a gusto y me quedaré un poco más". Se queda en la cama y al final tiene que andar corriendo y deprisa para vestirse e irse a la escuela casi sin desayunar y sin hacer la cama.

Tras pasar así la semana, cuando el viernes su prima Idoia va a dormir a su casa, no puede ni entrar en la habitación: la cama sin hacer, la ropa encima de la cama, en el suelo, en la silla, libros, hojas, apuntes en todas partes...

Cuando su padre llega del trabajo y ve cómo están las cosas, castiga a Marina sin salir el sábado con sus amigas.

Cuando Marina oye el castigo, da media vuelta, frunce el ceño y continúa así, sin hablar con nadie, durante una semana.

Desde que Jokin tiene nuevos amigos y amigas, todo el tiempo del mundo le parece poco para pasarlo con ellos y ellas, no piensa en nada más, y según sale de la escuela quiere saber dónde están para acudir allí a toda prisa. Esta es una situación completamente nueva para Jokin, está contento, y ni se acuerda de las tareas domésticas.

Hoy tenía que haberle dado una redacción al profesor de Lengua castellana, pero no la tenía hecha. El profesor o profesora, al ver que el trabajo estaba sin hacer, le ha dicho, muy enfadado, que no puede continuar así y que debe responsabilizarse de sus trabajos, además de otras cosas que se dicen en este tipo de situaciones. Jokin ha esperado callado a que la clase finalizara, y cuando ha salido ha ido al baño, ha roto la cadena de un tirón y la ha tirado al inodoro.



PUES... VOY A DECÍRTELO

Los carnavales están al llegar y la cuadrilla de María quiere hacer algo especial, a menudo recuerdan a los compañeros y compañeras de primaria y creen que sería una buena idea reunirse de nuevo. Finalmente, han decidido preparar el garaje de casa de María para preparar una cena. Han repartido el trabajo e incluso han decorado el garaje para darle un aire más festivo. Han pasado una semana entera trabajando sin descanso, pero Ane no ha aparecido ningún día, aunque fue ella quien dio la idea. A todos y todas les ha parecido mal lo que ha hecho y han decidido decirle algo.

Tras dos semanas, le han visto sola en la calle e Idoia le ha dicho rápidamente:

- Vaya cara que tienes, hemos estado todas trabajando y tú ni apareces, itienes un morro que te lo pisas!

- En realidad, ni me he acordado de la fiesta de carnavales, sí es cierto que hablamos, pero mi madre está enferma y, además de ayudarle a ella, en casa he tenido mucho trabajo. Lo siento, pero se me ha pasado por completo.

- Bueno, bueno, perdona, quizá nosotras deberíamos haberte preguntado qué tal estabas en lugar de criticarte.

Tras haber aclarado las cosas, todas las amigas han disfrutado mucho de los carnavales.

1. ¿Qué emoción han sentido en cada pasaje?
2. ¿Cuál ha sido el comportamiento de cada pasaje?
3. ¿Qué comportamiento ha sido el mejor para ti?
4. ¿Qué podría haber hecho Marina para arreglar las cosas?
5. ¿Qué podría haber hecho Jokin para arreglar las cosas?
6. ¿Qué es lo que ha cambiado, en las tres situaciones?

Piensa en tu comportamiento habitual y responde a estas preguntas:

1. ¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?
2. ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dicen los profesores/as? ¿Por qué?
4. ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos/as? ¿Por qué?
5. Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud... ¿cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?

HECHO	
EMOCIÓN	
COMPORTA- MIENTO	
ADECUADO O INADECUADO	
NUEVA ESTRATEGIA	

FICHA DE PREGUNTAS

- ▶ ¿Te ha costado el ejercicio o lo has podido seguir fácilmente?
- ▶ ¿Cómo te has sentido cuando has tenido que pensar en la situación que te “saca de quicio”?
- ▶ ¿Se te ha hecho fácil? ¿Desagradable?
- ▶ Cuando has recordado la situación, ¿has sentido enfado, ira?
- ▶ Tras el ejercicio de relajación, ¿te has sentido igual que al principio?
- ▶ ¿Cómo se ha quedado tu cuerpo? ¿Relajado? ¿Con los músculos relajados?
- ▶ ¿Te has sentido a gusto? ¿Has disfrutado del ejercicio?
- ▶ Cuando has vuelto a tu sitio, ¿estabas más tranquilo/a?
- ▶ ¿Era adecuada la solución a la situación?
- ▶ ¿Se te ha hecho fácil encontrar una solución positiva?

INTENTA RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. De los ejercicios realizados, ¿qué me ha gustado?
2. ¿Y qué es lo que más me ha gustado?
3. ¿Qué es lo que me ha hecho sentirme incómodo/a?
4. ¿Qué repetiría?
5. ¿Qué puedo hacer para sentirme bien en mi vida cotidiana? (Haz una lista)
6. Concretando un poco más... buscaré cosas que me puedan ayudar a mí...
 - Cuando me siento feo/a ...
 - Cuando me siento tonto/a ...
 - Cuando me siento triste...
 - Cuando estoy enfadado/a con un amigo/a...
 - Cuando estoy celoso/a ...
 - Cuando no puedo hacer los deberes...

Nunca: 0 / Pocas veces: 1 / A veces: 2 / Siempre: 3

	SI	NO	
1. A veces me gustaría ser otra persona.			
2. Me cuesta hablar ante el resto de compañeros y compañeras			
3. Si pudiera, cambiaría muchos de mis aspectos.			
4. Me cuesta tomar decisiones.			
5. No soy nada agradable.			
6. Me enfado mucho con mi familia.			
7. Me cuesta adaptarme a nuevas situaciones.			
8. No soy nada conocido/a entre compañeros/as de mi edad.			
9. Mi familia no espera mucho de mí.			
10. Mi familia no respeta mis sentimientos.			
11. Me resigno con facilidad.			
12. No es fácil ser como yo.			
13. Existe mucha confusión en mi vida.			
14. A la gente no le importan mis ideas.			
15. No tengo una buena opinión sobre mí mismo/a.			
16. A veces me gustaría irme de mi casa.			
17. A veces me hartó de lo que hago.			
18. Soy feo/a.			
19. Cuando tengo que decir algo me callo.			
20. Mi familia no me entiende.			
21. El resto están mejor aceptados/as que yo.			
22. Mi familia me angustia.			
23. Cuando hago algo, me resigno con facilidad.			
24. Las cosas me preocupan mucho.			
25. No soy de fiar.			



PORQUE SOY LO QUE

MIS PIROPOS OCULTOS

Para aumentar la autoestima, los alumnos y alumnas escogerán, de las siguientes frases, cinco palabras que se correspondan a la imagen que tienen de sí mismos/as. Pueden añadirse nuevas frases a la lista.

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| Soy AGRADABLE | Soy INTERESANTE |
| Vivo FELIZ | Soy ALEGRE |
| Me QUIEREN | Soy CHARLATÁN/A |
| Vivo A GUSTO | Soy ORDENADO/A |
| Soy NOBLE | Soy DE FIAR |
| Soy LISTO/A | Me ESFUERZO |
| Me RESPETAN | Soy VIVO/A |
| Soy BUEN/A AMIGO/A | Soy TRANQUILO/A |
| Soy GUAPO/A | Soy MUNDIAL |
| Soy DIVERTIDO/A | Soy BUENO/A |
| Soy APLICADO/A | |
| Soy AMIGO/A DE MIS AMIGOS/AS | |

CINCO PALABRAS QUE ME GUSTAN

-
-
-
-
-

LEE Y COMPLETA TÚ LA LISTA

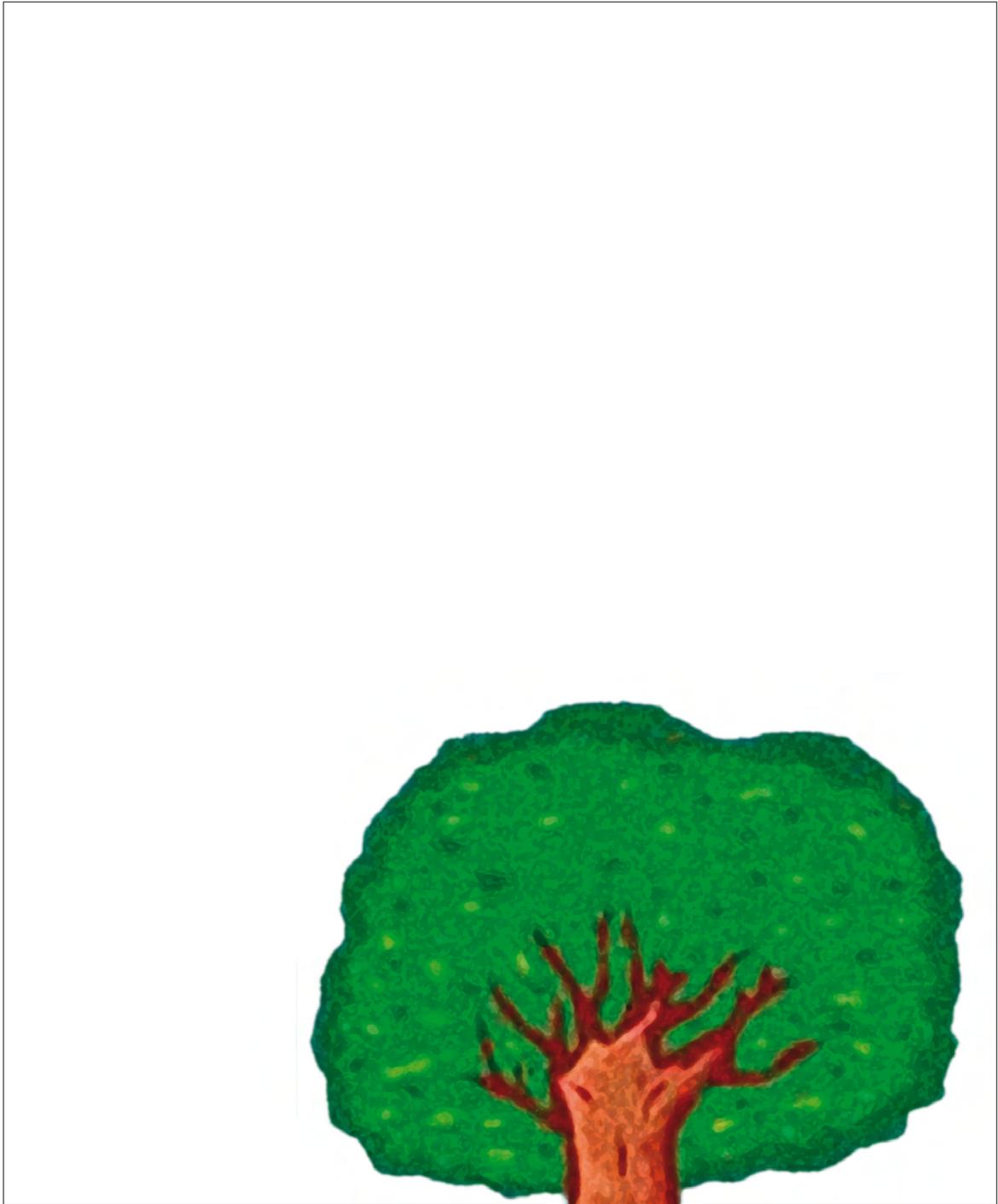
ACTITUDES PARA HACER FRANTE A LA VIDA:

- Me gusta estar entre amigos/as
- Estoy dispuesto/a a ayudar a quien lo necesite
- Acepto a los y las inmigrantes
- Aprecio mucho a mi familia
- Mis amigos y amigas me aprecian
- Me esfuerzo hasta terminar los trabajos
- Doy mi opinión
- Sé decir no cuando es necesario
- Sé lo que quiero
- Conozco bien mis aspectos positivos
- Aprecio los aspectos positivos del resto
- Siempre digo lo que pienso
- Me emociona ver sufrir al resto
- Soy una buena persona
- Vivo feliz
- Aprecio mi forma de ser
- Me quiero a mí mismo/a
- Soy maravilloso/a
- Hago bien casi todo lo que hago
- Me esfuerzo
- Soy solidario/a
- La vida es de color claro
- Pido ayuda cuando la necesito
- Actúo con humildad
- Conozco mis logros
- Estoy progresando
- Me gusta mi cuerpo
- Me gusta lo que veo en el espejo
- En mi entorno conocen mis aspectos positivos
- Actúo honradamente
- Tengo a quién contar mis problemas
- Soy mundial
- Ante los problemas, ¡siempre adelante!
- Soy igual de rápido/a que el resto
- La solidaridad es algo muy grande
- Soy pacifista y estoy a favor de la justicia
- La mayoría de las veces estoy a favor de las personas más desfavorecidas
-
-



BOTELLA MEDIO LLENA O VACÍA

Ahora escoge los rasgos que identificas como tuyos



DIME QUÉ CARA TIENES Y TE DIRÉ QUÉ DÍA TIENES

► Color que me proporciona energía

Paisaje que me transmite tranquilidad

► Palabras que utilizo para animarme a mí mismo/ma

► Olor que me hace sentirme bien

Nunca: 0 / Pocas veces: 1 / A veces: 2 / Siempre: 3

"Son absolutamente mías"

EN LA ESCUELA:		0	1	2	3
1	Hacer todos los días los deberes de la escuela en casa es mi obligación.				
2	Me corresponde a mí saber qué trabajos y deberes tengo que hacer.				
3	Tener en buen estado mis libros, cuadernos...es mi responsabilidad.				
4	Mantener en orden el material escolar (la balda, la mesa, la mochila) es mi responsabilidad.				
5	Los resultados de mis estudios son mi responsabilidad.				
EN CASA:					
6	Hago mi cama.				
7	Mantengo limpia y ordenada mi habitación.				
8	Participo en las tareas de casa (recoger y poner la mesa, fregar los platos, barrer...)				
9	Guardo y ordeno mi ropa en el armario.				
10	Meto la ropa sucia en la lavadora.				
11	Mantengo limpios mis zapatos.				
HIGIENE Y SALUD:					
12	Me ducho todos los días o frecuentemente.				
13	Me lavo las manos antes y después de comer.				
14	Me lavo los dientes después de comer.				
15	Cuido mi salud.				
16	El tabaco y alcohol no son para mí.				
17	Tengo el compromiso de alejarme de las drogas.				
18	Como de todo, moderadamente y de manera equilibrada.				
19	Dejo de lado las chucherías y los bollos.				
EN EL CÍRCULO DE AMISTADES:					
20	Se escuchar lo que cuentan amigos y amigas.				
21	Respeto la manera de pensar de amigos y amigas.				
22	Respeto la diferente manera de ser de amigos y amigas.				
23	Doy mi opinión.				
24	Se decir que no ante lo que no es correcto.				
TOTAL					

A) RESPONDE LAS SIGUIENTES CUESTIONES, PERO SÉ SINCERO/A: RESPONDE LO QUE HACES, NO LO QUE PIENSAS

1. Entre semana, cuando tienes que levantarte por la mañana:

- a) Me llama mi madre o mi padre, y a veces en dos o tres ocasiones.
- b) Casi siempre me levanto media hora tarde y llego tarde al cole.
- c) Yo pongo el despertador y me levanto sin que nadie me diga nada.
- d) Yo pongo el despertador pero después de que suene sigo en la cama
- e)...

2. Por la noche, cuando me pongo el pijama, la ropa que he utilizado a lo largo del día...

- a) La dejo ahí, donde ha caído; ya la recogerá alguien.
- b) La dejo en la silla, seguramente, la volveré a usar.
- c) Llevo al cesto la ropa sucia y guardo el resto en el armario.
- d) La dejo en la silla bien ordenada.
- e)...

3. El desayuno...

- a) Me lo prepara mi padre o mi madre, porque yo no tengo tiempo.
- b) No desayuno, porque no me entra nada por la mañana....
- c) Me preparo yo mismo/a el desayuno y me lo tomo tranquilamente, porque es la comida más importante del día.
- d) Bebo algo, no tomo nada más.
- e)...

1. Al día siguiente, la mochila que tengo que traer al cole...

- a) A menudo, la cojo y vengo al colegio, sin haberla abierto la víspera.
- b) Mejor si no miro lo que tengo dentro, no encuentro nada...
- c) La preparo por la noche: meto todo lo que necesitaré al día siguiente y lo que no necesito lo dejo en la mesa de mi cuarto.
- d) Mi madre o mi padre me prepara la mochila.
- e)...

2. Para ducharme, lavarme los dientes...

- a) Mi madre o mi padre me da la palmada para que me duche.
- b) Mi madre o mi padre se enfada y me dice que me duche, si no, no me ducho.
- c) La ducha es mi responsabilidad, yo decido cuándo debo ducharme sin que nadie me diga nada.
- d) Sólo me ducho cuando me lo mandan y, a veces, ni siquiera lo hago.
- e) ...

3. Cuando practico deporte ...

- a) No practico deporte.
- b) Hago deporte porque me lo mandan mi madre y mi padre, si no, no lo haría.
- c) Yo me preparo la ropa que necesito y, después, vacío mi mochila.
- d) Hago deporte siempre que puedo, me gusta mucho.
- e) ...

4. Cuando estoy en el colegio...

- a) Intento trabajar lo menos posible porque prefiero estar hablando con mis compañeros/as.
- b) Hago como que trabajo, suelo estar disimulando y me dedico a pensar en otras cosas.
- c) Trabajo porque vengo al colegio para eso y así en casa tengo que estudiar menos.
- d) En algunas asignaturas sí y en otras no, en función de cómo es el profesor o profesora trabajo más o menos.
- e) ...



YO LO MÍO, TÚ LO TUYO



5. Los deberes del colegio los hago en casa...

- a) Todos los días llevo tarde a casa y luego no tengo tiempo de nada.
- b) Siempre llevo con intención de hacer los deberes pero me entretengo con la TV o la Play, o lo que sea, y después se hace tarde para hacer los deberes.
- c) Trabajo todos los días, en ocasiones una hora y en otras menos, pero todos los días hago algo.
- d) Le pido a mi madre o mi padre que me tomen la lección y así me obligo a repetirlo.
- e) ...

6. La alimentación...

- a) De las comidas que me preparan, como las que me gustan.
- b) Hago cuatro comidas al día, yo mismo/a me preparo la merienda.
- c) Como de todo, también frutas y verduras aunque no me gusten, porque quiero cuidar mi salud.
- d) Me da igual comer una cosa u otra, nunca he cocinado.
- e) No puedo pasar ni un día sin comer chucherías...

7. Cuando veo la televisión...

- a) Me gusta mucho, veo más de dos horas al día la televisión.
- b) Me gustan los programas nocturnos, sobre todo.
- c) Solamente veo unos programas concretos.
- d) Tengo televisión en mi habitación y siempre está encendida.
- e) ...

8. En mi tiempo libre ...

- a) El tiempo libre que tengo lo paso en la calle.
- b) Cuando estoy en casa suelo jugar con la Play, el ordenador u otros dispositivos.
- c) Tengo otros hobbies o aficiones propias y dedico mi tiempo a ellos y ellas porque me relaja.
- d) Yo organizo mi tiempo libre y, además de estudiar, hago otras actividades como deporte, música...
- e) ...

9. Cuando llega la hora de acostarse ...

- a) Me acuesto cuando me lo ordenan mis padres.
- b) Me acuesto cuando quiero.
- c) Todos los días me acuesto hacia las diez y media.
- d) Me acuesto pronto pero suelo estar jugando y no me duermo hasta tarde.
- e)...

10. Los fines de semana...

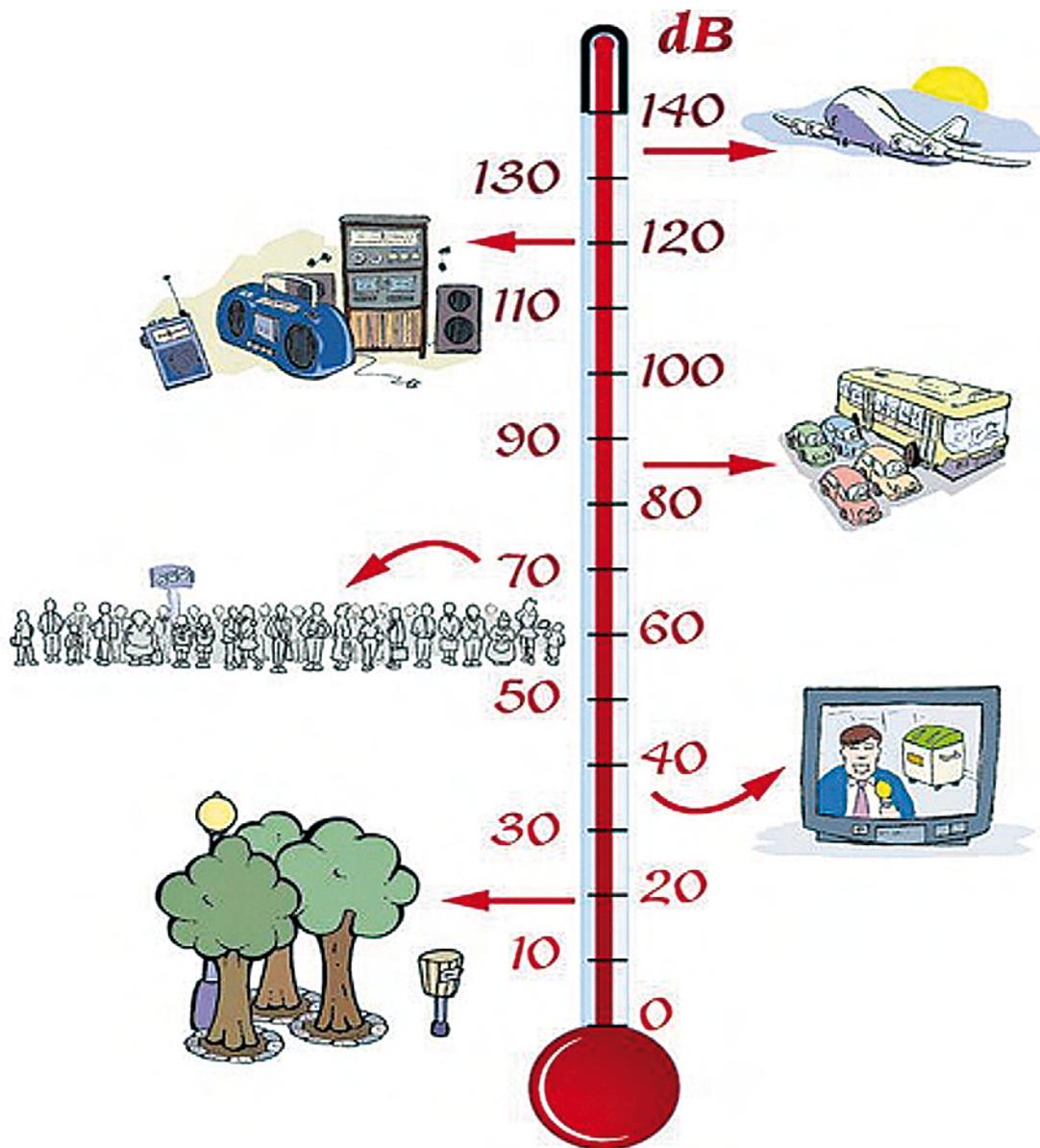
- a) Lo que más me gusta es salir con mis amigas y amigos.
- b) En ocasiones, mi padre y mi madre se van al monte a pasear o a pasar el día y yo me quedo en casa.
- c) Elijo el plan que más me gusta de los planes que surgen entre mis amigos/as o mi familia.
- d) Nunca me quedo en casa, si nadie hace planes me voy al polideportivo, a andar en bici o le propongo algo a alguien.
- e) ...

11. Mis cosas: el armario, las baldas, la habitación, la mesa del colegio...

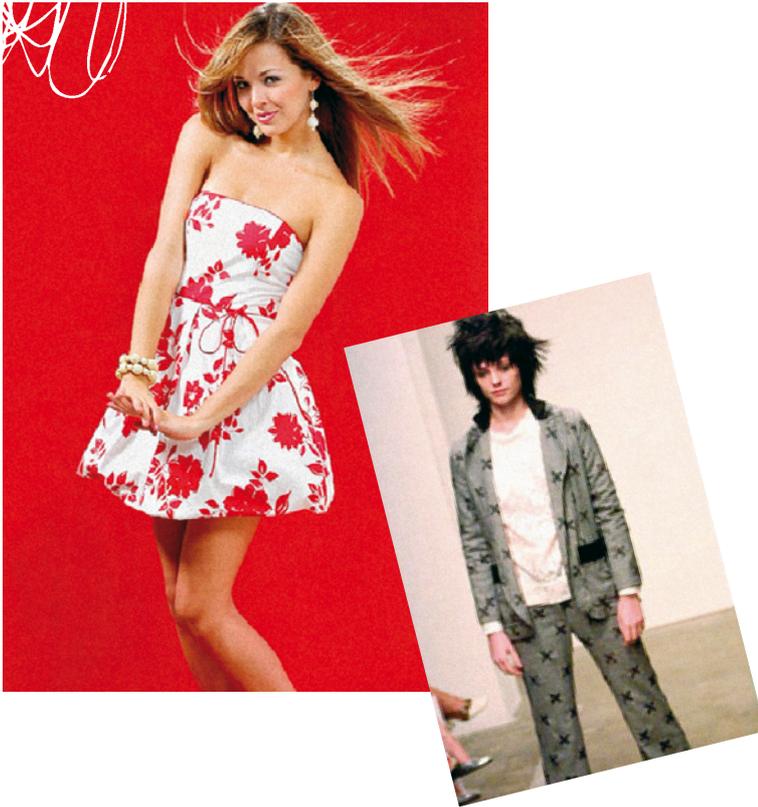
- a) Nunca encuentro nada, soy incapaz de mantener mis cosas ordenadas. No hay un espacio definido para guardar cada cosa.
- b) Me paso la vida ordenando y recogiendo, y aún así, siempre está todo desordenado.
- c) Se dónde tengo exactamente cada cosa e intento mantenerlas en su sitio. No paso mucho tiempo ordenando, porque siempre dejo las cosas en su sitio.
- d) Mi madre y mi padre ordenan mi habitación de vez en cuando y después no se dónde están las cosas, por lo que las dejo en cualquier sitio.
- e) ...

A continuación, pon los resultados aquí...

-a
-b
-c
-d
-e



(Este termómetro es el modelo que deben seguir los otros cuatro. En este ejercicio se necesitan cuatro termómetros que tengan los números 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18; en la parte de abajo llevarán los siguientes títulos: Aspecto personal, hogar-familia, amigos/as, estudios. Las imágenes que rodearán al primer termómetro serán las siguientes: adolescentes ordenando la habitación, duchándose, haciendo deporte...; en el segundo, cocinando, poniendo la mesa, bajando la basura...; en el tercero, montando en bici con las amistades, hablando por teléfono, rodeando con el brazo los hombros de un amigo o amiga; en el cuarto, un adolescente estudiando, una chica hablando ante la clase, preparando la mochila....

¡LO MÍO SÍ QUE ES NOVEDOSO!

Cuestionario

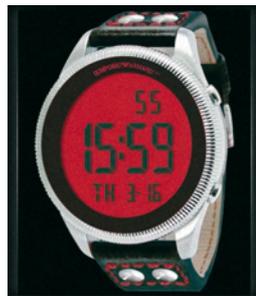
- ¿Qué te hacen pensar estas fotos?
- ¿Te gustaría ser así? ¿Por qué?
- ¿Vestirte así te hace sentirte mejor?
- ¿Qué valor le dás a la vestimenta? ¿Por qué?

Escribe en la siguiente table los aspectos positivos y negativos de ir a la moda:

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS



¡LO MÍO SÍ QUE ES NOVEDOSO!



Cuestionario

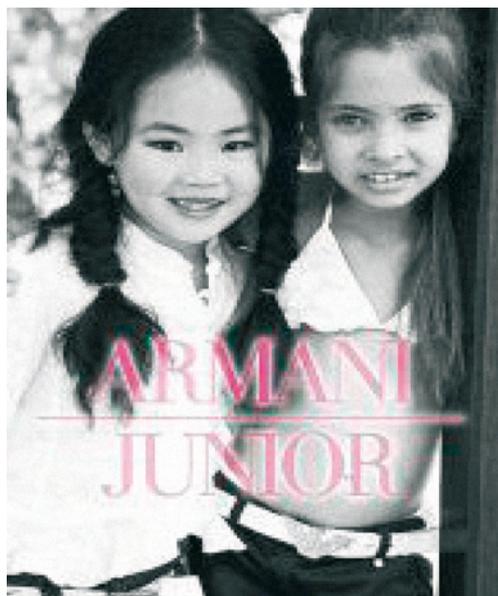
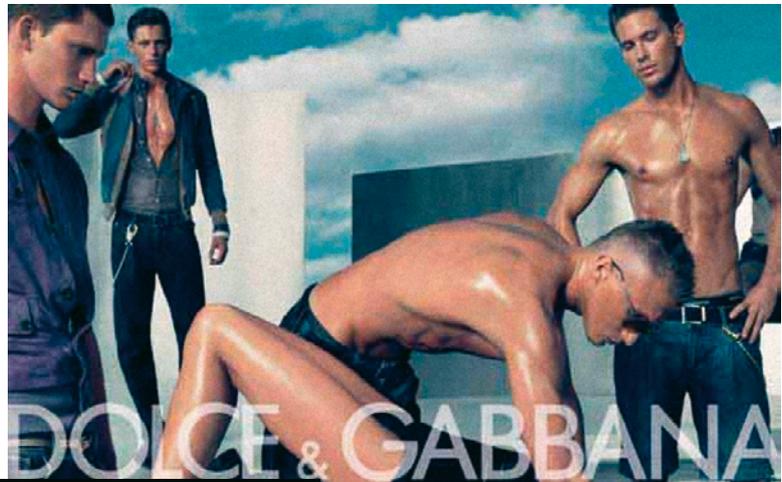
- ¿Qué te hacen pensar estas fotos?
- ¿Te gusta vestir zapatillas, zapatos o ropa de marca? o ¿te da igual? ¿Por qué?
- ¿Vestirte así te hace sentirte mejor?
- ¿Eres más feliz si tienes ropa, relojes, etc. de marca? ¿Por qué?

Escribe en la siguiente table los aspectos positivos y negativos de ir a la moda:

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

CRITICANDO LA SOCIEDAD

- A continuación se muestran las imágenes que utilizan ciertas firmas de moda importantes para promocionarse. Han creado mucha polémica y algunas organizaciones les han denunciado. ¿Qué opinas? Analízalo siguiendo el guión anterior y construye tu propia opinión.





3.- TEXTOS ESCRITOS

Los asesinatos y malos tratos contra las mujeres constituyen un problema prioritario

La muerte de Pilar Sampeiro, una mujer de 74 años que vivía en Bilbao y murió presuntamente a raíz de las cuchilladas que le asestó su marido, es a todas luces una desgracia. También es un hecho preocupante, puesto que no se trata de un suceso aislado, sino que es un suceso que se repite con una frecuencia alarmante. Las agresiones contra mujeres son diarias y los asesinatos son el resultado lógico de las mismas. Sin embargo, la frecuencia con la que ocurren produce una sensación de normalidad, en vez de influir más en la sociedad.

Cuando analizamos las causas de los asesinatos y los malos tratos contra mujeres podemos comprobar que son muy diversas y que en cada caso encontraremos una diferente. No obstante, todos los casos de violencia de género se derivan de una causa común: los anquilosados valores sociales, es decir, los valores que promueven la supremacía del género masculino, son los que provocan éstos trágicos desenlaces.

Precisamente, esos valores son los que están detrás de los asesinatos y malos tratos contra mujeres que, fundamentados en una educación caduca, se han transmitido hasta nuestros días. Pero de cara al futuro también existen motivos de preocupación. No en vano esos esquemas, y también sus consecuencias, se repiten entre la juventud que supuestamente están recibiendo una educación diferente.

Existen leyes que garantizan la igualdad, cuyo objetivo consiste en evitar este tipo de sucesos. Pero parece que no hay suficientes medios, como si no fuera un problema demasiado grave o como si no fuera un problema que tuviera que contemplarse en las agendas de los políticos cuando no están en campaña. La resolución del problema se espera a largo plazo, mientras que a diario 11 mujeres denuncian haber recibido malos tratos. Son 11 las que denuncian a diario; pero las que los padecen son muchas más.

La sociedad parece avanzar. No cabe duda de que en cuanto a la tecnología está dando grandes pasos; pero en vista de la falta de voluntad para identificar las causas y atajar el problema de la violencia de género, parece encallada en otros tiempos. La sociedad está compuesta por todos toda la ciudadanía y la labor de reflexión le corresponde a toda a sociedad. Asimismo, también le corresponde exigir la aplicación de cuantas medidas sean necesarias y actuar en contra de la violencia de género, para que una sociedad basada en la igualdad, además de ser una bonita idea que de vez en cuando ponemos en nuestra boca, sea una realidad.(Fuente: GARA 24/03/07).

Tercer anexo: pdf

Informe de GARA

“Médicos sin Fronteras denuncia”

informe: “Las diez crisis más olvidadas del 2006”

Abrir pdf EG médicos



1. ¿Necesito ayuda para cumplir mis obligaciones? Y ¿pido ayuda?
2. ¿En qué ocasiones suelo pedir ayuda? ¿Y en cuáles no?
3. ¿En las ocasiones en las que no pido ayuda llegaría más lejos con ayuda?
4. ¿Soy capaz de ayudar en algo a otra persona?
5. ¿Cuando necesito ayuda, a quién se la pido? ¿Cual es mi “equipo A”?
6. En este momento, ¿en qué necesito ayuda? Piensa en todos los aspectos: el académico, el personal, el social, el familiar...
7. En este momento, ¿en qué puedo servir de ayuda? Piensa en todos los aspectos.

¿EN QUÉ NECESITO AYUDA? ¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?

- En los problemas matemáticos.
- En los deberes de inglés.
- En estudiar los conceptos de sociales.
- Jugando juntos/as en el recreo.
- En defenderte cuando el resto se mete contigo.
- En hacer juntos el camino de vuelta a casa.
- Presentándote otros/as amigos/as.
- Haciendo los deberes de casa.

Saludo:	“Hola”, “Buenos días”, “Señor/Señora...”, “Adiós”, “Hasta luego”, “Que pases un buen día”, “Buenas noches”.
Para entrar en alguna parte:	tocar la puerta y decir “¿puedo entrar?”...
Agradecimiento:	“Gracias”, “Te lo agradezco de veras”, “Lo aprecio mucho”.
Mostrar interés:	“¿Qué tal?”, “¿Cómo van las cosas por casa?”, “Dale recuerdos”
Perdón:	“Perdona”, “Perdona pero...”.
Petición:	“Por favor”.
Afirmación y negación:	“Acepto lo que dices”, “Tú dices eso, pero yo...”.
Llamar a cada uno/a por su nombre:	“Oye,...”.

Historia:

- (1) Es 5 de julio. Esta mañana tenías el plan de ir al colegio con tus amigos/as, pero el despertador no ha sonado y te ha despertado tu madre (da los buenos días a tu madre, dale las gracias por despertarte, y cuéntale lo ocurrido).
- (2) Has venido a desayunar (vuelve a dar las gracias a tu madre por el favor que te ha hecho).
- (3) Tienes el desayuno preparado en la mesa (dale las gracias). Desayunas y te marchas (di adiós a tu madre).
- (4) Te has ido al tren, tarde. La ventanilla estaba cerrada (pide por favor que te abran, coge el billete, da las gracias y di adiós...).
- (5) Los amigos y amigas que te esperaban en el tren te han guardado el sitio (pide perdón por llegar tarde, da las gracias por cogerte sitio, cuenta lo ocurrido...).
- (6) Ha entrado una persona adulta en el tren. Tú le has cedido el sitio (salúdale y ofrécele el sitio).
- (7) Al bajar del tren, has empujado a un/a viajero/a sin querer (pídele perdón, pregúntale si le has hecho daño y dile adiós).
- (8) Debes coger el autobús para llegar hasta la playa, el chofer ha esperado hasta que has llegado (dale las gracias, pídele el billete por favor y págale).
- (9) Quieres bajar en frente de la playa (pídele por favor que pare, dale las gracias y dile adiós).
- (10) Has bajado frente a la playa con amigos y amigas, y te has encontrado con un familiar que hacía mucho que no veías (salúdale por su nombre, muestra interés por él o ella y por su familia, explícale qué haces ahí, dale recuerdos y dile adiós).
- (11) Habéis entrado a la playa, y sin querer, habéis echado arena a una persona que estaba tumbada (pedidle perdón).
- (12) Jugando con el balón, se os ha caído y habéis dado a un/a veraneante (pedidle perdón).
- (13) Hacia el mediodía, ha pasado la persona vendedora de patatas y refrescos (llamadle por favor, comprad, dadle las gracias y decidle adiós).
- (14) Por la tarde, te has dado cuenta de que te falta la bolsa, el dinero y la cámara de fotos. Le cuentas lo sucedido al/la policía municipal de la playa (salúdale, cuéntale lo ocurrido y pídele ayuda por favor).
- (15) Te han enviado a la comisaría municipal para que pongas una denuncia (da las gracias y saluda).
- (16) Habéis preguntado al/la policía de la entrada dónde podéis poner la denuncia (pídeselo por favor, dale las gracias y saludale).
- (17) Habéis entrado en el despacho de la comisaría (tocad la puerta, pedid permiso para entrar, saludad, contad lo sucedido, pedid ayuda, poned la denuncia, dad las gracias y decid adiós).
- (18) Al salir, quieres comprar un bocadillo, pero no tienes dinero. Pídeselo a tus amigos y amigas (pídeselo por favor, y con el compromiso de devolvérselo, dales las gracias).
- (19) Entráis en un bar y has comprado un bocadillo y un refresco (pide por favor, da las gracias y di adiós).
- (20) Has comprado el billete de vuelta (pide por favor, paga y vuelve a agradecer).
- (21) Al bajar del tren, di adiós a tus amigos y amigas (queda para pasado mañana y diles adiós).
- (22) En casa, cuéntales los acontecimientos del día. La cena te ha gustado mucho (da las gracias).
- (23) Cuando te vayas a dormir, di adiós a tu familia.

1. Si entramos en una habitación donde hay gente o nos acercamos a un grupo de amigos y amigas, diremos buenos días, buenas tardes, buenas noches... Y cuando nos vayamos, diremos "agur", hasta luego, hasta mañana...
2. Cuando pidamos algo diremos "por favor" y cuando nos lo den, "gracias".
3. No hablaremos nunca de los errores que cometan las demás personas ni de sus malas costumbres. Cuando tengamos algo que decir sobre otra persona lo haremos cuando la tengamos delante o diremos lo que diríamos en caso de que estuviera delante, nada más.
4. No mencionaremos las malas actitudes de las demás personas ni las nuestras, sobre todo cuando hay mucha gente delante. Las malas actitudes pueden constituir aspectos negativos de la personalidad.
5. Cuando alguien se está alabando a sí mismo/a, le dejaremos seguir hablando aunque no estemos de acuerdo con él o ella. Aunque nuestra opinión sea diferente no le diremos directamente que se equivoca.
6. Antes de discutir, pensaremos si esa discusión es importante para nosotros y nosotras. Si la discusión no nos va a beneficiar, es mejor no discutir. Discutir por discutir no ayuda nada.
7. Si paseando por la calle alguien que no conocemos nos saluda, no le diremos que no le conocemos ni le preguntaremos por qué nos ha saludado... Le saludaremos y punto.
8. No le preguntaremos a nadie sobre sus cosas malas, ni sobre algo malo que le hayan hecho, ni sobre algún problema que tenga. Será quien decida cuándo y a quién le contará lo que quiere contar.
9. Cuando hay muchas personas del mismo nivel juntas, no alabaremos demasiado a una persona concreta, ya que el resto puede sentirse mal.
10. No se debe tratar por igual a un amigo o amiga, una madre, un/a familiar, un profesor o profesora, un director/a, o a los abuelos y abuelas. Se debe tener en cuenta el tipo de persona con la que hablamos y el contexto, y adaptar el lenguaje.
11. A pesar de tener mucha confianza con alguien, le trataremos de manera especial solamente cuando estemos a solas, no cuando estemos con más gente.
12. Cuando juguemos no nos enfadaremos por perder, ni mostraremos disgusto. Y en caso de que ganemos, no mostraremos una alegría excesiva, para no dañar al resto.
13. Cuando estemos en casa no haremos nada que moleste al resto.
14. Cuando estemos en casa de otras personas, no haremos nada que moleste al resto, aunque sean de plena confianza.
15. Daremos cuenta de nuestra buena educación en todas las ocasiones, en todas las circunstancias.
16. La ropa que llevamos dice mucho de nosotros y nosotras: si está limpia o si está sucia, dará una imagen diferente de nosotros y nosotras. El tipo de ropa también dice mucho de nosotros y nosotras.



POR FAVOR, ¿ME DEJAS?

17. Nuestra higiene también es algo se percibe al instante: el pelo, los dientes, el olor corporal, la imagen... todos ellos son aspectos que debemos cuidar.
18. A la hora de comer también hay diversos aspectos a tener en cuenta: comer sin hacer ruido; no empezar a comer antes que el resto; si me sirvo bebida, serviré también al resto; agradeceré la comida a quien la haya preparado; no me levante de la mesa antes de que el resto terminen de comer; charlaré con todos y todas.
19. Cuando me mencione a mi mismo/a durante una conversación, diré mi nombre en último lugar: "Fuimos Ainhoa, Julen, Aitor y yo".
20. Cuando entremos en un despacho, tocaremos la puerta o pediremos permiso antes de entrar y entraremos sólo cuando nos den permiso.
21. En el autobús o en el tren, cederemos el asiento a las personas mayores o a las mujeres embarazadas que vayan de pie.
22. Cuando alguien esté hablando, no le cortaremos: esperaremos a que termine.
23. No hablaremos constantemente de nosotros/as mismos/as, y mucho menos de las desgracias que nos ocurran. Debemos dejarle hablar a la persona que tengamos al lado.
24. La puntualidad es muy importante: si entro en mitad de una sesión, pediré perdón o si llego tarde a una cita llamaré para dar explicaciones. Tras un cuarto de hora de espera, una persona tiene derecho a marcharse.
25. Esperaré mi turno en la parada del autobús, en la tienda... sin colarme.
26. No levantaremos la voz ni insultaremos a nadie cuando hablemos con él o ella: aunque nos esté gritando, eso no nos da derecho a actuar igual.

Piensa en esto:

1. ¿En qué medida mejoraría nuestra vida si las personas de nuestro alrededor y nosotros/as mismos/as nos comportáramos, en la medida de lo posible, con buena educación?
2. ¿Consideras todas estas normas importantes, o crees que algunas lo son más que otras? Selecciona las cinco normas que te parezcan más importantes.
3. ¿Existe algún comportamiento importante que no esté recogido en el listado? Escribe los que faltan.

POR FAVOR, ¿ME DEJAS?

3

4

6

7

8

9

12

21

Lee el siguiente texto:

Es la hora del patio, y los niños y niñas de tres años están jugando; como es habitual en esta edad, la mayoría de niños y niñas está corriendo de un lado para el otro. De repente, unos/as se tropiezan, y uno de ellos se hiere en la rodilla. Cuando ha visto sangre, ha empezado a llorar. El resto han seguido corriendo sin darse cuenta, y sin hacer caso a Joseba, el niño herido... Han continuado con lo suyo, excepto Markel. Markel se ha sentado en el suelo junto a él, le ha mirado y le ha esperado hasta que ha dejado de llorar; después, se ha puesto de cuclillas a su lado y acariciándole la rodilla le ha dicho dulcemente: tranquilo, yo también me he hecho daño en la rodilla.

Se trata de una actitud que se ha observado en el colegio por parte de un grupo de investigadores/as. Según parece, Markel tiene una habilidad especial para comprender los sentimientos del resto del alumnado y para establecer un contacto dulce. Él fue el único que se dio cuenta del sufrimiento de su amigo, y el único que intentó consolarle.

Los/as expertos/as definieron las habilidades sociales:

- Liderazgo: alguien que entiende las necesidades del resto, y que propone juegos y la forma de jugar...
- Intermediario/a: actúa para que los alumnos y alumnas no se enfaden entre ellos y ellas, y si hay algún conflicto, intenta que se arregle.
- Amigo/a: tiene especial habilidad para las relaciones, puede ser un amigo/a o una pareja, porque se arregla bien con todos y todas, dado que entiende la situación emocional de ellos y ellas; suelen ser muy aceptados/as por sus iguales.

Tiene intuición, enseguida conoce a su entorno, a los profesores y profesoras, alumnos y alumnas, familia... y adecua su discurso a cada uno/a. Por ello, es capaz de obtener relaciones fáciles y tiernas.

Son personas con un encanto especial, y sus habilidades son innatas, aunque también pueden aprenderse. Una vez adquiridas dichas habilidades, proporcionan muchas ventajas en la vida. Son personas que todas queremos a nuestro lado, están siempre de buen humor y son positivas.



¿Y TÚ QUÉ PIENSAS?

Tarjeta de instrucciones

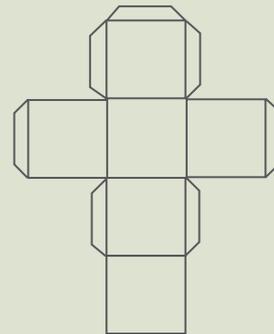
GRUPO A

Sobre la base de la plantilla repartida, este grupo deberá construir cubos. Dos tercios del grupo harán cubos recortando papel y pegando con cola, y el otro tercio los adornará haciendo dibujos, pegando fotos...

Cuando termine el turno, el coordinador o coordinadora decidirá quién irá al grupo B: será quien haya construido el cubo más especial. Este cubo será canjeado por otro producto del grupo B.

Para comenzar el siguiente turno, el coordinador o coordinadora escogerá al que construya cubos más rápidamente, y le dirá que adorne los cubos.

En este grupo se descartarán los alumnos y alumnas que tengan ojos claros; a éstos no se les dejará material ni trabajar... Si el o la participante que llega tiene ojos más claros, él será quien haga el rol de desplazado/a; si tiene los ojos más oscuros, se pondrá por encima de ellos y ellas, y así sucesivamente. El alumno o alumna que llega del grupo D deberá construir cubos pero no le dirán qué debe hacer, deberá averiguarlo... y recordemos que aquél que tenga ojos claros será desplazado/a, y que podrá empezar a pegar plantillas. Vuestro objetivo es construir cubos.



GRUPO B

Vuestro trabajo es construir barcos de papel, y estáis muy orgullosos/as de ese trabajo, creéis que es importante, y que todos y todas deberían aprender. Cada grupo hará su barco, y aquél que construya el barco más bonito irá al grupo C, a aprender a construir barcos. Sois un grupo hospitalario y aceptaréis a la persona que venga del grupo A, obtendréis el objeto que trae a cambio de unos barcos, y le enseñaréis a construirlos para que sea uno/a de vosotros/as. En el momento de escoger el barco más bonito, todos y todas opinarán, pero si hay complicaciones en la toma de decisión, se tendrá en cuenta la opinión de la persona coordinadora. Vuestro objetivo será construir barcos y enseñar al resto a construirlos.

Tarjeta de instrucciones

GRUPO C

En vuestro grupo deberéis hacer dos subgrupos: “agricultores/as” y “pastores/as”. Vuestro trabajo será jugar a las cartas. Por cada turno jugaréis una partida. El juego será el siguiente: un grupo jugará contra otro, cada **jugador/a** sacará una carta, y **quien** haya sacado la más alta recogerá todas las demás. Si los grupos empatan, sacarán otra carta, y **quien** saque la más alta se llevará todas. Cuando termine el turno, **la persona participante** que menos cartas tenga deberá irse al grupo D. Si en ese momento algún grupo se queda sin cartas, perderá **una persona participante** y éste/esta deberá irse al otro grupo, en el que no podrá ni jugar ni hablar a lo largo de toda la partida. Después, si ganan la partida, **dicha persona participante** podrá volver a jugar; si habla, deberá mirar al suelo durante un minuto. En el siguiente turno seguiremos de la misma forma, pero **una persona participante** del grupo B vendrá a nuestro grupo; se le ofrecerá una carta, si es impar se unirá con **los y las agricultoras** y si es par, **con los y las pastoras**. El grupo que lo acepte le explicará las reglas del juego para que se sienta **integrado/a**. **La persona coordinadora** velará por el cumplimiento de las reglas y se encargará de enviar al grupo D a la persona escogida. Vuestro objetivo será ganar cartas.

GRUPO D

En este grupo, dos tercios harán de hombres y el otro tercio, de mujeres. Los “hombres” escribirán un cuento, puesto que ése será su cometido. Las “mujeres” no podrán hablar con los hombres, ni siquiera mirarles a la cara; si no cumplen esto, deberán mirar a la pared durante diez minutos.

Cuando termine el cuento, los “hombres” elegirán a uno de ellos para venderles el cuento, ya que de ese modo podrán obtener el dinero para escribir otro cuento. Deberéis escoger a uno de los participantes que quieran entrar en vuestro grupo. Tened en cuenta que conviene que la persona aceptada sea “hombre”, para seguir trabajando y escribir el siguiente cuento. Si es una “mujer”, deberá aceptar las normas sin conocerlas (vosotros no se las expondréis); no podrá mirar a nadie a la cara y cuando termine el turno le/la echaréis del grupo, porque ya tenéis bastante con vuestras mujeres. Vuestro objetivo será escribir cuentos bonitos para vendérselos a los otros grupos.

¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

Tratar de comprender lo que nos explica nuestra persona interlocutora con el mayor detalle posible. Así, podremos crear un ambiente de confianza con nuestra persona interlocutora y podremos realizar una escucha eficaz.

Para que la escucha activa tenga lugar, deberemos seguir las siguientes normas:

1. Mirar a los ojos a la persona interlocutora.
2. Afirma con la cabeza, haciendo ver que estás entendiendo.
3. Intercala algún "sí" y otras afirmaciones de este tipo.
4. Pide alguna explicación, sin que interrumpa la narración.
5. No hagas juicios de valor a lo que te exponen.
6. No hagas juicios de valor si no te lo piden expresamente.
7. No trates de dar solución rápidamente a lo que te cuentan.
8. Utiliza técnicas de repetición y de reflejo.

Técnica de repetición: expresar a tu manera y con tu lenguaje las ideas principales de tu persona interlocutora. Por ejemplo: "Por tanto, tú crees...", "Entonces, según tú...".

Técnica de reflejo: subrayar los sentimientos derivados de la actuación o exposición de la persona interlocutora. "Y eso te enfadó mucho...", "Menuda sorpresa que te dio...".

Tema: el Titanic

Acabáis de recibir, en la oficina para emergencias marítimas, la noticia de que el Titanic se está hundiendo. Tú eres conductor/a de helicóptero y debes elegir a quién salvar primero. No sabes si podrás realizar otro viaje antes de que el barco termine de hundirse.

Jeremi es el capitán del Titanic. Tiene 50 años, una mujer y dos hijos.

Julia es una joven de 19 años. Está estudiando periodismo. Está embarazada.

Mark es arquitecto. Tiene 40 años, vive con su padre y su madre, que son minusválidos, y a quienes Mark mantiene.

Jean es mecánico. Tiene 33 años. Está de luna de miel con su mujer, que estaba en el barco y no aparece.

Mariola es cantante. Tiene 40 años, está divorciada. Tiene una única hija, que se ha quedado en casa con su padre.

Enriqueta es una niña de 8 años. No encuentra a su padre ni a su madre.

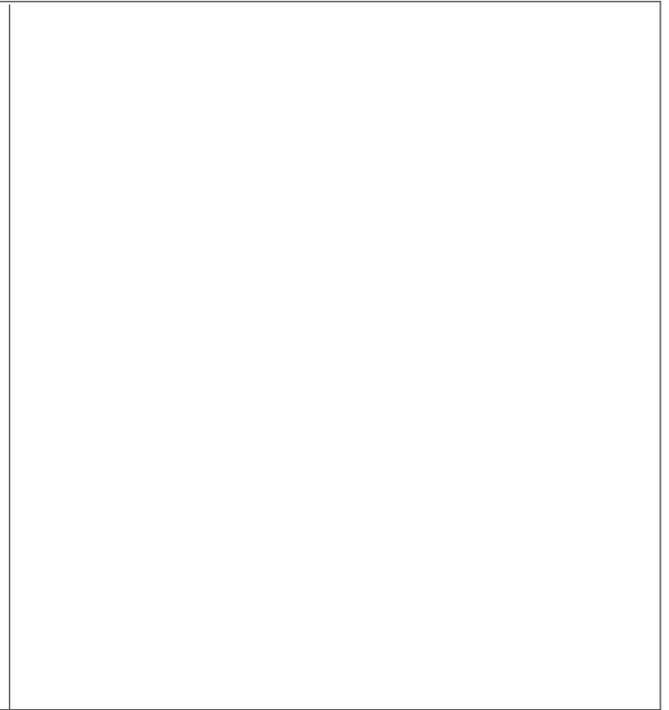
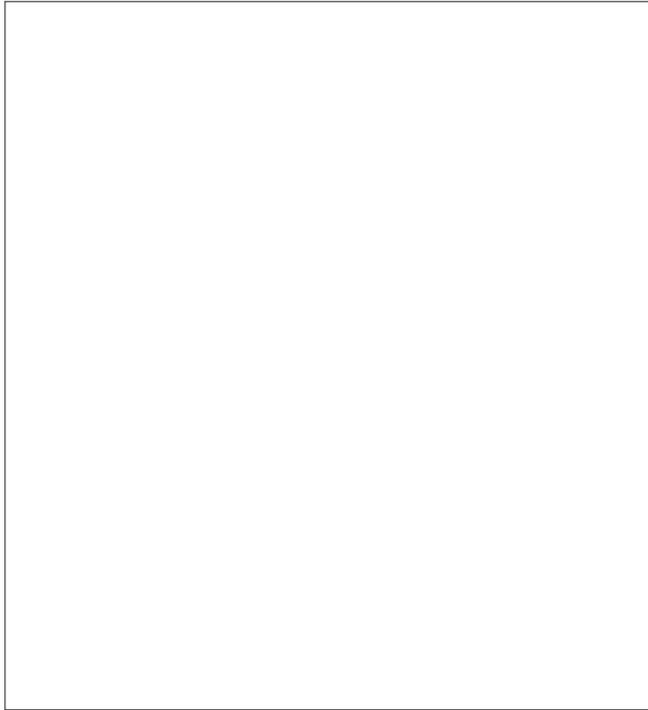
Bernard es un abuelo de 75 años. Está jubilado y vive solo. Su mujer ha muerto y sus dos hijos están casados.

TRATAREMOS DE TENER UNA CONVERSACIÓN, SI ES QUE PODEMOS...

¿CÓMO OS HABÉIS SENTIDO?

¿DE ESPALDAS A LA PIZARRA?
¿ESCUCHANDO Y DIBUJANDO?

¿MIRANDO A LA PIZARRA?
¿DESCRIBIENDO?



Estos son los dibujos



YO LO MÍO, TÚ LO TUYO, CADA UNO/A LO SUYO

NORMAS PARA DEFENDER LO MÍO

- A la otra persona le ofrezco el mismo respeto que quiero para mí.
- Si ha infringido mi derecho se lo haré saber.
- Pondré límites. Enseñaré cómo deben tratarme.
- Le mostraré que defenderé mis derechos.

SIN EMBARGO, SI NO DEFIENDO LO MÍO...

- Puedo perder mis derechos.
- Puedo estar en peligro de perder el respeto del resto.
- Le daré la oportunidad de disponer de mí.

Me defenderé de forma asertiva.

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Ser asertivo/a o actuar de forma asertiva, significa mostrar al resto lo que pensamos y sentimos, sin herir a la otra persona y sin agredirle verbalmente, pero exige responder de forma que defendamos nuestros derechos o participemos.

ANALICEMOS UNA SITUACIÓN:

De vacaciones, has entrado una tienda de souvenir. Unas personas turistas están mirando regalos, otras personas comprando. Según has entrado en la tienda, una de las personas que atiende se ha fijado en tu bolsa con mucha atención. Mientras miras regalos, la persona que atiende te sigue, observa tu comportamiento. Te ha dado la sensación de que piensa que puedes robar algo. ¿Cuál puede ser tu comportamiento y tu respuesta?

¿CUÁL PUEDE SER TU COMPORTAMIENTO Y TU RESPUESTA?

1. Estás incómodo/a y has salido de la tienda sin mirar lo que querías y sin comprar nada.
2. Te has vuelto hacia la persona que atiende y le has dicho, muy enfadada: “¿Crees que quiero robar algo? Déjame en paz y no me sigas. ¡Aquí la única persona que roba eres tú!”
3. Le has mirado y, con buen tono, le has dicho: “Perdona, creo que estás equivocado. Entiendo que con tanto turista tendrás malas experiencias, pero estate tranquilo. Yo quiero comprar un souvenir y te pienso pagar. ¡No te preocupes!”.



YO LO MÍO, TÚ LO TUYO, CADA UNO/A LO SUYO

- ¿En cuál de los casos defiendes mejor tus derechos?
- De estos tres comportamientos, ¿en cuál has mostrado una actitud pasiva?
- ¿En cuál una actitud agresiva?
- ¿En cuál una actitud asertiva?
- ¿Cuál puede ser la consecuencia de cada actitud? ¿Qué harás tú? ¿Y la persona que atiende?
- ¿Cómo te sentirías tú mismo/a con cada actitud?
- ¿Cómo se sentiría la persona que atiende?

DEBES SABER ESTO:

Si adoptas una actitud pasiva, dejarás que otros y otras manden y perderás tu oportunidad de defenderte.

Si adoptas una actitud agresiva, podrás obtener lo tuyo sin preocuparte de nada más. Pero para eso habrás herido a la otra persona. Y además, le has agredido verbalmente.

A.- Por culpa de una de las personas, no habéis podido entregar el trabajo que debíais hacer entre cuatro personas. Os jugáis la nota final.

B.- La proyección de cine está a punto de empezar. Tienes por delante una larga cola. Estáis nerviosos/as porque teméis perderos el principio de la película. Un/a desconocido/a ha llegado corriendo y se ha colado delante de vosotros/as, sin respetar la cola.

C.- Has dejado tus apuntes a un/a amigo/a y aún no te los ha devuelto, aunque los necesitas.

D.- Eres profesor o profesora y tienes un/a alumno/a que altera toda la clase.

E.- Tienes novio/a. Los domingos soléis quedar, pero tú te aburres y prefieres estar con tu cuadrilla. Pero tu pareja te pide que sigáis saliendo juntos y juntas. No quieres hacerle daño.

¿Qué tal te ves en el tema de la asertividad?

Aquí tienes un ejemplo para probarte...

Digamos que un día tienes que hacer un trabajo especial en el cole, y que un compañero o compañera está repartiendo las hojas que necesitas. Cuando llega a tu sitio, te da unas hojas sucias; se nota que se han caído al suelo y que alguien las ha pisado, porque se ven las huellas de los zapatos. Cuando recoges las hojas:

- a) No dices nada, las limpias como puedas y listo.
- b) Le dices de todo.
- c) Le pides de buenas maneras que te dé otras hojas.

Tenemos tres respuestas; una es agresiva, la otra asertiva y la tercera pasiva. ¿Te das cuenta de cuál es cada una? Piensa en cuál utilizas más a menudo en tu vida diaria.

Por otra parte, para ser asertivo/a hay que saber decir que no; para ello, aquí tienes algunas técnicas.

Utilizaremos este ejemplo para entenderlo mejor: “tus amigos/as te dicen que fumes un porro pero tú has decidido que nunca lo harás. Ellos y ellas te repiten “fuma” y te dicen que si no lo haces serás un/a gallina... Para ti es difícil decir que no, porque ellos y ellas te dicen lo mismo una y otra vez...”.

Estas son las técnicas:

1. Decir que no, sin más

Cuando nos piden algo que no queremos hacer, decir simplemente “no”, sin enfadarte con el grupo, sin poner mala cara, sin dar explicaciones.



2. Disco defectuoso

Cuando nos quieren convencer, y son muy hábiles en su argumentación (sin levantar la voz, puede que nos digan lo que pensamos nosotros y nosotras).

- ... no fumaré...
- ... no fumaré...
- ... no fumaré...
- ... no fumaré...



NI PENSARLO, NO PIENSO HACERLO



3. Ofrece otras cosas.

Cuando te ofrezcan algo que no quieres hacer, ofrece otra alternativa, pero atractiva, porque si no, no lo aceptarán.

Vamos a jugar un buen partido de fútbol, y déjate de fumar...

4. Para tí, para mí.

Si alguna vez sufrimos agresiones, insultos y mentiras, una buena forma es decir “eso será para ti, y no para mí”.

Te parecerá a ti que fumar es algo bueno, pero a mí no me gusta.

5. Nube.

Si para decir que no tenemos que aceptar duras críticas, o agresiones, es mejor dar la razón en algo, y luego dar nuestra opinión de forma clara.

Pues yo también he oído que con un peta te vas a un viaje súper guapo, y que luego te quedas relajado/a y bien... pero yo ahora no necesito eso...

FORMAS DE ACERCARNOS AL CONFLICTO:

En cada conflicto no todos y todas respondemos de la misma manera. Cada persona tiene una forma diferente de hacerle frente. En esta ocasión, analizaremos tres formas de acercarnos al conflicto..

A) EVITAR EL CONFLICTO. "TU GANAS, YO PIERDO". A PESAR DE ASUMIR LA EXISTENCIA DEL CONFLICTO, "PASAR" DEL ASUNTO. "NO ES MI PROBLEMA". "ALLÁ TÚ".

En clase hay un alumno o alumna que se mete conmigo permanentemente. Diga lo que diga, se burla de mí, me dice que soy tonto/a y débil. Eso me duele y me enfada mucho, pero no me atrevo a decir nada. Tengo miedo de que los otros compañeros y compañeras hagan lo mismo. Prefiero callarme, porque si no saldré perdiendo. El resto de compañeros y compañeras se ríen y no dicen nada, piensan que está de broma y se ríen, y no dicen nada en mi defensa. El profesor o profesora lo sabe pero no le da importancia porque dice que nos hemos acostumbrado y que no tiene importancia".

B) HACER FRENTE AL CONFLICTO. "GANAR O PERDER". CUANDO SE PRODUCE EL CONFLICTO, LAS DOS PERSONAS QUIEREN GANAR PROBANDO QUE TIENEN RAZÓN. SE MANTENDRÁN FIRMES, SIN ACEPTAR EN ABSOLUTO LA RAZÓN DE LA OTRA PERSONA.

"De hoy no pasa, no voy a perdonar, a partir de ahora, cuando se burle de mí, yo también me burlaré. Así aprenderá lo que es sentirse herido/a y estar enfadado/a. Y si hace falta, llegaremos a las manos, a ver quién es más fuerte. No me callaré ni me quedaré quieto/a. El resto de compañeros y compañeras se atreverán a pelear. Quizá el profesor o profesora me castigue, pero no pienso ceder ante ese chantajista. Hoy se enterará de lo que soy capaz".

C) ARREGLAR EL CONFLICTO. "TÚ GANAS, YO GANO".

"Hoy nos hemos encontrado de camino al colegio. Al principio he pensado en no hacer nada, pero se me ha acercado como si no pasara nada. En ese momento, me he atrevido a confesarle que me hace daño. Le he dicho que no me gusta que me llame tonto/a y débil. Que me menosprecia el resto de compañeros y compañeras. Me ha dicho que lo dice en broma, no para hacerme daño, y que le sale casi sin querer. Que tampoco le gusta que se metan con él o ella. Me ha dicho que siente lo ocurrido, que no volverá a hacerlo y que no le dé importancia. En la tutoría, el profesor o profesora ha propuesto una reflexión sobre los problemas entre compañeros y compañeras y ha puesto como ejemplo lo que ocurre en clase. Ambos hemos contado lo que ha ocurrido. El resto de compañeros y compañeras han dado su opinión. Para mí, el problema ya está solucionado".

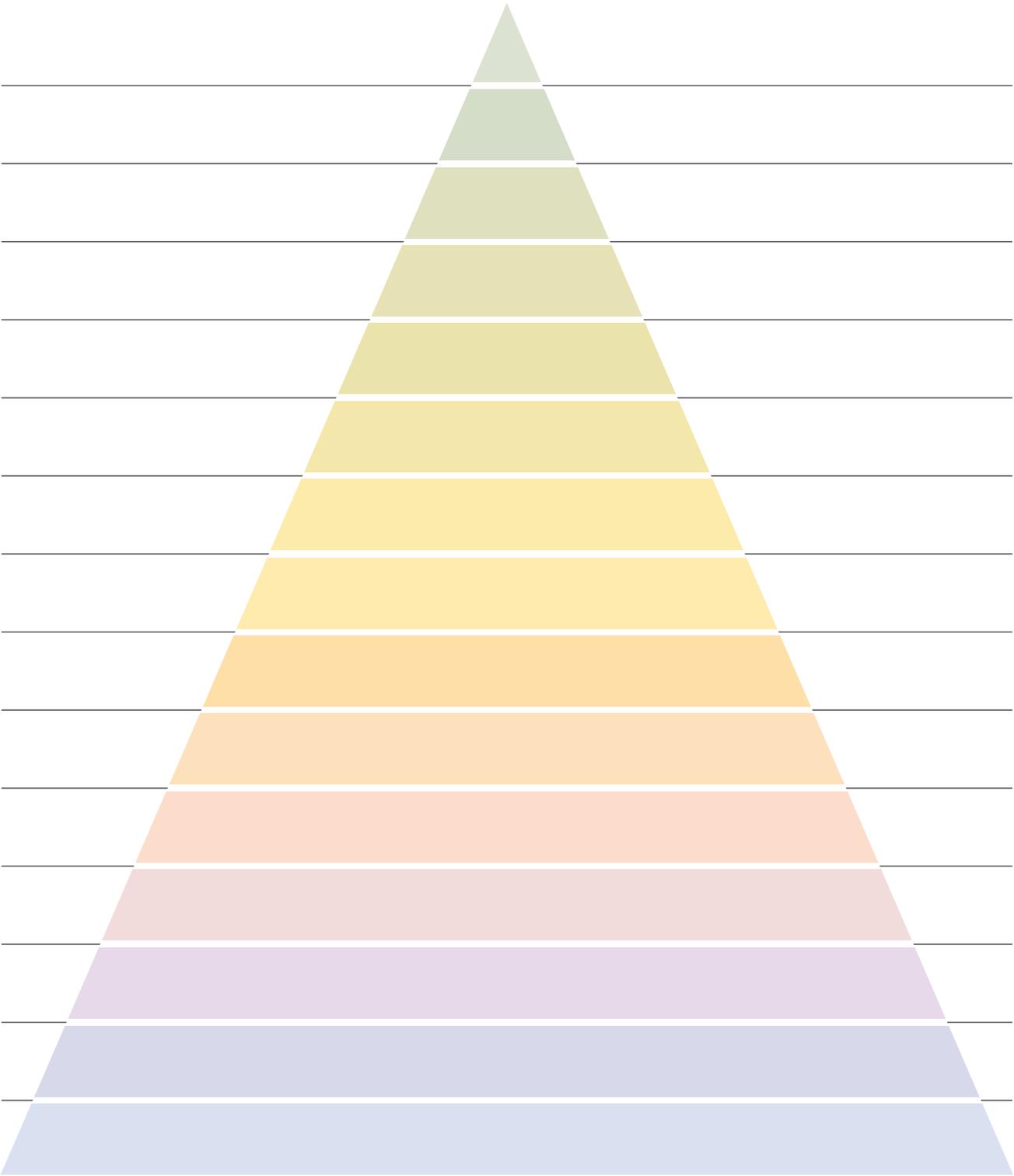
**¡PARA ALCANZAR EL ÉXITO
NO ES NECESARIO ARRASTRARSE!**

¿QUÉ OPINAS?	VERDAD	MENTIRA
<ul style="list-style-type: none"> ● Prestarle atención y cuidar tu imagen e higiene. Una imagen personal agradable refuerza la seguridad en uno mismo o una misma y abre las puertas de la aceptación social. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● De vez en cuando, presta atención a tu humor y trata de controlar tus sentimientos y emociones para no perjudicar tus relaciones con el resto. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Sonríe. Tanto tu rostro como tus gestos deben expresar que estás de acuerdo con la gente, aunque no tienes porque mostrarte de acuerdo con todo. La cuestión es tener un tono alegre y positivo. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Es importante no resultar pesado/a. Cuídate y no seas pesado/a: no aburras al resto con tus sufrimientos o preocupaciones. Compartir tus problemas con el resto no significa que tengas que estar hablando de ellos y ellas constantemente. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● La tolerancia. Respetar a aquellos/as que no piensan ni actúan como nosotros y nosotras nos ayudará a tener una buena imagen. Demostraremos tener una actitud más humana. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● La gente es buena, siempre que no se demuestre lo contrario. No debemos ser desconfiados/as. Tener una actitud abierta hará que el resto nos acojan mejor. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Debemos preguntar sobre las cosas que no sabemos, sin miedo a quedar en ridículo o a parecer un ignorante. De esta manera, haremos que el resto se sientan importantes y útiles. Cuanto más inteligente y atractiva es una persona, más preguntas hace y más escucha al resto. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Trata de no utilizar “mensajes tipo tú” en las discusiones, porque a través de esos mensajes hacemos responsable a la otra persona de la discusión. Atrévete a utilizar “mensajes tipo yo”, pasando a la autocrítica y explicando tus errores. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Aprende a escuchar de manera activa, poniéndote en el lugar de la otra persona para hacerle sentir que estás a su lado y le entiendes. Hazle preguntas. Aprende, también, a utilizar los silencios; no para pensar en tus cosas, sino para expresar respeto e interés por lo que le ocurre a la otra persona. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● No des consejos ni le digas a nadie lo que tiene que hacer. Esta actitud supone superioridad y eso no le gusta a nadie. Cuando alguien te pida consejo, lo mejor es que le ayudes a que encuentre por sí solo/a las respuestas. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Muéstrate tal y como eres y no trates de hacerte el simpático/a. La empatía, o la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, no se trata de una estrategia ni de una técnica comercial, sino que se trata de algo que se lleva en el interior. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Los amigos y amigas no se mantienen por sí solos/as; la amistad debe ser cuidada y elaborada. Cuida tus amigos y amigas. Llámales por teléfono, no sólo cuando estés aburrido/a, no tengas otro plan o tengas problemas. Ve a verles/verlas. Dale alguna sorpresa de vez en cuando. Es importante mostrar ilusión por compartir con ellos y ellas momentos agradables, experiencias o emociones. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Para alcanzar el éxito, es imprescindible quererlo. El éxito no va a bajar del cielo; si queremos conseguir algo, si queremos alcanzar el éxito, tendremos que trabajarlo. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Si esperamos tener éxito en algo y no llega tan pronto como quisiéramos, no debemos rendirnos: debemos perseguirlo sin prisa pero sin pausa. 		



¡PARA ALCANZAR EL ÉXITO
NO ES NECESARIO ARRASTRARSE!

2. El camino hacia el éxito



EL ESFUERZO VA ANTES QUE EL ÉXITO, TAMBIÉN EN EL DICCIONARIO.

Individualmente, piensa sobre estas preguntas:

1. ¿Todas las personas consiguen tener éxito en la vida?
2. ¿Por qué unos/as consiguen tener éxito y otros/as no?
3. ¿Qué características crees que tiene una persona adulta con éxito?
4. ¿Conoces alguna persona adulta que haya logrado el éxito y al que tomes como referencia? ¿A quién te gustaría parecerle? ¿Cómo conseguir lo mismo que esa persona? ¿Cómo ha sido su vida hasta hoy?
5. ¿El éxito es igual para una persona joven y para una persona adulta?
6. ¿Qué características tiene un/a adolescente con éxito?
7. ¿Qué crees que te falta para tener más éxito?
8. ¿Crees que puedes hacerte con esas características que te faltan? ¿Cómo?
9. ¿Puedes hacer ese esfuerzo hoy en día?
10. En caso de que hagas el esfuerzo, ¿te valdrá para lograr el éxito cuando seas una persona adulta?

FRASES

- Teniendo en cuenta que soy un/a líder nato, me encargo de organizar a mis compañeros/as en los trabajos de grupo: enseguida identifico el trabajo más apropiado para cada uno/a y le mando lo que tiene que hacer.
- En vez de decir lo que pienso, siempre hablo de cosas positivas; la vida ya tiene bastantes problemas. Siempre hablo sin alzar la voz y tranquilamente.
- En vez de pedirle nada a nadie prefiero hacerlo yo porque lo hago mejor.
- No tengo objetivos, intenciones... cuando empieza un nuevo día intento hacer las cosas lo mejor posible y eso es suficiente para mí.
- No le pido ayuda a nadie, no me comprometo con nadie: me basto yo solo/a.
- No puedo trabajar si no encuentro mis papeles. Estar ordenando mis cosas le resta tiempo al trabajo.
- Hago todos los trabajos que me exigen: soy muy trabajador/a.
- Da igual hacer un trabajo u otro; la cuestión es ganar dinero.
- No puedo estudiar sin un buen/a profesor/a. Además, no soy demasiado listo/a y me conviene no perder el tiempo en estudios que no valen para nada.
- No importa quién esté a mi lado: da igual una persona u otra, conseguiré mis objetivos igualmente.
- Mi cuerpo no es perfecto: soy bajito/a y últimamente he engordado un poco, así que no vale de nada que me esfuerce en arreglarme; me pondré cualquier cosa.
- Los amigos y amigas son imprescindibles para tener una buena vida. Tener buenos amigos y amigas es, en gran medida, responsabilidad de uno/a mismo/a. Hay que tratar de entender, respetar, escuchar, ayudar... al resto.
- El resto tienen más facilidades para conseguir las cosas: tienen ayuda, son listos/as... Para cuando consigo algo pierdo mucho tiempo, debo esforzarme mucho, y todo eso no merece la pena.



EL ESFUERZO VA ANTES QUE EL ÉXITO, TAMBIÉN EN EL DICCIONARIO.

- Me gusta tener personas hábiles a mi lado, de las que consiguen las cosas rápidamente, personas como yo. Las cosas deben lograrse rápidamente.
- Cuando hago algo mal lo escondo rápidamente: si alguien se da cuenta y me dice algo le insulto.
- No soy un gran atleta pero, aún así, hago deporte para cuidar mi cuerpo; hago un deporte planificado previamente y otros cuando surge la oportunidad.
- Necesito el apoyo de mis padres y madres y mis hermanos/as: la gente de alrededor me dice que eso es señal de debilidad pero en mi interior siento que siempre les voy a necesitar.
- Cuando somos pequeños/as, la familia es imprescindible para nuestro bienestar, pero después debemos dejar la familia de lado para conseguir nuestros objetivos personales.
- Algunos/as tienen muchísima suerte, tienen mogollón de amigos/as; otros u otras tienen mala suerte y no encuentran a nadie como amigo/a.
- Nací en una mala familia: había muchos problemas, no teníamos demasiado dinero, no nos íbamos de vacaciones... así no se pueden conseguir muchas cosas en la vida.
- Estableceré los objetivos de este año e intentaré conseguirlos desde ahora. Los objetivos más importantes los dejaré para más tarde.
- Tengo establecidos unos tiempos concretos para estudiar: estudiar es muy importante ahora y lo será a lo largo de toda mi vida.
- Si no me salen las cosas a la primera lo vuelvo a intentar, a veces, una y otra vez: ya me saldrán.
- Cuando me salen las cosas mal me río de mi mismo/a... ¡Vaya burrada he hecho!
- Nadie me ha ayudado a estudiar todos los días, por lo tanto, yo solo o sola no he podido hacer nada.
- Le doy muchísima importancia al aspecto físico y cuido todas las partes de mi cuerpo: el pelo, la cara, los dientes, los pies, las manos, las uñas...
- Me encanta estar con la gente, con cualquiera. Todas las personas me aportan algo bueno: escucho a todos y todas lo que me dicen, me encanta escuchar la vida del resto.
- Lo que tengo está muy bien, puedo conseguir muchas cosas si utilizo bien mis aptitudes, aunque algunas cosas las haré bien y otras no. Me perdono todo lo que hago mal.
- Sacar buenas notas es muy importante y cuando en un examen no sé responder una pregunta, tengo ciertas técnicas para poder responder lo que no sé.
- Hay muchas formas de ganar dinero, algunas más fáciles que otras: no merece la pena perder el tiempo en algo que dé poco dinero.

OBJETIVOS RELATIVOS A LOS ESTUDIOS	IMPORTANCIA

OBJETIVOS RELATIVOS AL CARACTER	IMPORTANCIA

OBJETIVOS RELATIVOS A LA FAMILIA	IMPORTANCIA

OBJETIVOS RELATIVOS A LOS AMIGOS/LAS AMIGAS	IMPORTANCIA

1. OBJETIVO (más importante)	
2. OBJETIVO	
3. OBJETIVO	
4. OBJETIVO	
5. OBJETIVO	
6. OBJETIVO	
7. OBJETIVO	
8. OBJETIVO (menos importante)	



CUANDO SÉA MAYOR...

OBJETIVO 1 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 2 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 3 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 4 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

PROCESO DEL PLAN DE ACCIÓN

1. Respecto a mis estudios, ¿qué quiero obtener este curso?

¿Es alcanzable el objetivo que has establecido? ¿Por qué?
¿Es mensurable? ¿Cómo?
¿Qué obtendré con el logro del objetivo?
¿Lo que quiero obtener es real?
¿Has concretado bien lo que quieres conseguir?
Fecha de logro: ¿para cuándo lo quieres conseguir?

2. ¿Qué beneficio me proporcionará el logro del objetivo?

Mi propia satisfacción personal:
Ante el profesorado.
Ante los compañeros y compañeras.
Ante mis padres y madres.

3.- ¿Qué obstáculos te encontrarás? ¿Qué problemas tendrás en la consecución de tu objetivo?

- a)
- b)
- c)

4. Da una solución a cada problema. ¿Qué haré para hacerles frente?

- a)
- b)
- c)

5. ¿Qué medios necesitas para conseguir tu objetivo? ¿Dispones de ellos?

Tengo estos medios
No tengo estos medios

6. ¿Qué ayuda necesitarás para conseguir tu objetivo?

7. ¿Qué pasos deberás dar para conseguir tu objetivo? ¿Qué necesitas para lograr el objetivo?

8. ¿Qué emoción te surgirá mientras consigues el objetivo?

¿Qué te creará emociones positivas?
¿Qué te creará emociones negativas?
¿Qué emoción te ayudará a conseguir tu objetivo?

9. ¿Cómo evaluarás el proceso para medir el logro del objetivo?

¿Quién te ayudará a confirmar que sigues el camino correcto?
¿Con qué frecuencia revisarás el plan de acción?

PLAN DE ACCIÓN

1. ¿Qué quiero conseguir?

Este objetivo:

Alcanzable

Mensurable

Me ayudará a conseguir un objetivo importante

Realista

Propio

Fecha de logro

2. ¿Qué beneficios me aportará este objetivo?

Económico

Satisfacción personal

Integración social

3. ¿Qué obstáculos voy a tener?

4. Voy a solucionar cada obstáculo.

5. ¿Qué recursos necesitaré para obtener mi objetivo? ¿Cuáles tengo y cuáles no?

6. ¿Qué ayuda necesitaré para conseguir este objetivo?
(Es decir, ¿a quién pediré ayuda para conseguir este objetivo?)

7. ¿Qué pasos debo dar para conseguirlo?

8. ¿Qué emociones me ayudarán a conseguir este objetivo? ¿Cómo voy a desarrollarlas?
¿Qué emociones negativas pueden aparecer y cómo voy a ahuyentarlas?

9. Mientras vaya consiguiendo mi objetivo, ¿cómo evaluaré el proceso?
¿Quién me ayudará a comprobar que sigo el camino correcto?



QUIÉN ALGO QUIERE, ALGO LE CUESTA

PLAN DE ACCIÓN

1. ¿Qué quiero conseguir?

Este objetivo:

- Alcanzable
- Mensurable
- Me ayudará a conseguir un objetivo importante
- Realista
- Propio
- Fecha de logro

2. ¿Qué beneficios me aportará este objetivo?

- Económico
- Satisfacción personal
- Integración social

3. ¿Qué obstáculos voy a tener?

4. Voy a solucionar cada obstáculo.

5. ¿Qué recursos necesitaré para obtener mi objetivo? ¿Cuáles tengo y cuáles no?

6. ¿Qué ayuda necesitaré para conseguir este objetivo?
(Es decir, ¿a quién pediré ayuda para conseguir este objetivo?)

7. ¿Qué pasos debo dar para conseguirlo?

8. ¿Qué emociones me ayudarán a conseguir este objetivo? ¿Cómo voy a desarrollarlas?
¿Qué emociones negativas pueden aparecer y cómo voy a ahuyentarlas?

9. Mientras vaya consiguiendo mi objetivo, ¿cómo evaluaré el proceso?
¿Quién me ayudará a comprobar que sigo el camino correcto?

1.- Cuestionario

1.- ¿SIENTO BIENESTAR PERSONAL EN EL ÁMBITO DE LOS ESTUDIOS? SI/NO.

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en el ámbito de los estudios?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

2.- EN LO QUE RESPECTA A LA FAMILIA, ¿SIENTO BIENESTAR PERSONAL? SI/NO.

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en el ámbito de los estudios?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

3.- ¿SIENTO BIENESTAR PERSONAL CUANDO ESTOY CON MIS AMIGOS/AS? SI/NO.

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en el ámbito de los estudios?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

II.- Texto

Si creemos que nos van a dominar, nos dominarán.
 Si creemos que no nos atrevemos, no nos atreveremos.
 Si nos gusta ganar, pero creemos que no podemos, tenlo claro: no ganaremos jamás.

Si creemos que vamos a perder, perderemos;
 Encontramos los obstáculos que encontremos a lo largo de la vida, la llave del éxito depende de nosotros y nosotras, del nivel de confianza que tengamos en nosotros/as mismos/as.

¿Cuántas carreras hemos perdido antes de empezar a correr? ¿Y cuántas veces han fallado aquellos que no se atreven a nada?

Sé positivo, y crecerá tu éxito;
 Sé negativo, y apenas tendrás éxito.

Si lo vemos posible, si creemos que somos capaces, será posible, porque todo depende de nosotros/as, de la confianza que tengamos en nosotros/as mismos/as.
 Si creemos que somos valiosos/as, así seremos: valiosos/as.
 Para seguir adelante, antes de ganar ningún trofeo, debemos ser positivos, debemos confiar en nosotros/as mismos/as.

No siempre los/las más fuertes y listos/as saben dar la vuelta a las situaciones difíciles que nos plantea la vida; pero tarde o temprano, aquellos/as que creen que son capaces son quienes finalmente les dan la vuelta a las situaciones difíciles.

La mente controla nuestro cuerpo. Debemos tener claro que ser negativo va de la mano del cansancio, la desesperación y la desilusión; sin embargo, ser positivo implica vitalidad, alegría y capacidad para superar problemas y volver a empezar. ¡Vaya diferencia!

Anónimo

