



Cuaderno de trabajo

Noveno grado

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

Derechos reservados

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

Derechos y permisos

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

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

Autores:

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

Colaboradores:

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

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú:

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

Ilustración: David Cárdenas, Silvia Tomasich, Ericca Alegría.

Diseño gráfico: Evolution Design eirl.

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

Afiches: Hermanos Magia S.A.C. 3a edición, junio 2017

© 2017, Departamento Nacional de Planeación, Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial, Oficina Bogotá, Colombia,

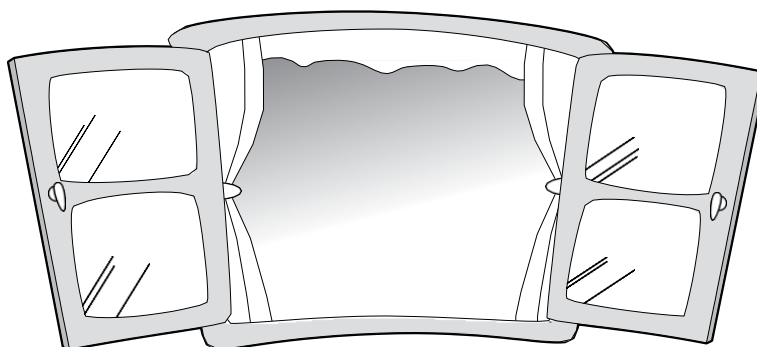
Este material fue adaptado a partir del elaborado por el personal del Banco Mundial, Oficina Perú, con aportes externos.

Versión adaptada para Colombia:

José Fernando Mejía

CON LA COLABORACIÓN DE:





La Ventana de Johari es una herramienta útil para el análisis de uno mismo. Fue creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham —las primeras letras de cuyos nombres conforman la palabra Johari. Según estos psicólogos cada uno de nosotros tenemos cuatro áreas:

Área libre: Es lo que tanto yo como los demás sabemos de mí, es decir, es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. Por ejemplo, tanto los demás como yo podemos estar de acuerdo en que soy callado, o conversador, estudioso, poco estudioso, etc.

Área ciega: Es aquello que los demás perciben de nosotros, pero nosotros no. Son algunas de esas características que los otros ven en nosotros pero que nosotros no sabemos que tenemos. Por ejemplo, los demás pueden pensar que somos divertidos y nosotros creemos que somos aburridos; los demás pueden ver que somos organizados y quizás nosotros no reconocemos esa característica como una característica nuestra.

Área secreta: Es lo que nosotros sabemos de nosotros mismos pero que los demás no conocen. Por ejemplo, podemos ser bastante sensibles y aparentar ante los demás que somos muy fuertes; o podemos a veces mentir y los demás pueden creer que somos honestos.

Área desconocida: Es lo que ni nosotros ni los demás sabemos de nosotros mismos. De pronto a veces tenemos reacciones que ni nosotros ni los demás comprenden o tenemos comportamientos que no sabemos de dónde salen.

Mi Ventana de Johari

Para hacer tu propia Ventana de Johari, piensa y responde antes las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus características personales? Puedes guiarte por el listado del final de esta hoja de trabajo.

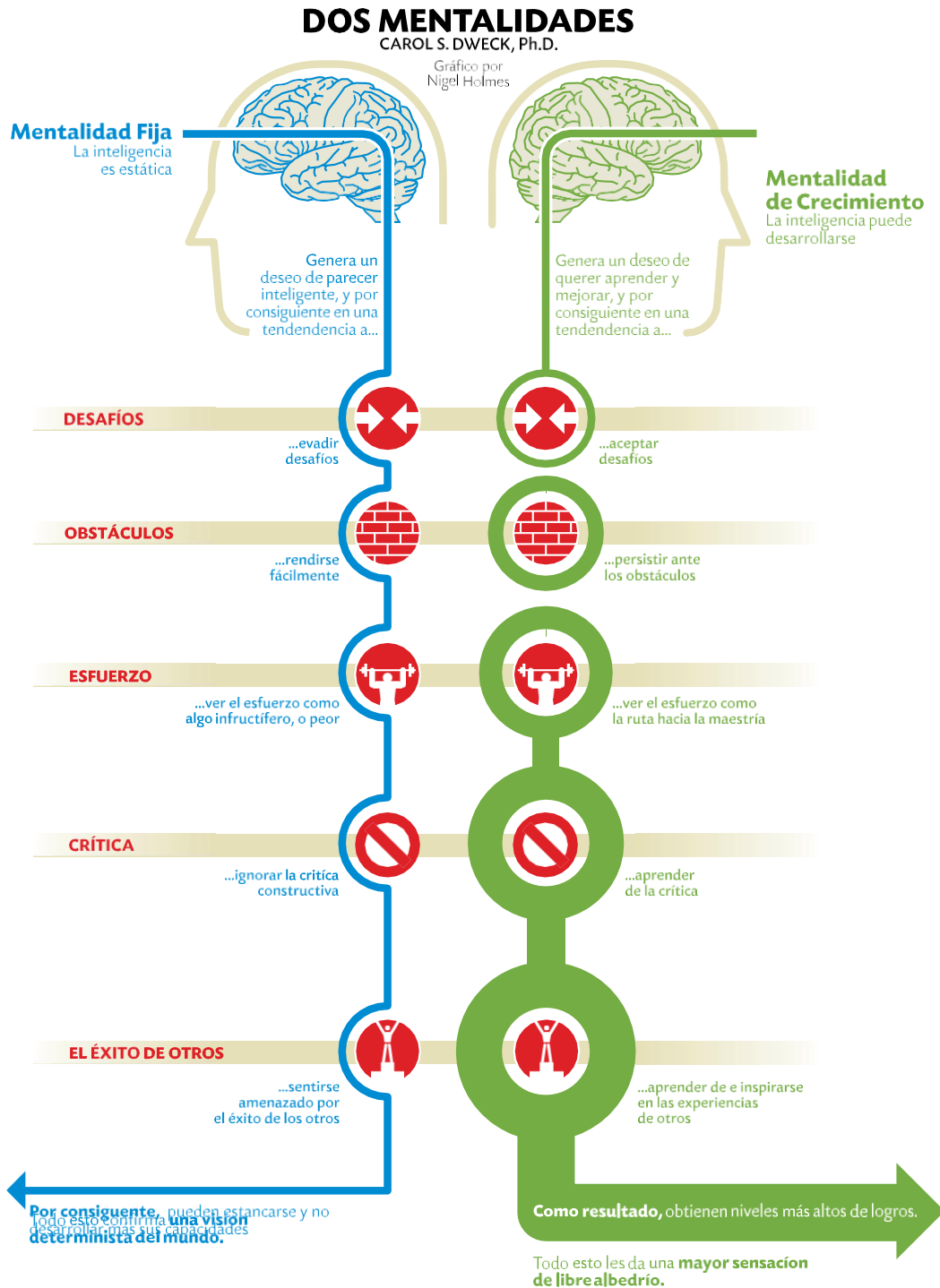
¿Cuáles son las características que tu familia y tus amigos piensan que tienes? Puedes preguntarles a dos amigos que tengas cerca y, además, tomar en cuenta las características que tus papás y hermanos siempre dicen de ti.

Ahora busca las características que tanto tú como los demás piensan que tienes y escríbelas en el área libre; las que solo tú sabes que tienes en el área secreta y las que los demás creen que tienes y tú no sabías o no las reconoces en ti mismo en el área ciega. Deja el área desconocida en blanco.

	Lo que yo SÉ de mí	Lo que yo NO sé de mí
Lo que OTROS SABEN de mí	ÁREA LIBRE	ÁREA CIEGA
Lo que OTROS NO SABEN de mí	ÁREA SECRETA	ÁREA DESCONOCIDA

Soy una persona: Cooperativa - Confiable - Activa - Cordial - Firme - Insegura - Amable - Creativa - Práctica - Ágil de mente - Cuidadosa - Agresiva - Crítica - Hábil - Amable - Cuidadosa - Honesta - Impulsiva - Puntual - Educada - Imaginativa - Rápida - Cumplidora - Independiente - Razonable - Analítica - Decidida - Animososa - Justa - Laboriosa/Trabajadora - Reflexiva - Atenta - Con capacidad de liderazgo - Respetuosa - Discreta - Lógica - Responsable - Capaz - Segura - Eficiente - Tranquila - Colaboradora - Con buena memoria - Sincera - Comunicativa - Emprendedora - Conciliadora - Prudente - Concreta - Motivadora - No problemática - Entusiasta - Constante - Estable - Optimista - Tolerante - Constructiva - Organizada - De trato agradable - Ordenada - Sensible - Exigente - Paciente - Sociable - Tímida

Dos mentalidades¹



1. Gráfica diseñada por Holmes, N. (s.f.). Two mindsets: Carol Dweck. Diagrams.

¿Cómo puedo utilizar la mentalidad de crecimiento en mi rendimiento académico?

¿En el aprendizaje de las áreas académicas has pensado que puedes desarrollar cualquier habilidad o has creído que algunas áreas sobrepasan tus habilidades? ¿Por qué?

¿Cuáles son algunos obstáculos que necesitas enfrentar para tener un mejor rendimiento académico?

Enumera dos cosas específicas que puedes hacer para enfrentar cada uno de los obstáculos que has identificado.

¿Piensas que hasta ahora te has esforzado lo suficiente? ¿Por qué?

¿Qué puedes hacer para esforzarte más?

¿Has tenido en cuenta las críticas como una forma de mejorar tus habilidades en cada área? ¿Qué habilidades consideras que necesitas mejorar?

¿Qué puedes aprender de tus compañeros o amigos a los que les va muy bien académicamente?

Emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

Emociones	Reacciones
Rabia	<ul style="list-style-type: none"> Vellos erizados (piel de gallina) Respiración entrecortada Enrojecimiento de la cara Temblor
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> Sudor en las manos u otras partes del cuerpo Pulso rápido Latidos del corazón rápidos
Vergüenza	<ul style="list-style-type: none"> Escalofríos Dolor de cabeza Dolor de estómago Falta de energía, inactividad
Entusiasmo	<ul style="list-style-type: none"> Nudos en el estómago o la garganta Cosquilleo en el estómago Sensación de falta de aire Calor en el rostro o en la cabeza
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> Ganas de huir Llanto Sonrisas Tensión, agitación Irritabilidad

Pensamientos - Emociones – Acciones

En la primera columna de la tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos pensamientos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran..."	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme.
"Seguro que me equivocaré, cometeré un error..."		
"Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico"		
"Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo"		
"Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos"		
"Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno"		
"Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda"		

Mi mejor aliada: Mi voz interior

Imagínate que estás en las situaciones que se describen abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar.

Para cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo en cada situación.

Guíate por siguiente ejemplo:

Alejandro tiene mucho **miedo** de perder un examen. Se dice a sí mismo: "Voy a perder el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!". En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: "Oye, no te preocupes, nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado, lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes, no te preocupes".

Situación 1

Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan **enojado** que quieres pegarle.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **rabia**?



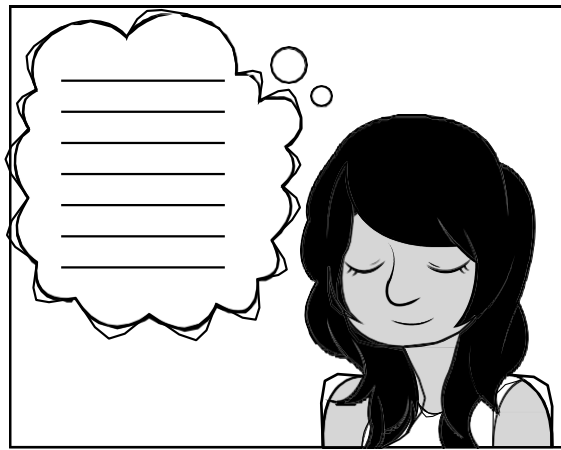
Situación 2

Estás **triste** porque no te invitaron a una fiesta.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte menos **triste**?



Situación 3

Estás **ansioso** porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie.

Piensas:



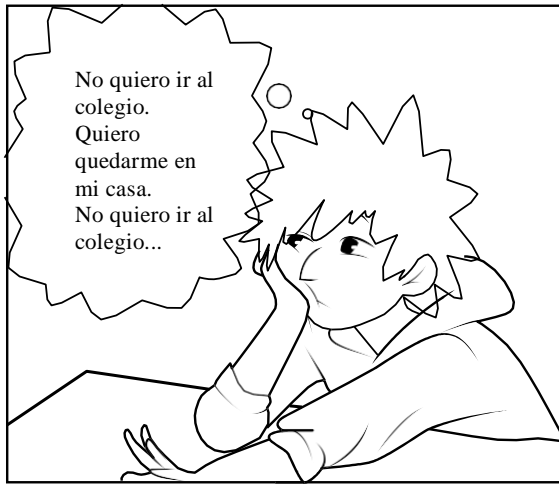
¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **ansiedad**?



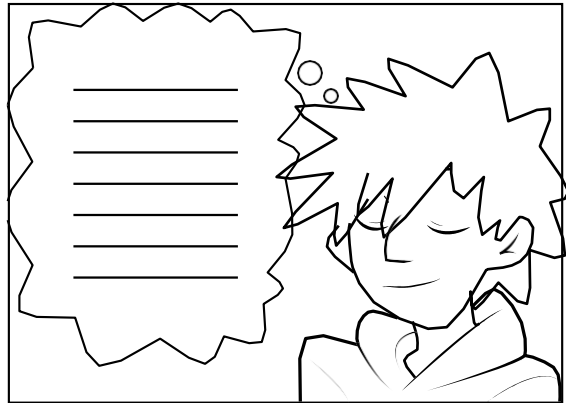
Situación 4

Tienes que ir al colegio, pero simplemente **no tienes ganas**.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte más **animado**?



El experimento de los masmelos



Hace muchos años, un conocido psicólogo llamado Walter Mischel condujo un estudio conocido como "El experimento de los masmelos". Este experimento ponía a prueba la capacidad de postergación de la gratificación en los niños.

En el experimento, les dio a elegir a niños de cuatro años entre dos opciones: ganar un masmelo en ese momento por algo que hicieran, o que esperaran 15 a 20 minutos y ganaran dos masmelos por hacer lo mismo. Algunos niños tomaron un masmelo inmediatamente, y otros esperaron para llevarse los dos masmelos. ¡Pueden ver, en las fotos, que esta tarea fue muy difícil para algunos niños!

El Dr. Mischel también se preguntaba si esta prueba predeciría un futuro éxito en sus vidas. Encontró que 14 años después, los niños que esperaron para obtener dos masmelos eran más positivos, emprendedores, enfocados en lograr sus metas y tenían notas altas en sus exámenes. Los niños que no esperaron eran más propensos a tener problemas en el colegio.

1. ¿A los cuatro años, hubieras elegido tomar el masmelo inmediatamente o hubieras esperado a tomar los dos?

2. En este momento, ¿tomarías el masmelo inmediatamente o esperarías a tomar dos?

3. ¿Cuáles son tus propios "masmelos" ahora? Escribe esas cosas que son difíciles de resistir para ti pero que interfieren con tus metas o con tus compromisos.

* Imágenes extraídas de: <http://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/9480475/Children-attempt-marshmallow-temptation-test.html>

Las 4 claves para PG

Paula Graciela, conocida como PG por sus amigos, ama jugar voleibol y es la capitana del equipo el colegio. PG es una muy buena estudiante, ella se esfuerza mucho para obtener buenas notas porque quiere ir a una buena universidad y sus padres no tienen mucho dinero. Ella necesita ganarse una beca. También le encanta pasar tiempo con sus amigos, ir a comerse un helado o una hamburguesa (le gustan sobre todo las papas fritas). Sus mejores amigos siempre se juntan después de la escuela para pasar el rato y quieren que ella los acompañe. A veces PG pierde su práctica de voleibol para estar con ellos, porque cuando no lo hace, luego se siente excluida.

PG ha descubierto que hay cuatro claves para Postergar la Gratificación (PG).²

1. Entender qué es lo más importante. Cuando sabes lo que es importante para ti, puedes tomar decisiones que te acerquen a la felicidad y el éxito.

2. Saber lo que quieres lograr. Comprender claramente lo que quieres lograr a largo plazo puede ayudarte a valorar más tu objetivo que las gratificaciones inmediatas.

3. Tener un plan. Tener un plan para conseguir tu objetivo te ayudará con las decisiones difíciles y a manejar la frustración.

4. Premiarte. Tu plan puede tomar semanas, meses o a veces años para completarse. Divide las metas en pasos más pequeños y prémiate al completar cada paso.

Mira cómo aplica PG sus 4 claves para PG:

1. Entender qué es lo más importante	2. Saber lo que quieres lograr
Para PG, es el voleibol, los estudios y salir con los amigos, pero no hay tiempo para todo. Se da cuenta de que ir a la universidad es lo más importante, y destacar en voleibol y notas puede darle esa oportunidad. Menos tiempo con los amigos y menos comida chatarra, pues eso afecta su rendimiento.	PG quiere ser veterinaria y abrir su consultorio propio, especializándose en animales de finca. Su objetivo es ganar una beca para una buena universidad cuando termine el colegio en dos años.
3. Tener un plan	4. Premiarte
El plan de PG es destacar en los estudios para ingresar a una buena universidad y conseguir una beca por mérito. Pero las becas académicas son muy difíciles de conseguir, así que también quiere buscar una beca deportiva de voleibol. Para eso, ella debe lograr que su equipo gane el campeonato local este año y el nacional el próximo.	El plan de PG va a tomar al menos dos años. Ella no puede dejar de ver a amigos por tanto tiempo. Así que decidió que cada vez consigue una buena nota en un examen importante o su equipo gana un partido, se tomará un descanso para pasar unas horas con sus amigos. Luego, si gana el campeonato local, se premiará pasando el fin de semana con sus amigos.

2. Basado en "Strategies for Delayed Gratification". Disponible en: <http://www.startofhappiness.com/power-delayed-gratification>

Las 4 claves y tú

Piensa en uno de tus "masmelos" del ejercicio anterior, escoge el más difícil o el más importante para ti y aplica las 4 claves.

1. Entender qué es lo más importante

¿Qué valores crees que están compitiendo? ¿Cuál es el más importante para ti?

2. Saber lo que quieres lograr

En la situación que escogiste, ¿cuál sería tu objetivo? Piensa en algo claro y concreto.

3. Crea un plan

¿Qué pasos tendrías que seguir para lograr tu objetivo? ¿Qué "tentaciones" enfrentarás en el camino? ¿Qué puedes hacer para no ceder a ellas?

4. Prémiate

¿Cuánto tiempo crees que tomará lograr lo que quieres? ¿En qué punto de tu plan crees que necesitarás un descanso o una pequeña celebración?

Parar la cadena emocional negativa
que se desata con la frustración.

Guion de película: Cadena Emocional Negativa



Protagonista (tú, invéntate un alias divertido):

Escena 1: Te pasa algo muy frustrante. Tratas de arreglarlo, pero fracasas.

Escena 2: La rabia se apodera de ti. Describe un "acercamiento" de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Escena 3: La desesperación te embarga. Nada de lo que hiciste funcionó. Sólo empeoraste las cosas. Estás triste. Describe un "acercamiento" de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

¡PARA AQUÍ!

Cuatro pistas para detener una cadena emocional negativa:

Pista #1: PARA	Pista #2: RELÁJATE
La primera vez trataste algo y no funcionó, te molestaste, seguiste intentando y te molestaste más. ¡Esta es la primera pieza de dominó! Cuando la rabia te gane, PARA lo que estés haciendo y toma distancia.	Haz algo divertido y relajante hasta que te calmes. Sal a dar una vuelta, come algo, busca videos graciosos, escucha música o haz ejercicio.
Pista #3: ENFÓCATE	Pista #4: ADAPTA
Enfoca tus esfuerzos en encontrar una solución que alivie tu frustración. Empieza por entender cuál es el problema. Piensa qué es lo que realmente te está molestando y qué lo ocasiona. Pide ayuda si no puedes descubrirlo solo. Acá va una pista: a veces ayuda dividir el problema grande en varios chiquitos, que sean más manejables.	Algunas veces las barreras son demasiado grandes para superarlas en ese momento. En ese caso tienes dos opciones. Una, cambiar tus metas por unas que se puedan lograr en el corto plazo. O dos, si no logras avanzar por más que intentes, puede ser saludable dejarlo para otro momento.

RETOMA

Escena 4: Segunda oportunidad! Truco cinematográfico. ¡Nada ha pasado aún! Ahora tienes la oportunidad de hacerlo bien. ¿Cómo interrumpes la cadena emocional negativa?

Escena 5: La frustración está bajo control. Debes crear dos finales alternativos.

Escena final A: Superas el obstáculo que causaba tu frustración.

Escena final B: No puedes superar el obstáculo así que te adaptas y sigues adelante.

Perspectivas diferentes

Imagina que algunas personas están observando una casa, podrían prestar atención a cosas diferentes y tener perspectivas distintas. ¿Qué crees que cada persona estaría pensando? Escribe tu respuesta en las líneas indicadas.



El dueño, que la quiere vender:

Alguien que la quiere comprar:

Un obrero:

Un ladrón que planea entrar a robar:

Una persona que vive en la calle.

La taza de agua más cara

Ana va a un café que no conocía. Tenía poquita plata, así que sólo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón.

Piensa que el lugar estuvo terrible y nunca volverá. Estaba tan molesta, que entró a una página web (TripAdvisor), un sitio popular para evaluar lugares (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.) y escribió una nota negativa sobre el café.

Lee su nota aquí>>

“Caro y personal maleducado”

Reviewed 7 December 2015

Este lugar es absolutamente fatal. Fui para un té en la tarde con unos amigos y tenía un presupuesto ajustado. Pedí agua caliente y una tajada de limón, que, para empezar, no llegó a tiempo con las bebidas y galletas de mis amigos. Luego me cobraron \$5.000 por mi agua y la delgada tajada de limón. Cuando pregunté por qué me cobraban tanto por un poco de agua, el mesero irónicamente me contestó “bueno, ¿sabe usted cuánto cuesta un limón?” Sí, y no definitivamente 5000 pesos. Entonces él pasó a informarme, erradamente, que una taza de té (que fue lo que a mí me cobraron) cuesta tanto como un agua con limón. Fatal el lugar, definitivamente no lo recomiendo, y el mesero maleducado debería ser despedido. No volveré y recomendaré a mis amigos y familia que no vayan.

Ponte en el lugar de Ana. Basándote en su versión de los hechos, completa la tabla de abajo, respondiendo las preguntas siguientes como si fueras Ana:

- ¿Cuáles eran tus expectativas?
- ¿Qué información utilizaste para juzgar la situación?
- ¿Qué información te faltaba?
- ¿Cómo te sentiste con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

	Ana	El dueño del café
Expectativas (lo que querías)		
Información (lo que sabías)		
Desinformación (lo que no sabías)		
Sentimientos (lo que sentiste y lo que otra gente sintió)		

Después, el dueño del café se tomó el tiempo de responder al comentario de Ana y explicar su punto de vista. Dale una mirada:

“Lamento que te hayas sentido ‘estafada’ y trataré de explicarte por qué no lo fuiste.

Tú entraste al café y un mesero te llevó a tu sitio, te dio un menú, esperó un rato y luego te tomó el pedido. Lo ingresó en el sistema, luego buscó una taza, tetera y cuchara y los llevó a la cocina. Ahí, seleccionó un cuchillo, una tabla de picar, consiguió un limón del refrigerador, cortó una tajada y la puso en la taza.

Luego, regresó al comedor, sirvió la cantidad necesaria de agua caliente y llevó la taza a tu mesa. Cuando te ibas a ir, imprimió tu cuenta, la llevó hasta tí, procesó tu pago con tarjeta de crédito y lo registró en el sistema. Después de que te fuiste, recogió tu taza, tetera y cuchara, y las llevó a la cocina, las lavó y secó, junto con la tabla de picar y el cuchillo, y guardó el limón. Luego, regresó al comedor, guardó la taza, tetera y cuchara, limpió tu mesa y colocó el menú, esperando al siguiente cliente. Esos son al menos 2-3 minutos de trabajo para el mesero.

Los costos administrativos para el negocio, por ejemplo, el alquiler, impuestos, electricidad, tarifas bancarias, etc. Son elevados. Yo les pago a mis colegas un sueldo decente y luego de considerar vacaciones, seguro, y tiempo no productivo antes y después de abrir, el mesero que te atendió me cuesta mucho por hora. Por tanto, el costo de ofrecerte 2-3 minutos de servicios es alto. Luego, el gobierno le añade 20% de impuesto, lo que lleva el costo de esa taza de infusión de fruta a algo entre 4000 y 6000 pesos, independientemente de si tuviste una bolsita de té o una tajada de limón que cuesta menos.

Yo tengo que pagar a mis proveedores o el local no estará disponible para que otros lo usen en el futuro. Acepto que esto hace que una taza en un café del centro de la ciudad parezca cara comparada con la que te haces en casa, pero desafortunadamente esa es la cruel realidad de la vida. Tal vez, la ironía que percibiste en mí fue provocada por la falta de respeto que yo percibí en tí por asumir que podías usar nuestras instalaciones y ser atendida gratuitamente.”

Estas fueron las reacciones en Internet:

- “Gerente de restaurante usa **lógica brillante** para rebatir queja de una cliente insatisfecha”
- “Dueño de restaurante **brillantemente** responde comentario en TripAdvisor”
- “Una de las **mejores respuestas** de Gerencia en TripAdvisor que hemos visto. Vale la pena leer”
- “Dueño de restaurante deja la **mejor respuesta de todos los tiempos** a una evaluación negativa en TripAdvisor”
- “Este empresario rebate una crítica negativa en TripAdvisor con un detalle exacto de lo que cuesta operar un negocio”

TripAdvisor eliminó el comentario y la respuesta de su página.

El error

Lee la historia y completa las líneas en blanco con tus propias ideas:

¿Cómo comenzó todo?

Mercedes es una chica un poco tímida. Le gusta estudiar, aunque a veces se distrae haciendo otras cosas como ver televisión o hablar con sus dos amigas, con quien anda desde que estaba muy pequeña. Un día en el colegio, ante una pregunta del profesor, Mercedes dio una respuesta absurda... se equivocó... cometió un error. Sus compañeros se burlaron muchísimo... incluso la comenzaron a llamar con sobrenombres muy ofensivos.

Mercedes sintió: _____

Al otro día Mercedes pensó que ya todo estaría olvidado, pero no fue así... Sus compañeros la seguían ofendiendo y cada vez era peor... La dejaron encerrada en los baños del colegio... perdió dos clases hasta que alguien que pasaba abrió la puerta y ella pudo salir. Mercedes les contó a sus amigas... Ellas sintieron: _____

La situación se agravó tanto que Mercedes se escondía para que esos compañeros no la molestaran... ya no quería volver al colegio... incluso sentía que se quería morir.

Al conocer lo que le pasó a Mercedes yo siento: _____

¿Qué pasó después?

Entonces los amigos la animaron para que le contara a los papás... Mercedes decidió entonces _____

¿Qué hizo Mercedes?

Los padres de Mercedes, adoloridos por lo que le pasaba a su hija, fueron al colegio para saber qué estaba pasando. La profesora comentó la situación con los otros maestros y decidieron hablar separadamente con Mercedes, sus amigas y los chicos y chicas que la estaban intimidando y agrediendo.

Quienes la agredían se disculparon públicamente con Mercedes y contaron equivocaciones y errores que ellos habían cometido alguna vez; se comprometieron a jamás volver a tener ese tipo de comportamientos en el colegio y tuvieron que desarrollar un proyecto con los estudiantes de primaria acerca de la importancia de los errores para la vida y del cuidado que debemos tener con los otros seres humanos.

Mercedes sintió _____

Héroes anónimos: Federico

Federico es un joven que pertenece a una comunidad marginal de la ciudad. Desde que estaba en el colegio se interesó por conocer las problemáticas de su comunidad con la idea de hacer algo para ayudar. Apenas pudo, se unió a una fundación que propiciaba experiencias de encuentro entre niños, niñas y jóvenes para fortalecer espacios deportivos, ecológicos, artísticos y comunicativos. De esta manera, Federico cada fin de semana se dedica a trabajar para el beneficio de su comunidad. A continuación, encuentras las respuestas que dio este joven en una entrevista.

Federico cuéntanos un poco acerca de tu trabajo en la fundación

Lidero el trabajo en la fundación buscando que los niños y jóvenes que asisten a los talleres cambien las actividades riesgosas que encuentran en su entorno y encuentren espacios de creatividad y diversión a través de distintas herramientas. Ellos viven en condiciones sociales y económicas muy desfavorables. Comenzamos haciéndoles talleres de guitarra, dibujo y origami. También convengo a otros jóvenes para que se sumen a nuestro trabajo en la fundación. Lo que nosotros queremos es que los niños y jóvenes de nuestra comunidad puedan recibir algunos conocimientos artísticos, deportivos y ambientales; tratando de que sea un proceso integral, porque para nosotros la educación es fundamental como un intercambio de saberes que podemos compartir y que ayuda a mejorar nuestras condiciones de vida.

¿Por qué a pesar de que ya terminaste la secundaria continúas en la fundación?

Para mí es muy grato ver que muchos niños, niñas y jóvenes encuentran un espacio de diversión y conocimientos dentro del trabajo que hacemos con ellos. Además, son críticos de las situaciones de injusticia social en que viven y están dispuestos a tener metas constructivas para ayudar a transformar su realidad.

¿Qué invitación harías a otros adolescentes y jóvenes?

Recordarles la necesidad de compartir con las demás personas, de construir nuevos conocimientos con los niños, niñas y jóvenes de nuestras comunidades, la invitación es a entendernos y pensarnos sobre la importancia que tienen los ejercicios comunitarios que ayudan a los demás.

Ayuda, no ayuda

En el cuadro de abajo, lee la buena acción hecha por un joven como tú e imagina, para cada acción, en qué casos no ayudaría o haría más daño que bien.

Acción	Qué pasa si...
Saqué a pasear al perro de mi amigo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>mi amigo quería pasar ese rato con su perro</i> • <i>mi amigo no sabía dónde estaba su perro y se preocupó mucho</i> • <i>mi amigo se metió en problemas con sus padres por no ocuparse de su perro</i>
Ayudé a mi hermano con su tarea para que no saque una mala nota	
Le dije a mi mamá que se veía linda cuando estaba teniendo un mal día	
Convencí a mi mejor amiga de terminar con su novio que era malo	
Ayudé a un viejito a subir las escaleras	
Perseguí a un perro que se escapó del carro de una señora	
Hablé por teléfono dos horas con una amiga luego de que terminó con su novio	
Ayudé a un compañero con discapacidad a llegar a su salón de clase	
Le compré un helado a un amigo	

En mi caso

Piensa en una situación en la que trataste de ayudar a alguien, pero viéndolo en perspectiva, no estás seguro si fue de ayuda o no. Hazte las siguientes preguntas como si fueras a vivir esa situación de nuevo:

En esta situación: _____	
¿Realmente he escuchado primero?	
¿Ofrezco ayudar porque creo que yo sé más que la persona a la que voy a ayudar?	
¿Mi ayuda va a disminuir en alguna medida la dignidad, poder o autoestima de la otra persona?	
¿Este es el tipo de ayuda que la otra persona quiere o lo que yo creo que necesita?	
¿Tenemos una relación recíproca y yo estaría dispuesto a recibir este mismo tipo de ayuda de esta persona?	
¿Estoy ofreciendo ayudar en humildad o con desaprobación/pena/condescendencia?	
¿Esto se trata de mí y mi ayuda, o realmente me importan los intereses de la otra persona?	
¿Estoy esperando algo a cambio, o esto es un apoyo incondicional?	

Comprender, confirmar y conectarte

Lee las siguientes estrategias que te ayudarán a escuchar activamente.

Esfuézate por atender y comprender:

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

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

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

Conéctate con las emociones de la persona:

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

Ahora ¡practícalas! Imagina que tu mejor amigo te dice lo siguiente:

"Ya no aguanto más la situación en mi casa. Mi mamá es una vieja loca y ya me está volviendo loco a mí. Creo que lo mejor es irme de la casa para donde mis tíos (llanto)..."

COMPRENDE. Parafrasea, dilo con tus propias palabras; escribe a continuación tu parafraseo:

CONFIRMA. ¿Qué preguntas le harías para aclarar?

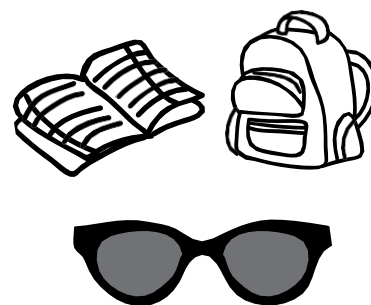
CONÉCTATE. ¿Qué le dirías sobre sus emociones?

Diciendo "NO"

<p>Ante una situación problemática o en la algo que te puede traer consecuencias negativas tienes la opción de responder de forma ASERTIVA. La ASERTIVIDAD es:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ser firme (tu voz y tu actitud muestran seguridad o inseguridad) 2. No ofender, herir o agredir (gritar, usar palabras insultantes). 3. Decir lo que piensas, sientes y/o quieres que haga o deje de hacer la otra persona. 	<p>Una respuesta con un "no pequeño" es poco firme, te hace parecer indeciso e inseguro.</p> <p>Una respuesta con un "NO GRANDE" es firme, dices lo que piensas, sientes y quieres sin herir ni agredir. Es una respuesta ASERTIVA</p>
--	--

Situación de ejemplo: Un día libre

Desde que era pequeño, Julio siempre supo que quería ser médico. Estudiaba mucho en el colegio y se sacaba buenas notas. En secundaria, él comenzó a parchar con unos chicos que le caían bien. El problema era que no estaban muy interesados en el colegio y siempre querían que Julio faltara a clase o que hiciera algo diferente a estudiar. Julio tiene un examen de Ciencias este viernes, pero sus amigos están planeando un paseo de tres días. Ellos quieren que Julio falte al colegio ese viernes para poder salir temprano. "No seas aguafiestas" le dijeron, "¡Vamos a divertirnos!".



Una respuesta con un **"no pequeño"** es:

No sé si ir... no estoy seguro... ¿Creen que debemos hacer eso?... más tarde les digo.

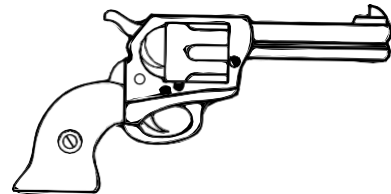
Una respuesta con un **"NO GRANDE"** es:

Me gusta estar con ustedes, pero no pienso faltar al examen, será en otra oportunidad.

Para cada una de las situaciones que encuentras a continuación escribe una respuesta con un **"no pequeño"** y una respuesta con un **"NO GRANDE"**

Situación 1: Favores para los amigos

Aunque solamente tenía 15 años, Gonzalo ya se había metido en varios problemas. Hace dos años comenzó a juntarse con otros adolescentes que siempre le pedían que escondiera cosas o robara cosas para ellos. Gonzalo ha tratado de alejarse de ellos, no quisiera parar en la cárcel o en el cementerio. Ahora uno de esos amigos le pidió a Gonzalo que escondiera una pistola en su casa.



Una respuesta con un **"no pequeño"** es:

Una respuesta con un **"NO GRANDE"** es:

Situación 2: La fiesta

Gloria y Valeria han sido muy buenas amigas desde que estaban en primaria y hacen todo juntas. Cuando comenzaron la secundaria, Gloria comenzó a tener nuevos amigos que consumían drogas y alcohol, e iban a fiestas todos los fines de



semana. Una tarde, Gloria le dijo a Valeria que por fin había sido invitada a una fiesta importante con estos nuevos amigos y que quería que fuese con ella. Valeria aceptó ir, pero le dijo a Gloria que no quería tomar o probar ninguna droga. Gloria aceptó, pero, en la fiesta, delante de sus nuevos amigos, Gloria le pidió a Valeria que tomara con ella un trago de aguardiente. Valeria realmente no quería hacerlo—ella les había prometido a sus padres que no probaría nada de alcohol hasta que sea mayor y no se sentía cómoda en la fiesta.

Una respuesta con un **"no pequeño"** es:

Una respuesta con un **"NO GRANDE"** es:

Tu turno

Describe en forma breve una situación en la cual tú, tus amigos o miembros de tu familia o parientes hayan experimentado presión de grupo. También pueden ser situaciones de este tipo que recuerdes de libros, televisión o cine. Luego piensa en una respuesta con un **"no pequeño"** y otra con un **"NO GRANDE"**, con las que el personaje presionado por el grupo habría podido reaccionar.



no

Una respuesta con un "no pequeño" sería:



NO

Una respuesta con un **"NO GRANDE"** sería:

Cinco pasos para amistarse

Hay varias formas de manejar un conflicto. Una de ellas, es conversar con quien se tiene el conflicto sobre lo que está sucediendo y llegar a algún acuerdo para solucionar la situación. Esta conversación puede ser planeada antes para saber qué vas a decir. Otra forma de manejar los conflictos es imponiéndose o siendo agresivo, evadiendo el conflicto y no enfrentándolo, o cediendo nuestras propias necesidades e intereses lo cual termina por ser frustrante para nosotros.

Es importante tener esta conversación en privado y en calma, no cuando estén en un espacio bullicioso o rodeado de amigos. Tampoco es conveniente conversar cuando están sintiendo mucha rabia. Es mejor, esperar, calmarse y luego conversar.

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:

- 1. ¿Qué sucedió?** Escucha la versión de tu amigo, y luego habla de tu versión. Escúchense.
- 2. ¿Cómo nos estamos sintiendo?** Puedes decir: "Yo me siento... o yo sentí..." y nombrar las emociones que mejor reflejen tu estado o lo que sentiste cuando sucedió el conflicto. Luego pregúntale a tu amigo cómo se siente y dale la oportunidad de que se explique. Recuerda expresar tus sentimientos sin ofender o culpar a la otra persona.
- 3. ¿Necesitamos disculparnos?** No olvides decir "Lo siento" si has herido los sentimientos de tu amigo.
- 4. ¿Cómo podemos solucionar esto?** Piensen juntos y conversen sobre cómo podrían solucionar el problema, traten de llegar a un acuerdo en el que ambos ganen.
- 5. ¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?** Concéntrense en los cambios que necesitan hacer y piensen en cuáles son las formas de realizarlos. Ambos deben mantener una actitud flexible para fortalecer su relación.

Piensa en un conflicto que tengas con tus padres, maestros, amigos, etc. y planifica cómo sería una conversación con esa persona.

Liliana y Francisco iban al cine ³

Instrucciones para Francisco

Desde hace varios meses Liliana y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo mucho al cine. Sin embargo, desde que ella empezó a estudiar en la universidad ya no pasan tanto tiempo juntos. Eso te tiene muy aburrido. Sientes que ya no eres importante para ella. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy, viernes. Ya tenías todo arreglado.

Hasta habías ahorrado suficiente para ir a bailar después. Pero Liliana no aparecía. Llamaste varias veces a su casa y no contestaba nadie. Lo mismo con su celular: Liliana no responde. Son las diez de la noche. Ya sabes que se estropeó el plan y estás furioso. Se debió olvidar. Llamas a su celular por última vez y te contesta Liliana...

<p>Primer paso: ¿Qué sucedió? Cada uno dé su versión</p>
<p>Segundo paso: ¿Cómo nos estamos sintiendo? Cómo se siente cada uno</p>
<p>Tercer paso: ¿Necesitamos disculparnos?</p>
<p>Cuarto paso: ¿Cómo podemos solucionarlo? ¿Qué acuerdo podemos hacer?</p>
<p>Quinto paso: ¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?</p>

Instrucciones para: Liliana

Desde hace varios meses Francisco y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo mucho al cine. Sin embargo, desde que empezaste a estudiar en la universidad él se ha alejado bastante. El sólo quiere seguir divirtiéndose y no entiende que tienes que dedicarte a estudiar para sacar adelante una buena carrera. Sientes que no valora lo que haces y eso te tiene muy aburrida. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy, viernes.

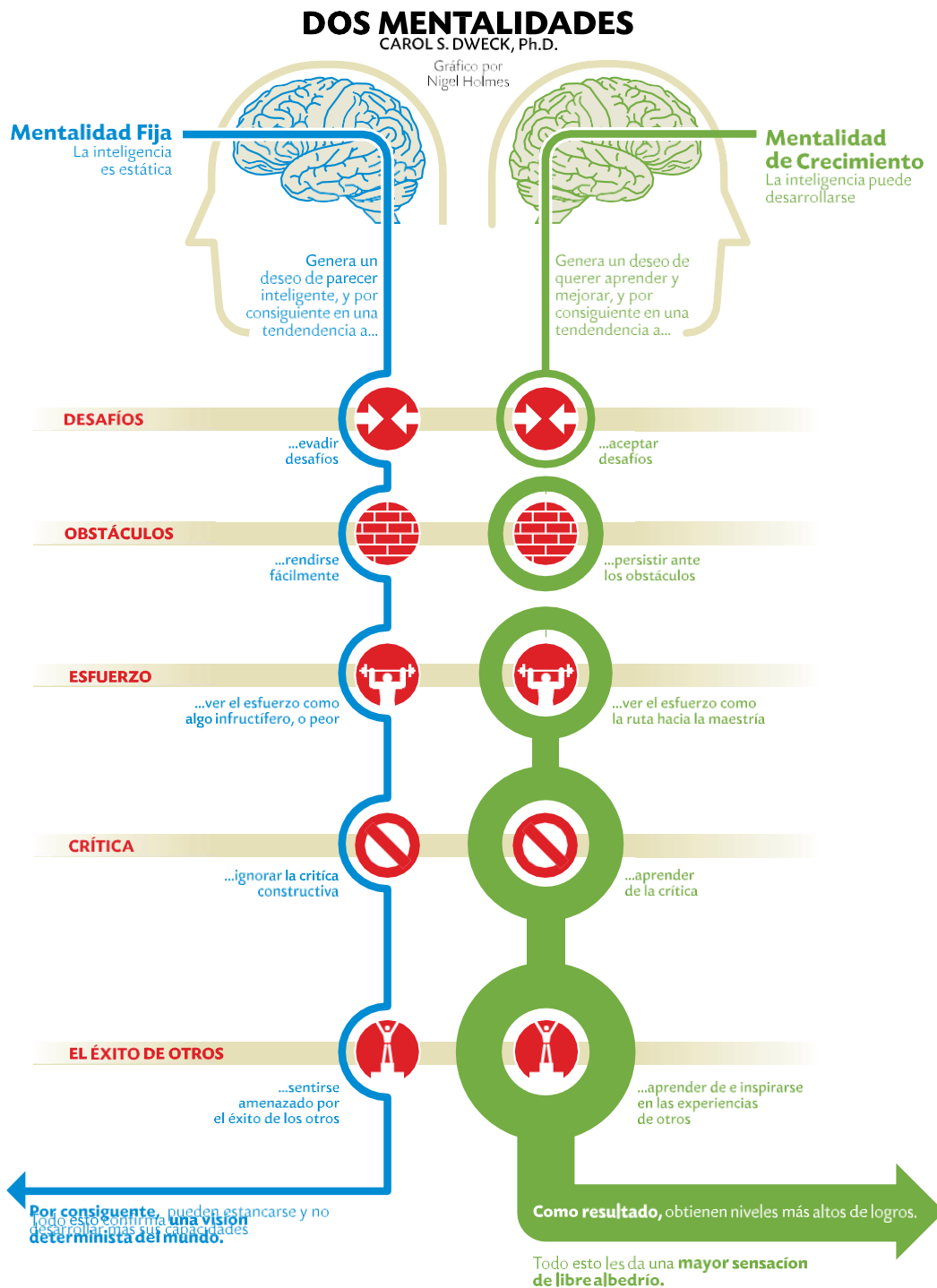
Tu sabías que era un buen momento porque justo hoy tenías que entregar un trabajo grande y seguro ibas a querer descansar yendo al cine con Francisco. Después de que entregaste el trabajo en la tarde, te fuiste a tu casa a recostarte un poco para estar más despierta en la noche. Como estabas muy cansada te quedaste profundamente dormida. Ahora son las diez y te despierta el timbre de tu celular. Contestas y es la voz de Francisco...

<p>Primer paso: ¿Qué sucedió? Cada uno dé su versión</p>
<p>Segundo paso: ¿Cómo nos estamos sintiendo? Cómo se siente cada uno</p>
<p>Tercer paso: ¿Necesitamos disculparnos?</p>
<p>Cuarto paso: ¿Cómo podemos solucionarlo? ¿Qué acuerdo podemos hacer?</p>
<p>Quinto paso: ¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?</p>

3. Caso creado por Enrique Chaux. Universidad de los Andes. Colombia.

Usar la mentalidad de crecimiento
para alimentar mi motivación.

Dos mentalidades⁴



4. Gráfica diseñada por Holmes, N. (s.f.). Two mindsets: Carol Dweck. Diagrams.

Le respondo a mi mentalidad fija

Escribe el logro que quieres alcanzar o el reto o desafío que debes enfrentar, aquel en el que pensaste al inicio de la clase.

<p>Tu mentalidad fija dice:</p>	<p>Debes abandonar ese objetivo o evitar ese desafío.</p>	<p>¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?</p>	
<p>Tu mentalidad fija dice:</p>	<p>Se te presentarán muchos obstáculos.</p>	<p>¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?</p>	
<p>Tu mentalidad fija dice:</p>	<p>Mejor quédate como estás, para que esforzarte.</p>	<p>¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?</p>	
<p>Tu mentalidad fija dice:</p>	<p>Te criticarán y te sentirás mal. Mejor no lo intentes.</p>	<p>¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?</p>	
<p>Tu mentalidad fija dice:</p>	<p>Envidia a los que alcanzan esos objetivos o les hacen frente exitosamente a esos retos.</p>	<p>¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?</p>	

¿Renunciarás a tu objetivo, evitarás el desafío? ¿O utilizarás tu mentalidad de crecimiento para alcanzarlo?

Ideas para perseverar

Cuando se te presentan desafíos académicos:

- Evita rendirte ante las señales de dificultad, piensa que es cuestión de hacer un plan para superarlas.
- Pide apoyo rápidamente cuando sientas que no estás entendiendo algo, puede ser a un compañero que tenga buen rendimiento en el área, o a un amigo.
- Pide explicaciones adicionales a los profesores en tiempos fuera de clase.
- En cualquier caso, debes estar seguro de que con esfuerzo podrás superar la dificultad.
- Haz ejercicios o responde preguntas sobre el tema que se te dificulta.
- Busca explicaciones de la temática en sitios confiables de Internet o en bibliografía adicional a la de la clase.
- Evita faltar a clases; cuanto tengas que hacerlo por motivos extremos, asegúrate en ponerte al día para no llegar retrasado a las próximas clases.

Para mantenerte motivado:

- Si estás desmotivado, habla con un adulto de confianza acerca de la desmotivación que estás sintiendo.
 - Tómate un tiempo para hacer una pausa; descansa, haz un deporte o baila, y retoma el trabajo.
 - Piensa en lo importante que es tu meta de terminar la secundaria, y en lo que podrás seguir haciendo al terminarla.
 - Aprovecha tus tiempos de motivación para avanzar lo más posible con tus responsabilidades académicas.
-

¿Qué estresores tengo en mi vida?

La mayoría de estresores pueden ser categorizados como estresores pequeños y estresores grandes. Piensa en los estresores pequeños y los estresores grandes que has tenido en este año en diferentes áreas de tu vida y escríbelos en las líneas correspondientes.

Con mis amigos:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Con mi familia:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Con el colegio:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

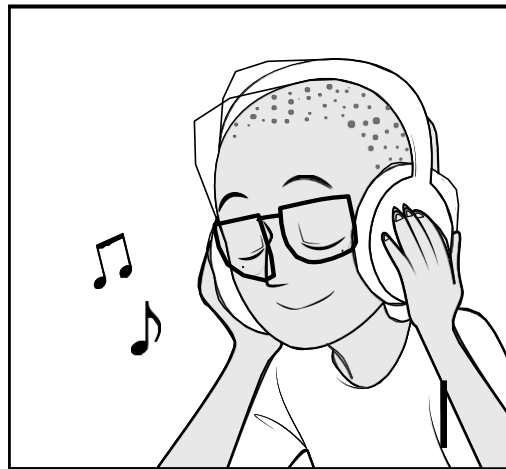
Ejemplos de estrategias para manejar el estrés

Algunas estrategias para manejar los estresores pequeños pueden ser:

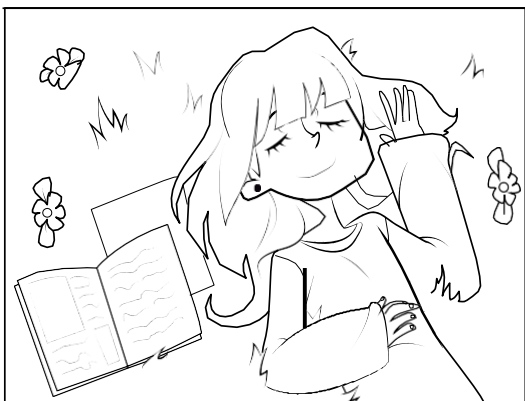
Respirar profundamente



Escuchar música



Tomar un descanso y alejarse de la situación

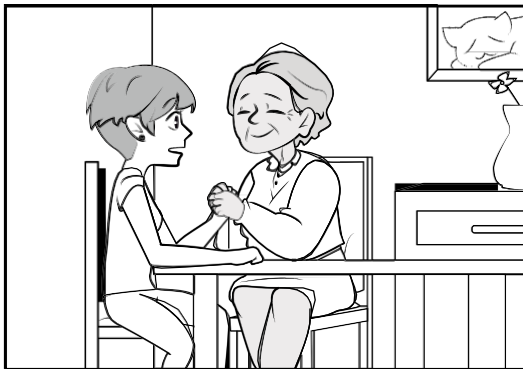


Pensar positivamente



Algunas estrategias para manejar los estresores grandes pueden ser:

Hablar con un amigo, un miembro de la familia u otra persona importante en tu vida



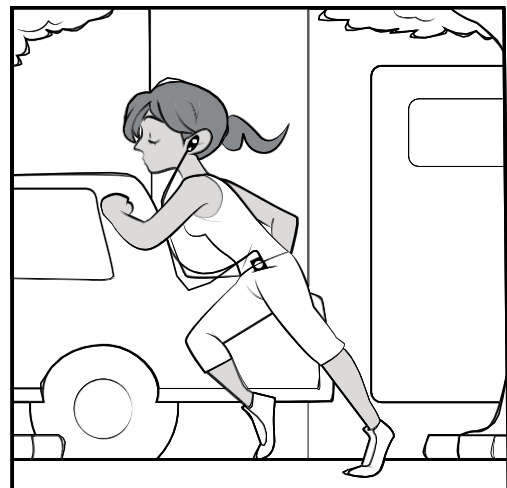
Practicar la meditación diariamente



Mantener un diario con anotaciones de tus pensamientos y sentimientos estresantes



Hacer ejercicio regularmente o practicar un deporte



Mis estrategias para cada tipo de estresor

Del ejercicio que realizaste en la primera hoja de trabajo “¿Qué estresores tengo en mi vida?”, escoge dos o más estresores pequeños y grandes. Escribe qué estrategias te podrían funcionar para reducir el estrés frente a estos estresores; para ello, puedes elegir algunas estrategias que estén en la hoja de trabajo anterior o estrategias nuevas que se te ocurran. Escríbelas en el cuadro a continuación de acuerdo con el área en la que se presenta cada estresor (con tus amigos, familia o colegio) y si es pequeño o grande.

Estrés	Estrategias	
Con mis amigos	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...
Con mi familia	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...
En el colegio	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...

Razones originales⁵

Piensa en tres razones originales para explicar las siguientes situaciones:

Ejemplo:

Susana hizo la tarea, pero no la entregó.

- La tarea era en grupo y la entregó uno de los compañeros.
- La tarea es para más adelante.
- No era una tarea escolar.
- Era una práctica de flauta que no había que entregar sino mostrar.

Ámbar va en bicicleta cada día de su casa a la escuela y viceversa, pero ayer se regresó caminando a su casa.

- _____
- _____
- _____

A Tomás le encanta la torta de chocolate. Su madre sirvió torta de chocolate para el postre, pero Tomas no se la comió.

- _____
- _____
- _____

Bruno, un lindo perrito, siempre viene cuando su dueño lo llama, pero ayer no vino cuando él lo llamó.

- _____
- _____
- _____

Carlota rompió la punta de su lápiz, pero no usó el tajador.

- _____
- _____
- _____

Jaime compró una chaqueta nueva, pero nunca la usó.

- _____
- _____
- _____

5. Lynette, R. (s.f.). Creative thinking: Flexibility. Recuperado en septiembre de 2015 de <http://www.minds-in-bloom.com/2009/10/creative-thinking-flexibility.html>

El Dilema de Milena I



¡Hola! ¡Soy Milena!

Quiero contarte algunas cosas de mí... La paso muy bien con mis amigos, estudio en el colegio Las Gaviotas, en el examen de Química me fue muy bien...soy buena estudiante ;)... No es por presumir imi nota fue 10, la más alta de la clase!

En general siempre me va bien...



Mis amigos Lili, Mario, Edna y Lucho me han pedido ayuda para que los deje copiar en el examen de filosofía de la próxima semana. Quiero ser una buena amiga...
¿Qué crees que debo hacer?

El Dilema de Milena II

Escribe aquí tus ideas sobre la situación de Milena.

1. ¿Qué ideas crees que tienen los adolescentes que le dirían a Milena que sí, que deje copiar a sus amigos?

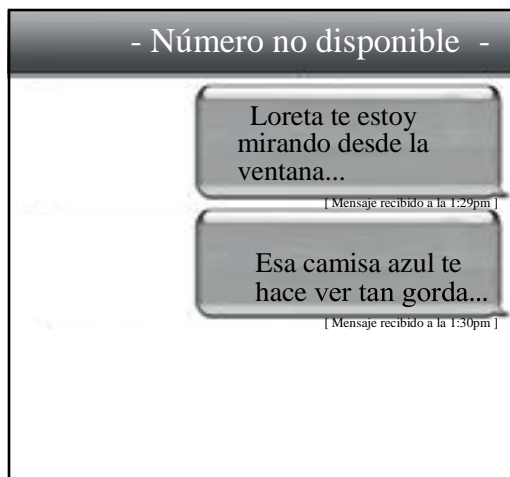
2. ¿Qué ideas crees que tienen los adolescentes que le dirían a Milena que no, que les diga a sus amigos que no los dejará copiar?

3. De las respuestas que diste en las dos preguntas anteriores, escoge aquella que represente mejor tu opinión y que tenga un argumento sólido, es decir, que puedas defender de forma asertiva- y dale tu opinión a Milena.

Milena creo que debes... Porque

En el celular de Loreta

En el celular de Loreta aparecen mensajes anónimos todos los días.



En el celular de Loreta no dejan de aparecer mensajes como estos todo el tiempo. Loreta no le ha contado esto a nadie pero se siente frustrada y desesperada. Llora todos los días encerrada en su habitación y está pensando decirles a sus papás que ya no quiere volver a la escuela.


Lo que Loreta no sabe es que estos mensajes los escribe Polo, un compañero suyo de la escuela que piensa que es muy divertido verle la cara a Loreta cada vez que ella lee su celular. Manuel y Lili son amigos de Polo, y han visto cómo Polo le escribe estos mensajes a Loreta. Manuel se ríe porque también le parece divertido. Lili se queda observando a Polo y no dice nada.

Nuestra escala de responsabilidad 1

Imaginen que ustedes son Polo. ¿Cuál es el nivel de responsabilidad que tienen sobre lo que está sintiendo y pensando Loreta?

4	Muchísima responsabilidad	<input type="radio"/>
3	Bastante responsabilidad	<input type="radio"/>
2	Poca responsabilidad	<input type="radio"/>
1	Muy poca responsabilidad	<input type="radio"/>
0	Ninguna responsabilidad	<input type="radio"/>

Suponiendo que ustedes son Polo, ¿cómo podrían enmendar el daño que le han hecho a Loreta o mejorar su situación? Escriban varias opciones, cada una en una curita. Al final, elijan UNA de las opciones y recórtela para pegarla en el tablero.



Nuestra escala de responsabilidad 2

Imaginen que ustedes son Manuel. ¿Cuál es el nivel de responsabilidad que tienen sobre lo que está sintiendo y pensando Loreta?

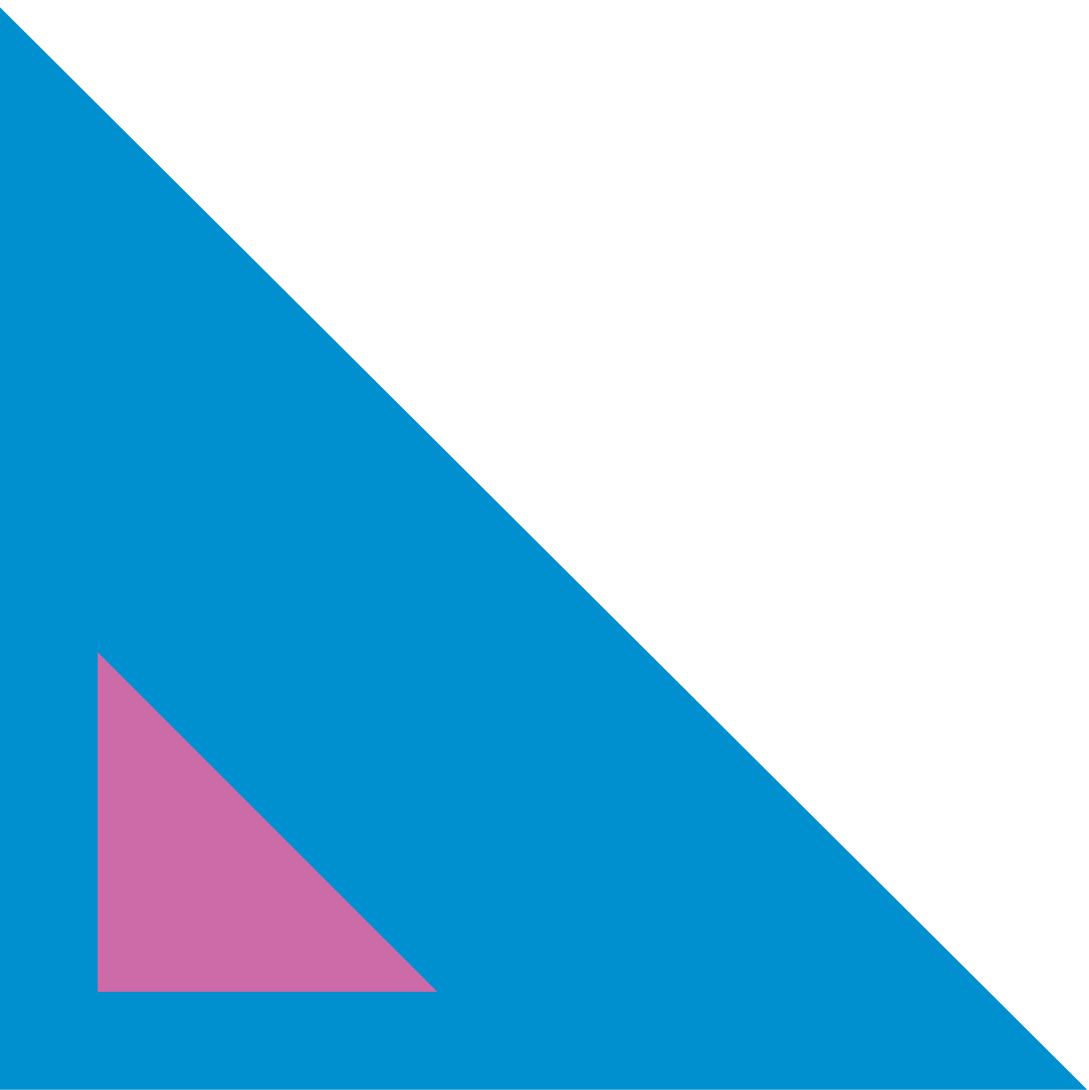
4	Muchísima responsabilidad	<input type="radio"/>
3	Bastante responsabilidad	<input type="radio"/>
2	Poca responsabilidad	<input type="radio"/>
1	Muy poca responsabilidad	<input type="radio"/>
0	Ninguna responsabilidad	<input type="radio"/>

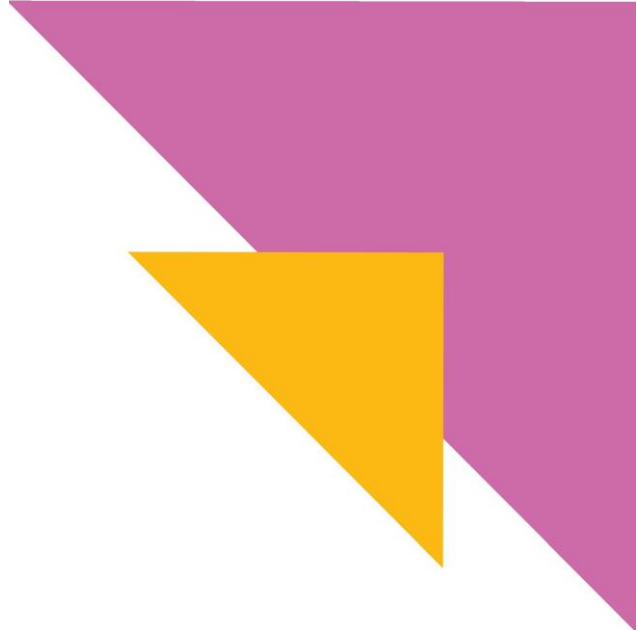
Imaginen que ustedes son Lili. ¿Cuál es el nivel de responsabilidad que tienen sobre lo que está sintiendo y pensando Loreta?

4	Muchísima responsabilidad	<input type="radio"/>
3	Bastante responsabilidad	<input type="radio"/>
2	Poca responsabilidad	<input type="radio"/>
1	Muy poca responsabilidad	<input type="radio"/>
0	Ninguna responsabilidad	<input type="radio"/>

Suponiendo que ustedes son Manuel y Lili, ¿cómo podrían enmendar el daño que le han hecho a Loreta o mejorar su situación? Escriban varias opciones (cada una en una curita). Al final, elijan UNA de las opciones y recórtela para pegarla en el tablero.









BANCO MUNDIAL
BIRF. AIF | GRUPOBANCOMUNDIAL

